
Bagdy Emőke

pszicho- fitness

Kacagás – kocogás – lazítás

Animula, 1997

TARTALOMJEGYZÉK

© Dr. Bagdy Emőke

A kiadást támogatta a WELLNESS Alapítvány

ISBN 963 408 050 2

Kiadta és terjeszti:
Animula Egyesület, Budapest, 1021 Hűvösölgyi út 116.
Levélcím: 1281 Pf. 12. Tel: 200-2534 Fax: 176-0922/1326
Naszályprint Kft. Vác

BEVEZETÉS	5
I. AZ EMBER A VILÁGBAN, A VILÁG AZ EMBERBEN...	7
Az ember és a stressz. Mi a stressz?	13
Hogyan reagál a szervezetünk az ártalmasnak minősítő behatásra?	17
A tartós stressz: általános adaptációs szindróma	19
A stressz és az immunrendszer	20
Hogyan működik a lelki rendszerünk stresszhelyzetben? Stressz és szorongás	21
Stressz és betegség	24
Megküzdési stílus, lelki harcmodor, a küzdelmi módok hatékonysága	27
Problémaközpontú, cselekvő, feladatorientált megküzdési módok	28
Érzelmeközpontú, személyre irányuló megküzdési módok	29
A nem tudatos lelki stratégiák	31
Menekülő stratégiák, negatív kimenetellel	31
A stresszel való megküzdésben győzelmre esélyes, "ellenálló" személyiség	36
II. AZ ÖNSEGÍTÉS LEHETŐSÉGEI	42
Szánjunk rá magunkat a változtatásokra	42
Változtassuk meg a gondolkodásismódunkat, használjuk fel a képzelet erejét	44
Segítsünk magunknak a szemléletmód alakításával	48
Tégy jó, segítés másokon, a nyereséged sokszorosí!	50
Önsegítő kincseink: kacagás, kocogás, humor, vicc, pozitív gondolkodás	52
Leghatékonyabb segítségünk a relaxáció: út belső mélységeinkhez	55
A relaxáció első feladata, hogy megtanuljunk társalogni a szervezetünkkel	56
A képzelet, belső képek szerepe a lelki szabályozásban	57
A szervezeti önszabályozás első titka: a figyellem	59
összpontosulásának engedése az akarat mellőzésével	59

Az önszabályozás második titka: a módosult tudatállapot	62
Az önszabályozás harmadik titka: rendszeres gyakorlás, tréning	64
Ismerkedjünk meg néhány relaxációs módszerrel	65

III. MÓDSZERTANI KÖSTOLÓ

Tanuljunk önmagunkat... Lelki torna, relaxáció	68
Testünk tizenetei	68
A belső nyugalom születése	71
Testtartás, lelki tartás	72
Lélekrímus: a légzés és szlv ritmusa	75
Tükörképeink	77
Jó reggelt kívánok! Napindító belső koncentráció	79
Jó napot kívánok! "Pszichoszervíz"	81
Szabaduljunk meg a felesleges szorongástól és őrizzük meg szervei működéseink egészségét!	84
Jó tanulást, jó vizsgát kívánok!	89
Alatáró – csak azoknak, akik alvászavarral (elalvási vagy átalvási nehézségekkel) küzdenek	91

ZÁRSSZÓ

IRODALOM

	100
	101

BEVEZETÉS

Ez a vadnemeccum ("gyere velem!") könyv a kíváncsiak és vállalkozó kedvűek számára született. Azoknak, akik szeretnék megismerni saját lelki működéseik titokzatos világát. De nem öncélúan. Szeretnénk e tudás által olyan lehetőségekhez és képességekhez jutni, amellyel elősegíthetjük testi-lelki egészségünk megőrzését, jó közérzetűk, fizikai fitésűk, lelki egyensúlyuk fenntartását. Azokhoz is szól ez a könyv, akik hajszoltak, fáradtak, ki merültek, szomorótlak, kisebb-nagyobb mértékű "ideges tinetekkel" 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 tisztem: "A helyzet reménytelen(nek tűnik), de nem súlyos".

Ebben a könyvben mindannyiunk életküzelmeinek útjával, módjaival és az önszolgáltatók keresésével foglalkozunk. Rólam, Rólad, Rólunk lesz szó. Olyan helyzetekben, amelyek mindünket érintenek, gyakran sűjtának, sokszor feszültté tesznek, néha pedig megbetegítenek.

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

A csillagrendszerek felfedezéséig már eljutottunk. A világműt meghódítottuk, immár a Marson is az élet után kutatunk. Belvívilágunk "árja" azonban sötétlen és félelmetesen tátong. Belső útjainkon alig-alig tudunk tájékozódni. Az érzelmünk nyelv olvassásában többségében analitabélták maradtunk. Saját univerzumunk működési szabályait és rejtelmeit nem ismerjük, így nem is tudjuk felhasználni a nehéz helyzetekben. A stresszek szorításában, kapcsolati problémákban vergődve nincs kihez és nincs mihez folyamodnunk. Képességeink sokszor csodótló mondanak, erőfünk elhagynak a bajban. Nem ismerjük önszolgáltató lehetőségeinket.

A delfoi jós hely üzenete ma is érvényes: Ismerd meg magad! Szerencsére saját világunk megismerése iránt el nem apadó kíváncsiság él bennünk. (Ebből élnek a jósok, kárvárvatók, jóvómondok, s az általuk kellett reménység erőfőből a hiszékeny bizakodók!) Most ellenőrizhető ígérekkel találkozunk!

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

Használjuk fel ezt a tudománygot 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 valónknak) elfogadása.

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

Együttes utunk első részében a stresszrekerhez és a megküzdés módjához kerülnék közelebb. A második részben a cím által ígért önépítő módszerekbe kapunk beavatást. Az utolsó, harmadik részben a testi önismeret felé vesszünk irányt.

A relaxációs önszabályozás és pszichovegetatív áhangelés módszertköréből tízféle tréningegységgel ismerkedhetünk meg, közvetlen felhasználásra alkalmas, "gyakorlatkészség" formában. Akti a biztató ígéret megérinelt, aki szereti jól érezni magát a bőrében és szeret örülni, élvezni az életet, akinek jólesik kocogni és kacagni, az tartson velünk.

Ió 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 öránk a tényviszonyok, világság–sötétség, nappatok–éjszakkák, holdhónapok, évszakok stb. változásai szerint programozza szervezetünk működését. A kozmikus renndhez igazodva automatizálódott számos, alapvető idegrendszeri és testi funkciónk (mint pl. agyunk éberségi szintje, az agyféltekék működési gerjesszlettségének változásai, az aktivitás és nyugalom ciklusai, a magzat méhen belüli viselkedési periódusai stb.)

A külső (környezeti) és belső (szervezeti) rendszerek) közti összhang maga a *harmónia*, amely a makrokozmosztól az emberi mikrokozmoszig terjedő, az össejtfjünkig programozott rend.

S miközben *alá vagyunk verve a világtörvényeknek*, mégis páratlanul *egyedi személyiség* minden ember. Kosztolányi költői megfogalmazásában: "Gondolkozatok feleim a példán, /Ilyen az ember, egyedüli példány". A teljes genetikai azonoság ellenére még az egyjelűjű ikrek sem egyformák. Testünk felépítése, szervezete működése a mikroszintekig rendszer(eke)l alkot, bennünk és közöttük szervezeti összhangnak kell érvényesülnie. Az egész teljessége, összhangja, belső épisége maga az *egészség*.

Testünk bámulatos világtól elég azáltal képer alkotunk, ha meggondoljuk, percenként milliónyi sejtnk pusztul el, melyek pótlására milliónyi újabb sejtosztódás történik. Élet és halál küzd bőrtünk határain belül is, miközben az időben folytonosan, de határozottan léteznék. Elterfolyamataink szakadatlanul az alkalmazkodás kényszerében zajlanak, a fennmaradásért, túlélésért, az élet továbbvitelért.

"Az élet nem valami, csak alkalom valamine" – mondotta Christian Friedrich Hebbel: Születéskor esélyeket hozunk magunkkal, a belső lehetőségekből teremhetünk valóságot. A gének törvényen belül is lehet alakító "játékterünk".

Az emberi szervezet testi kormányzását a szabályozásban "főhírlíra" a lelki–szellemi rendszer. A "testi" alá van rendelve a magasabb szintű szerve-

A második nagy fejlődési egység az *ős-emiősgy* – másként *limbikus rendszer*. Ez az egység a félelem, düh, agresszió és mindenfajta érzelmi élettérrel rendelkező az extaktikus állapotokig, az önkívületi gyönyörökig. Egy macska is rittegre kuporodik az éger előtt, ha a limbikus rendszer – bizonyos félelem – központját ingerlik elektromosan. A limbikus agy "hozomány" és újdonságra az élővilágban az ivadékgondozás, mint ösztön belépése is. A hullóknél születő egyed teljesen életképes, nincs szüksége gondozásra. Az emlős egyedek viszont éretlenek az önálló életvitelre. A faji főbbi tagjaival való törődés képessége a szülő-utód-társakapcsolatok világát nyitja meg, (melynek csúcán az ember áll). A limbikus agyban az ivadékgondozás kifejlődése a hullóagyú szaglórészekelést szoros összeköttetés a látásközponttal, harc, önvédelem, szexualitási 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 együttérzésnek és a körültekintő, felelős gondoskodásnak.

Ha ezen hipotalamikus és szubtalamikus idegpályákat roncsozzák, a fajra jellemző viselkedés megszűnik. Ez az agyrész a főemlősökben a legnagyobb fejlettséget éri el. Említésre méltó, hogy a hang- és hallásérzetekkel is szoros kapcsolatban az ivadékgondozó viselkedésnek. Ebből következik az az érzelmi állapot és félelmi típus (szeparációs félelem), amely az elválással, távolléttel, izoláltsággal, magára maradottsággal, egyedüllettel, 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 (emberről) a beszéd – az érzelmi fejlődés különleges stimulátora. Hullóknél a hang szerepe csekély és kétséges, az emlősöknél életbe vágónan 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-emiősgy (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 komputertékként működik" (McLean 1977/a). De mintha csak a természet észrevette volna, hogy a szívtelen szellemóriási kiengette a palackból, ellensúlyozására létrehozta (emberről) a prefrontális kortext, előhomloki agykéreg. Ez az egyedülálló rész, amely a *belső világunkban* az érzelmeink-indulatok felé fordul (limbikus agy), főleg ennek az együttérzési-gondoskodási működési egységére felel. Ez a prefrontális rész mintegy kieszközi 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 szeretteink cselekvését, a szenvedés enyhítését. Ez a természet önvédő fordulata a könyörtelen, agresszív világgal szemben. Paradox módon – ezáltal megnövelve az emberi érzékképességet szenvedést is, hiszen a magunkkal és másokkal történő és személyes és közösségi érdek konfliktusként jelenhet meg.

Az *agyfellelők* a munkamegosztás legszebb példái, noha – a maga módján – mindkettő "mindent tud". Az I. ábrán láthatjuk, hogy a *jobb agyfélteke* "nem beszél", viszont a képi-képzletti, zenei és térbeli funkciók vezére. Olyan, mint egy játékos gyermek, aki mindent ért, de nem beszél, képzetele szárnyaló, gondolkodása analógias, szimbolikus. A világot egységében, egészszíjessé 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.

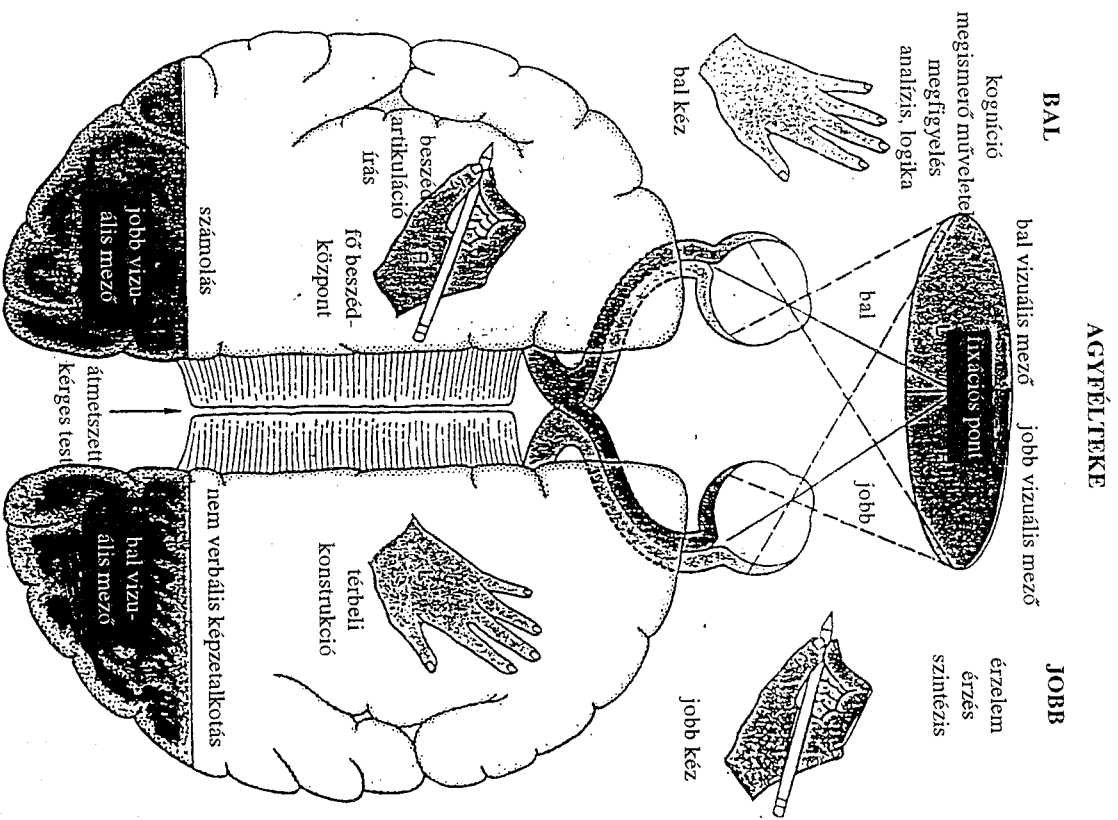
A két félteke egymást optimálisan egészíti ki. Az álmodó, kreatív, felfedező félteke találmanányait a bal félteke és magyarázza meg. A művészi alkotást a jobb félteke álmódja meg, de pl. az irodalmi művet, a költeményt a bal féltéke formába. A rend, fegyelem, ráció (normalitás, realitásvédelem) öre a bal félteke – a művészi alkotás szárnyalásában is megtartó erő és kontroll.

A két félteket 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 felfedezett belső világ alrendszerében – miként egy földalatti labirintusban –, agytekervényeinkbe programozottan benne lakik az ember mint ösztön, primitív lény, mint önmagát alig-alig tudatosító, beszélni nem tudó, de képzeletével már "világmegterítő és teremtető" egyed, végül a csúcson az értelem-vezérelt, racionális, beszéddel kommunikáló, fejlett önműködő "tudós" személyiség áll.

Alkalmazkodás és művelés szolgálataira rendelődött központi idegrendszerünk, agyunk működése túlnyomóan automatizált. Élelműködéseink belső programjaink szerint, az akarat és tudat részvétele nélkül zajlanak, a zsigeri szervek szabályozása is így történik. Az autonóm (névben is "önálló"), más-

1. ábra. Szinkézis a bal és a jobb agyfélteke között (Atkinson 1995, nyomán)



ként "vegetatív" idegrendszer is akarattunktól függetlenül működik, szorosabb kapcsolatban állva a jobb agyféltekei szabályozással. A hatalmas zenekar (ún. neurohumorális orchester) karmestere egy "csúcstartó" rendszer, amelyet az idegi, a hormonális és a védelmi (immun) szabályozók együttese (pszichoneuro-endokrin és immun szabályozás) képvisel. Ebben pedig a köztiagyban lévő hipotalamusz és a hipofízis (agyalapi mirigy) különösen fontos szerepet játszik.

Az idegfonatok, pályák újján működő "huzalos", valamint a testnedvek (vér, nyirok) közvetítésével kémiailag is szabályozó "folyékony" és "pálózatos" vezérlés, amilyen a hormonális és immunrendszer, együttesen állnak a pszichikum (ételek) szolgálatában. A lehető legszorosabb kapcsolatban vannak egymással és a külvilággal. Hirtívő, jeladó fehéjétek (neuropeptidok) tömege szállítja az információkat testszerte, így egy éztés, gondolat hatása azonnal elér minden parányi sejtünkhöz, s a test válasza az "érzelmi" (ritkábban az "érzelmi") agyhoz.

Érzékszerveinkkel ingerfelvételre készen és nyitottan fogadjuk be a külvilágot. Testünk szervezeteink belső híreit is felfogjuk, érekeljük. Az pedig hol pozitív, hol negatív módon hat ránk. A külsős és belső világ a jobb agyféltekében való találkozására révén nyer érzelmű jelentést, és "érzelmi" agyunk, tudatunk minősíti, címkezi jónak vagy rossznak. Ezért ami kívülről jön, az is belülről kapja meg az értékét.

Tágabb környezetünk (földérsz, évszak, időjárás, létvizonyok, gazdasság, társadalom, korszellem, politika, stb.) határait a mikromillió, 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 vejlünk történeteket, miképp gondolkodunk ezokról, és hogyan bánunk érzelmeinkkel, indulatainkkal. Esze-rint alakul a viselkedésünk, léállapotunk, közérzetünk, egészségünk és beteg-ségünk 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 nevéhez kötünk, valójában már a tizenhetedik században megszületett egy – akkor neves fizikus-biológus, Robert Hooke szöhasználatában. Hooke

olyan szerkezetek terhelhetőségének lebetettségével 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 idejé(he)l 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 szerencsés módon vált. Selye élettani, biológiai megközelítésében a válasz (reakció) kapott hangsúlyt. "Stressz a test nem specifikus válasza valamely igénybetevéltre." 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 stressz (gránátosok, "harcéri láz" stb.) nyomán ártalmas behatásokhoz kötötte a szervezeti, lelki, magatartási válaszok egy bizonyos körét, míg a szociológusok az "egyensúlyzavarát", a szociális megterheléseket (pl. tömegreakció, pánik, lázadás stb.) fogalomkörét 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) stresszi azonos fogalmakkal és mechanizmusokkal magyarázták (a homeosztázis, azaz a testi-lelki működési egyensúly kibillenése, a lesre-szövelekre 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 stressz korántsem azonos következményűek. A "lelki stressz" mértéke nem objektív, az egyén felfogásától, értélmézésétől függ. Ami az egyik embernek károsító, az a másinak 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" stressz. 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 működéssel jellemezhető. Selyének már nem volt ideje annak tisztázására, hogy a

"stresszhorrtornok" és a szervezeti folyamatok szempontjából milyen különbözőségek jellemzik a "jó" és "rossz" stresszeket.

Altalánosságban mindannyiunkat sújtanak és (kisebb-nagyobb mértékben) megterhelnek vagy károsítanak olyan történések, melyeket minden ember veszélynek érz el és minősít. Ilyenek pl. a katasztrófahelyzetek (földrengés, tűzvész, baleset), a hosszan tartó rendkívüli életerhelések (háborúk, ostromállapot, mint pl. Leningrád ostroma volt, mely népbetegséggé vált okozott lakossági magvas vérnyomást, vagy a veszélyeztető fogsághelyzetek, mint a koncentrációs táborok). Ilyenek azonban a jelentős egzisztenciális és érzelmi veszteségek is (pl. állásvesztés, lecsúszás a pozícióban, deklásszállódás, szereti személy halála, szerelmi veszteség stb.) és az önbecsülésünket sértő megszegésmértési vagy kudarchelyzetek is.

Az inger, a behatás természete felől történő vizsgálódások azonban kevésbé szerencsések, hiszen így csak a tipikus veszélyeztetőket tudják felérképezni. Az egyéni változatok száma viszont ettől sokkal nagyobb, mindenkinnek más jelentésgazdag stresszt. Valójában mindaz stresszor, amit mi magunk annak érekelünk, és aképpen 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 "idegesítő fel", így sem a tipikusnak mondott városi stressz (közlekedés, levegőtisztaosság, eltömés, zajártalom), sem a civilizációs terhek (ingerelárasztottság, eltömés, környezetszennyezés, urbanizációs ártalmak) általában véve nem megbetegítő. Mindig vannak veszélyeztető tényezők, a felsoroltak is ilyenek.

A pszichológiai stressz 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, öngyógyító vagy helyzet-megoldó képességét. Ilyenkor ahelyett, hogy mi uralnánk, a helyzet uralkodik fölöttünk. A stresszhelyzeti veszélyessége attól függ, hogyan értékeljük, milyen a teherbírásmunk, tűrőképességünk és hogyan küzdünk meg a stresszkelőnek értékel helyzeteikkel. Tehát miképpen kezeljük az így keletkező érzéseinket, félelmeinket, indulatainkat. Találunk-e kintat, megoldást vagy beszorolunk 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 "értelmezt".

Mind ezek nyomán egyre világosabbá vált, hogy a stressz sokféleképp értelmezhető, sokarcú jelenség. Mégis, *mint folyomány* négy elemet mindig tartalmaz:

1. Azí az "okozó" (külső vagy belső) tényező, ami előidézi a folyamat beindulását. Ez a *stresszor* mindig valamilyen "terhelés".
2. A helyzetre vonatkozó valamiféle *értékelés*, amely különbözőt tesz ártalmas, rossz és kellemes, jó dolgok körül. 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 kerékedni.
4. A folyamathatásait, *eredményét*, amit előidézt a személységben (testi, lelki, kapcsolati vonatkozásokban).

Mind ezek közül a második, a helyzetre vonatkozó szubjektív és egyéni értékelés, valamint a harmadik, a megküzdési és kontrollképesség bizonyult a legfontosabbnak.

A stresszkutatás *egyértelmű jelleménye*, hogy bizonyítást nyert: a stressz kevésbé függ a mindenkori külső körülményektől, mint attól, milyennek érezzük mi magunk, hogyan féljük 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, szembe fordulás (támadás) vagy beszorult tehetlenség (szorongás). Emberi nivoltunk nagyszerű lehetősége, hogy lelkiileg, értelmi-érzelmi títion akkor is dolgozhassunk a stresszhelyzetben és állapotunk rendezésén, ha – látszólag vagy ténylegesen – nincs cselekvési lehetőség. Emé önszerző 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 kiűnt, hogy a stresszt *kihívásnak* értékeljük, ha kellemes izgalmas, tetrekezőségei, kockázati feszültséget váltunk és az ember valamiféle megküzdési-megoldási tervet ki tud alakítani magában, tehát ha van mit tennie, legalább sejtí hogyant és van közei kiűtása "az alagút végére". *Fenyegetésnek* és veszieségnek minősíthnek viszont mindenféle elemelés, szorongás kísér. A "véscsengő" szerepét betöltő szorongás ilyenkor menekülésre ösztönöz. A megküzdési utak hiánya, a megoldás-legalábbis átmenetileg hiábaváló – keresése vagy a helyzet feladása súlyos következményekkel járhat. A "beszorulás", a megoldásmentkülsőség minden emberben szorongáskeltő, és ez a testi működésében is jellegzetes – rövid és hosszú távon különböző – változásokkal jár. Ilyen esetben beszélhetünk *árta-*

lomról, már bekövetkezett sértülésről. Nyilvánvaló ártalom minden – megfordíthatatlan – veszieséghez vezet, pl. a szeretett személy elvűlása, halála.

Mind ezek 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 tenni" szabadságérzésével jár.

Hogyan reagál a szervezetünk az ártalmassnak minősítő behatásra?

Ha fenyegetettség, tanácstalan rémület élünk át, legyen a veszély változó vagy képzelt, a szervezetünk azonnal reagál, automatikusanriadókészültségbe kerül. Ezt akut (heveny) stresszreakciónak nevezzük. Szervezetünk ma is az ősember egykori védekezés módjához folyamodik, noha ez az idejét múlt. Az ősi reflex azonban – amely egykor az élet-halál 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 (izemanyagot) ad az izomzatnak, az agy vérellátása nő, fokozódik az anyagcsere, hormonok szabadulnak fel, hogy a zsírok és fehérjék cukorra alakítsák segítségük, valamint nő a szívritmus (pulzus), vérnyomás, légzésszám és az izmok (menekvés) feszültsége. Ami zavarná a készülségi állapotot (pl. emésztés), az csökken. A nyáltermelés és ornyálkahártya nedvessége csökken, hogy ezáltal növekedjék a tudóbe vezető légutak mérete. (A száj kiszáradása mindenesetre korai jele lehet a stressznek.)

Megindul a test saját fűdalomcillapítóinak, az *endomorfnoknak*, röviden endorfinoknak a felszabadulása. A felületi hajszálerek beszűkülnek, hogy sértülés esetén csökkenjen a vérzés. A lép vörösvérsejteket dob be az oxigénellátáshoz, a csontvelő pedig fehérvérszöveteket a fertőzés elleni harchoz.

A stressz-elhárítás közponija a hipotalamusz, ez a vegetatív idegrendszert és az agyalapi mirigyet (hipofízis hormonközpontot) is irányítja. Innen indulnak a parancsok a szervezetebe. A vegetatív idegrendszer és a belső elvűlásztástú mirigyek rendszere a stressz-válaszban együtműködik. A vegetatív idegrendszert pl. a mellékvese belsejét (velőállományát) serkenti, hogy stresszhormonokat, adrenalinot (és kisebb mennyiségű noradrenalinot) dobjon be a vérkeringésbe. Ezek pedig a különböző szervek receptoraira (jelfogó készülségeire, "antennáira") hatnak, növelik a szívritmust és a vérnyomást, fokozzák a májból a cukor kibocsátását és növelik az agykérgi gerjesztettség készülségi 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 kiálló 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 továbbí, mintegy 30 hormon terhelését serkenti, ezek is a vészhelyzetekhez való alkalmazkodásban játszanak szerepet. A kortizolt "megküzdőhormonnak" is nevezzük, mivel a küzdelemhez szükséges testi-lelki erőket segíti mozgósítani, majd pedig leállítja a központi idegrendszeri hippocampus CRH termelését.

A stresszválasz éppen a hipotalamus CRH hormonérzékenységétől függ! Ha naponta ismét ugyanaz az "izgató" behatás ér, akkor szinte *inlértékennyé* válunk, fokozódik a CRH válaszreakció ereje és tartama (szimpatikus idegrendszeri gerjesztettség).

Ha a behatás mérsékelte és ritkás időközökben fordul elő, akkor csökken a CRH válaszreakció erőssége és időtartama (hozzászokás). A sport "edzése" 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 – védettebbékké válnak a túlzott stresszhatásokkal szemben. Az élet kezdetén elszennyvedett stresszek viszont növelik a sérülékenységet és fokozzák a stresszérzékenységet. Míndezt – egyelőre – állatkísérletek bizonyítják, de az eredmények számunkra is figyelemre méltóak.

Cannon 1929-ben írta le azt az összetett szervezeti választóformát, amelyet *vészreakciónak* nevezett. Az ősi "menetrend" azonban a mai stresszhatásokhoz alig-alig illeszkedik. Élet-halál helyzetben alkalmas volna ez a készílttség 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 őstinktét védelmezné, és ugyanúgy reagál a szimpatikus 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 üssék, támadják, "szétféjjen". Ezt mégsem tehetem, így a mobilizált energia megreked. A zsírsavak lerakódásának

az értalakon, a cukor zavarát 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 vérárvadást, így elősegítik a szív ereinek előtömítődését, ezért az infarktus előfordulásában nagy szerepük van. A stressz tehát "pszichoszomatikus" betegségkehez vezethet, leginkább akkor, ha a stresszhatás tartóssá válik, ha a szervezet védtelenebb, ha a testi-lelki küzdőképesség gyengé, 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, fenyegetetés, akkor a szervezet az ellenállás, majd pedig a kimerülés fázisába kerül. Ez 20 éven át kísérletek sorával bizonyította be Selye János, világhírű stresszkuatónok. A tartós stresszre adott reakciót általános alkalmazkodási szindrómának (general adaptation syndrom) nevezte el (GAS).

Az *ellenállási szakaszban* az életani folyamatok (stresszhormonok termelése, megővekedett szimpatikus idegrendszeri aktivitás) kezdetben felfokozottak, majd normális mértékűre váltanak vissza. Az ellenállóképesség tehát kezdetben az adott behatásra megnő. Ha ilyenkor más stresszor ér el a szervezetre, képtelen lesz ellenállni, mivel az általános ellenállás már károsodott. További, állandó stresszhatás esetén ismét megjelenhet a válaszreakció és összehomlik a szervezeti védelem, ez a *kimerülési fázis*. Ilyen fázisban elpusztuló kísérleti állatokban súlyos stresszbetegség – nyomokat találtak vértől féklyeket a gyomorban, összeomlott immunrendszer (összeszaporodott nyirokcsomókat és csecsemőmirigyet), sérült mellékvesét.

Selye János szerint az emberben fontosságra szertint hat stresszorfüjja. Okozhat súlyos károsodás: "idegészáltság, lelki zavarok, bizonytalanság, cél- és értelemtelenség, mikrobák és mérgek". A lelki vészhelyzetek és károsítók elsősorban állnak. Ezek emberben is az általános alkalmazkodási szindrómának megfelelő károsodásokat idézhetik elő. Ezek a szakaszok akár még a hétköznapi stresszkel is végbemehetnek, automatosan. Ha pl. egy utál, ezért fárasztó és elkedvetlenítő munkát kell hosszú távon végeztünk, akkor először még erőlködhetünk a nagyobb energia-befektetés érdekében. Ha viszont nem tudunk a feladattól megszabadulni, akkor szervezetünk a hiábaváló készílttségűl foko-

zatosan kimerül. Ilyenkor gyakran ún. pszichoszomatikus betegséggel (gyomorlelkély, infarktus, magas vérnyomás stb.) váljuk meg magunkat a helyzettől.

A stressz és az immunrendszer

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

Ha a kísérleti személyeknek adrenalint juttattak a vérébe, akkor az immunrendszer azonnal lecsökkenete azoknak a fehérvérszámoknak a számát, amelyek a védekezés középpontjában állnak (az ún. T-limfocita segítő, védelemre irányuló és az ellenséget ölő, ún. killer-sejtek). Ugyanakkor az adrenalin az immunrendszeri védelmet kikapcsoló, gátló (ún. szupresszor) T-limfocitákat aktivizálja, ezzel lehetetlené 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, fénytelenség-érzés, szorongás vagy depresszió állapotában van, az könnyebben beegszik meg, néha egy banális meghűlésben vagy baktérium, illetve vírusfáradás nyomán bármilyen betegségben.

A hatvanas évek végén az amerikai űrhajósokat az Apollo-3 misszióból visszatértük után alapos vizsgálatnak vetették alá. Az Apollo-3 fedélzetén a leszálláskor robbanás történt, ez az űrhajósokat extrém stresszhelyzetbe hozta. Hármuk közül ketten fertőzések beegségét kaptak, az immunvédelmet pedig mind egyiktüknel legyöngyült állapotban találták az orvosok. Ugyanakkor több hónapig az űrben tartózkodó farszaknak az immunvédelmi fehérvérszám normális volt, a Föld légkörébe való visszatérésük napján azonban ez a szám jelentősen csökkent.

Az immunrendszer tehát az akut (hevceny) stresszre rosszul reagál, mintha csak az immunkatonákat megsemmisítené vagy ájulná, tehetetlené 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, reményesség az élettőfj.

Hogyan működik a lelki rendszerünk stresszhelyzetben? Stressz és szorongás

Ami szorongató, fenyegető, bémító és rossz lelkiállapotot okoz, azt "stresszesnek" szoktuk nevezni. "Valami baj van", "egyél már valamit" – üzenni ez az állapot, a szorongás. A stressz és a szorongást szinonimaként is használják, noha a szorongás (diffúz, tárgy nélküli, kínzó 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 töl be a stresszhelyzetekben:

A *szorongás* bizonytalan, tárgy nélküli félelem, séjtesszerű, kínzó, figyelmeztető és gondolkodásunkat szétziláló, emlékeztínket bémító, szervezetínket támadó, ezertféle testi izgalmi tünetet létrehozó, izmainkat görcsösen befeszítő, testínket gúzbakató állapot, amely mindnyájunk számára kellemetlenek, rossznak, kártékonynak minősül. Szenvedést okoz, meg akarunk szabadni tőle. A szorongás a stresszre (stresszorra) adott belső válaszunkhöz tartozó történes. 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 véscsengő, amíg szervezetínket és lelki lehetőségeínket arra szólítja fel, hogy "egyél valamit", addig a barátunk és segítőfőárunk. Ilyen értelemben az ún. veszély-jelző szorongás olyannyra általános szorong, annak baj lehet a lelkiismereti ellenőrző rendszerével, annak a cselekedetét nem szabályozzák megfelelően a külvilági fenyegetések sem (pl. a kövekezményektől való félelem). Az emberben már kisgyerekkorában belső (lelki) ellenőrző rendszer alakul ki, így a külső (szülői, közösségi) tilalnak saját belső kontrollként működnek bennünk. Nem csak külső "lámadásoknak", stresszeknek vagyunk kitéve! A konfliktusesszilitás *belső stresszhelyzetet* robbant ki, az ösztönző erő és a lelkiismereti tilalom közti kúzdalem nyomán a véscsengő-szorongás mindaddig szól, amíg a döntési kialakítjuk magunkban. Ha a külső kényesertes nyomán döntünk, akkor a tehetetlenség rombolja az állapotunkat, ha a belső szabályok, tilalnak ellen vétünk a bűntudattól szenvedő dűnk. Megnyugvás csak akkor jöhet létre, ha egyértelműen a belső szabályozók határozzák meg a viselkedést.

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

A *helyzet feletti kontroll képzeltsége* ("nincs mit tennem") eleve beindítja a rehetlenség-érzést, ez pedig a helyzettel való megküzdésnek szembefordulásnak vagy menekülésnek még a lehetőségét is blokkolhatja. Aki valamilyen kudartra, megoldást talál, akárcsak azzal is, hogy a helyzet változhatatlanságra esetén a nézőponton, így a jelentést is megváltoztatja (esetleg azt tekinti, mire tanítja őt a leküzdhetetlen rossz, pl. egy betegség), az megmenekül a zsákutcába szorító, bénító féltelmektől. A megküzdési módokkal azonban később érdemes behatóbban foglalkoznunk.

A fogathajtó viszont azonnal vágásra buzdít, ha a helyzetre vonatkozóan a jelenség-megítélés kedvező, ha jótalonn, sikert, eredmény, pozitív következményt várható. A *viselkedésre buzdító ösztönzés* "go"-rendszeri hatásnak is nevezzük (az angol go = eredi, menj jelentés alapján). A go- és stop-rendszer működése tehát meghatározza azt, mit tudunk tenni az adott helyzetben.

Láthatjuk tehát, hogy az idegrendszeri (működési) típusból függő szorongás-hajlamlunk (szorongásosság) stabil *személyiségvonást* jelent. Az aktuális szorongási pedig ezzel összefüggésben az indítja be, milyennek (veszélyesnek, jelentősnek) féljük meg a stresszhelyzetet. Eszerint kap az ember "lelke mélyről jövő" bénító, gátló hatásokkal vagy éppen (optimista helyzetnyitásban) "szárnyakat adó" ösztönzést.

Stressz és betegség

Ha úgy gondolnánk, hogy csak az élet sorsdöntő eseményeitől kell tartanunk, azok a súlyos, megbelegítő stresszek, akkor tévedtünk. A legnagyobb veszélyt éppen a sorozatos, mindennapi bosszúságok, kellemelenségek, kudarcok, sérelmek jelentik. Egy amerikai pszichológus, DeLongis 1982-ben egy évig folyamatosan nyomon kísérte felnőtt férfiak és nők életsztrészeit – ahogyan ök maguk megítélték azokat. Egyidejűleg az általános egészségi állapotot is ellenőrizték. Azt találták, hogy a *túlcsúszó 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 stresszket a "feje fölé nőni" érzé az ember. Ismét csak azt láthatjuk, hogy a helyzet szabvány értékelése a döntőbb abban, less-e következmenye a behatásnak, bar az is fontos szempont, hogyan küzdünk meg az ilyen szituációkkal. A helyzettel való birkózásban nem csupán a szervezeti vesztrész, a "lelki harcmódor" is számít. A küzdőerők viszont lelki tekintetben is

kimerülhetnek. Ilyenkor vállunk sérülékennyé, fogékonyá betegségekre, és az ún. stresszbetegségek is így érhetik el az embert. A folyamatosan jelenlévő vagy halmozottan támadó stresszorokkal szembeni védekezés kimeríti a szervezeti energiatartalékait és olyan betegségeket kelthet, mint pl. gyomorfekély, vérző vastagbélgyulladás, asztma bronchiále, magas vérnyomás, szívkoszorúsér- és keringési betegségek, szívinfarktus. Az immunrendszer meggyengülése és károsítása folytán a szervezeti ellenállóképeség is csökken a fertőzésekkel, vírusokkal, baktériumokkal szemben, sőt gyengének bizonyul a lappangó belső támadók (daganats sejtek) leszerelésére is.

A Harvard egyetem pszichoszomatika specialista, Silvermann (1995) szerint a legveszedelemesebb potenciális megbetegítő stresszek a megoldatlan lelkiállapotok, főleg a tartósan hordozott negatív érzelmek, a harag, nehezítés, gyűlölet és a hűntudat. Kollégájának, Holmesnak a vizsgálatai a legújabb időben is megerősítették azt a felfázazda ismert összefüggést, hogy a stressz megbetegítő hatása a kedvezőtlen lelkiállapottal szorosan összefügg. Ilyen minden vesztességerzés, gyász, vereségeslélhelyzet, mindaz, ami szomorúságot, rezignációt, levertséget, apátiát – végső fokon – depressziót idéz elő. Tízszertöbb özvegy (főleg férfi) és elvált egyén betegszik meg a haláleset évében, mint ahány kontroll személy, és tízenkészer annyi elvált, 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 gyűrti le, amelyben az egyén megtapasztalhatja a stressz hatalmát.

Abhoz, hogy bármelyikünkben "stressz-betegség" fejlődjön ki, a belső, *szervezeti háttérnyitok* és *szervi érzékenységeink* is szerepe van (vellesztített károsodások, pl. a tüdő és légzőrendszer a dohányzásal "szerzetten" tehető gyengebbé). 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 vérnyomás 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-megbelegedésben igazolódott be néhány ún. A-típusú személyiség-jellemző, mint pl. szélsőséges versengési hajlam, kikapcsolódási képzeltség. Ök az idő sürgelő nyomásában élnek, teljesítményközpontiak, várakozási helyzetekben hamar elvesztik a türelmüket, könnyen dühbe gurulnak, nagyon néhezzen tudják kikapcsolni a feszültségeiket és elengedni magukat. Kifejele önbizalmat mutatnak, belül kétségek közi élnek,

egyre jobban belehajszolják magukat a teljesítménybe. Rosemann és Friedmann 1974-ben nagy kiterjedésű vizsgálatokkal igazolták, hogy az ún. *menz-dzser-betegség* inkább az A-típusú személyiséget veszélyezteti, de számosan dolgozhatnak hasonló munkakörben veszélytelenül, ha személyiségvonásaink és attitűdjük ettől eltér, pl. humorkedvelők, nem érzik sürgetve magukat, derűsöb-
 bek, nyugodtabbak, nehezen bosszanthatók fel, lazábbak (B-típusú személyi-
 ség). Nem a feladatkör betegít meg, nem az ezzel járó megterhelések, hanem az, ahogyan az ember reagál, értekel, viszonyul, viselkedik. Napjainkra az is nyilvánvalóvá vált, hogy az A-típusú személyiség legfőbb ellensége a saját dűbe, amelynek megfélelő kezelésére képtelen. Az ambíció és a túrelmellenység önmagában nem játszik jelentős szerepet a szervezeti károsító folyamatainak előidézésében. Az ellenségesség mértéke és a szívroham esélye viszont szorosan összefügg. A hevesen években 3000 egészséges, középkorú amerikai férfival végeztek sajátos "kísérletet", amikor azt vizsgálták, hogyan viselkednek, ha indoklatlanul megváratkoztatják őket, és a velük való beszélgetést erőszakosan félbeszakítja valaki. Kiderült, hogy az A-típusú személyiség dűhössé válik, mozgásában is "beindul", feszültséget hordoz az tükröz. Az írásbeli (kérdőíves kérdésekre "gyorsan eszik-e; mérges-e, ha valaki elkíséri- könnyen dűbbe gurul-e" stb.) is túlnyomóan igenlő válaszokat ad. E vizsgálatot követően 8,5 évig kísérték figyelemmel a vizsgált személyek állapotát. A kísérlet alapján kiszűrte A-típusú személyiségek közül kétszer annyival fordult elő a megfélemlési idő alatt szívinfarktus. Dahstrom (1983) orvostanhallgatókat vizsgált az ún. ellenségességet mérő teszttel és ennek alapján kísérte meg a koszorúsér-
 betegség előrelépését. Hat év (egyetemi időszak) alatt ez pozitív együttírást mutatott! A "mérés" valóban mérte a szervezetünknek, akit "előnt az adrenalin" (előnt a mérge), az akkor is veszélyeztetett, ha az indulatot magába fojja (Spielberger 1985). Suarez és Williams (1983) azt igazolták, hogy az ellenségesség személyek nem csupán a vegetatív szimpatikus idegműködésekben túllaktíváltak, hanem az e hatást tompító, ellensúlyozó paraszimpatikus ellenszabályozásuk is gyengébb. Basefoot (1989) 118 ügyvédet követett 25 éven át. Olyanokat, akik egyetemi éveik alatt "ellenségesebbnek" ítélték ki a teszvizsgálatokban. A dohányzástól, étkezési szabályoktól és magas vérnyomástól függetlenül is ötször akkora eséllyel kerültek kardiális krízisbe, mint nem ellenségessé társnak. Közélszerű, mégis igaz, hogy a mérgeesség, a dűh a szívnek valóban mérge. A nyombéltekély, mint a nyombél nyalkahártyájának fokozott gyomorsav elválasztással összefüggő gyulladása és sértlenség, 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 kiérni, akkor egy idő után vérző gyomortekély alakult ki bennük. Azok az állatársak, amelyek egy kerék elforgatásával ki tudták kapcsolni az áramot, nem betegedtek meg. A kísérletnek az is fontos figyelemzeteleése, hogy a *stresszel szembeni aktív vételekezés* megvívhatja az előfennyi a károsító következményektől. Ha van mit tennünk ellene, akkor nem érvényesülhet a betegítő hatás.

Az utóbbi évek felfedezése az ún. *C-típusú* (cancer prone), *rákbecséségre hajlamosító személyiségvonások* kimutatása. 14 év során vizsgált 250 daganasos beteg elemzése alapján egy rákkutató orvos, LeShan elént tárta, hogy az ún. C-típusú betegekben alapvetően megrendült az étel éreimébe vezet hit. Súlyos érelni veszteségeket éltek át a betegség előtti időben (pl. házastársuk halála), és reménytelen lelki magányba zárkóztak. Tehetetlennek érzik magukat a változtatáshoz, kétségbeesésük kifejezésére képtelenek. Töbnyire szeretetre méltó, segítőkész, jószívű, jóindulatú emberek, akik saját maguk számára nem tudnak segítséget kérni. Saját érdeküket nem tudják érvényesíteni. Magasfokú szorongásukat nem is észlelik, csak a szervezetük "kiabál". Immunrendszerük működése, főként az "ölősejt aktivitás" súlyosan gátolt, éppolyan, amilyen passzívok ők maguk is a viselkedésben. Agresszív kifejezésre képtelenek.

Az a felfedezés, hogy a rákbecséségben is szerepet kapnak lelki tényezők, sőt az a felismerés, hogy az élelcélok, 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 harcmodor és a küzdelemi módok hatékonysága

Az ember, mint egyéniség, páratlanul jndividuum, a stresszel való küzdelemben is rendkívül leleményes és sokféle stratégiát vagy alkalmi taktikát alakít ki. Szinte minden helyzetet más és más magatartásmódot kíván. Mégis, a harcmodor megválasztását mindnyájunk esetében az első szintű stressz-kiértékelés döniti el. Ha úgy találjuk, hogy a körülmények megváltoztathatók, a *kiúts helyzet* módosítható vagy az ártalom (ok, terhelés) leküzdhető, akkor ún. *feladatorientált, problémaközpontú*, aktív stratégiát alkalmazunk. Eلسősorban cselekvő, konstruktív megoldási igyekszünk elérni. Meglehet azonban, hogy azonnali cselekvés helyett *szellemi/tegyereket* kell bevennünk, ún. kognitív műveleteket, ez a tudatos átgondolástól a konkrét beavatkozás megtervezéséig terjedhet.

Ha viszont úgy találjuk, hogy a körülmények hatalma lehetetlené teszi a fizikai vagy szellemi feyyverek bevetését, akkor a *belső helyzet változtatására* kényszerülünk, azaz érzelmi állapotunk, kinyitánk enyhítése és a szenvedés valamilyen eszközzel való csillapítása, illetve a stresszjelentésének átfómálása válik a fő feladatává. Ezeket a megküzdési módokat *érzelmi központú* vagy személyre irányuló coping (kitüzelmi) stratégiának nevezzük. A szituáció is befolyásolja a "feyyveremem" megválasztását. Feyyveelő helyzetekben inkább a fantázia igényes 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 hajlunk a humorra, a (leküzdhető) nehézségeken szívesen tréfálkozunk. Nincs azonban séma, nincs egyseges válasszálus. A megoldások egyediék, még ugyanazon segítő eszköz használata esetén is.

Problémaközpontú, cselekvő, feladat-orientált megküzdési módok

A *problémaközpontú megküzdés* során kétféle lehetőség áll a rendelkezésünkre: 1) a közvetlen cselekvés a legegyszerűb megoldás; 2) lehet azonban, hogy a helyzet bonyolult és a probléma elemzést kíván, mielőtt lépünk; vagy 3) célszerű kis lépésekben előre haladni, illetve a "mammut feláradabolása" 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 tjesztő mivollával szemben a figyelmünket a kis feladatdarabokra koncentráljunk és ezáltal a siker lépéseit át egyre inkább "győztesen" kerüdjünk felül a nyomasztó helyzeten. Az is gyakori probléma-orientált coping, amikor egy jövőbeli (a közeljövőben aktuális) akut stressz-helyzet (pl. vizsga) miatt előre aggódva a szorongásos feszültségünket úgy oldjuk fel, hogy a feladatra koncentrálvá leállítjuk a versengő aktivitásokat (4. típus) és csak a lényegre összpontosítjuk erőnket. Nem szórakozunk, nem élünk társasági életet, hanem tanulunk. Olykor a helyzet úgy kívánja, hogy eszközös segítséget is felhasználva tegyünk valamit (pl. az autók defektet kap az országúton és nincs pótkerek, az elvontatását meg kell oldanunk), ez az 5. jellegzetes, problémaközpontú coping-lépcs. Előfordul, hogy nem cseleksznünk 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 lévne, amikor a helyzet megérett rá. Agresszív feltelessel 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 iratunkat elvesztve egy idegen országban hazautazási lehetőséget kell szerveznünk. Az is a problémamegoldó copingkészletünkbe tartozik, ha bizonyos helyzetekben (pl. politikai állásfoglalás, szakmai vita) konfrontatívak 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 kínöz, természetes és okos lépés a kompetens másikköz fordulás, pl. a szakmai konzultáció, és szabályosak, hogy a természetnek kijáró figyelmelenséggel megyjünk el mellettük. Jó azonban tudnunk, hogy a kognitív és cselekvéses problémamelemzés, a megoldáskeresés és -művelő tevékenység mindig feszültségcsökkentő hatású "stresszkezelő technika".

Érzelmi központú, személyre irányuló megküzdési módok

Életünk során gyakorbak a betegség, kar, fenyegetés olyan helyzetei, amelyekben "nincs mit tennünk", csupán az a lehetőség marad, hogy a pangó és kellemlen feszültséget csökkentésük vagy a kényszerű elfogadandó (károsodott) állapotot elviseljük, "tűljük", valamilyen mértékű (életképes) egyensúlyi helyzet létrehozásával. Ilyenkor alapvetően nyolcféle "érzelmi központú", személyre irányuló coping-lehetőséggel élhetünk. Az érzelmi állapokra összpontosító megküzdés leggyakoribb lépése az érzelme szabad megnyilvánítása, "szellőztetése" (1.) Ha ez a másik toleranciájához is igazodik, akkor igen nagy segítséggé válhat, ventilációs hatása segít a feszültség elvezetésében. Sokkal kedvezményesebb, noha gyakori az ellenséges, ingerlékeny reagálás (veszeviselkedés, indulatos magatartás), az agresszív (fizikai és/vagy lelki) bánatalmazó véllen. Hasonlóképpen negatív kimenetelű az érzések eltitkolására, a baj ellepezésre irányuló viselkedés. Ilyenkor a hamis álarc magában véve is félrevezető, a pókeraró vagy "nevelő depressziós" ember nem kap a környezetetől támogató odafordulást, segítséget, de még együttérzést sen. E három, említett

copinglépést tehát jobb elkerülnünk. Pozitív azonban az ún. katarzissal történő feszültségoldás (5.) amelyben a probléma által keletkezett feszültségek újraáté-
léssel (pl. drámatikus bemutatással) reagálhatók le. A művészetek passzív katarziskeltő hatása is közvetett segítség – mások tragédiájában osztozva, érzelmi együttérzéssel – a sajátunkból is feloldhatunk, a személyes kímákat is enyhíthetjük. A közvetlen érzelmekifejezés (6) a legkézenfekvőbb, mégsem mindennapos önségítés. A kultúra parancsa a szenvedés érzéseinek visszafogása, a kifejezés mérséklése vagy tilalma (pl. az "egy férfi nem sírhat"), így a hie et nunc feszültségoldó hatás nem érvényesíthető. A legemelkedetebb érzel-
lenközpontú copingformák a pozitív újrafogalmazás (7) és a személyes nehézsé-
ségeken való szellemi felülemelkedés, belhelyezve sorsunkat az emberiség-
örök szenvedésáramának történelmi menetébe (8). Az értelmezés megváltozo-
tatásáról van szó mindkét esetben. Értelmezéskeresés és értelmissé alakító átérle-
mezési lépésekkel, így akár tekinthetünk is e két önségítő lépést "kognitív coping" gyanánt. Mégis, e másodlagos kontroll csak a *belső változtatás* teszi
lehetővé, magát a problémát nem oldja meg. Nem véletlen, hogy a súlyos, krónikus (pl. izületi, mozgásszervi, érendszeri, kardialis stb.) betegségekben
vagy a gyógyíthatatlan (terminális) állapotokban van-e felülemelkedő, neme-
sült lelki küzdési módoknak különleges értéke. Kulcsár (1995) a "kontrollálha-
talan helyzet felértékelését" írja le a súlyos betegek érzelmiileg pozitív, talán helyzet felértékelését "kontrollként" írja le a súlyos betegek érzelmiileg pozitív,
reménységrel teli, hitben gazdag, a panaszokodást elkerülő, másokon segítő,
altruista, a kommunikációt fenntartó, a normalitás életrendszerébe illeszkedő
létküzdelmét, amely az élelménységet mind e betegek számára, mind hozzár-
tozóiuknak elviselhetőbb szintre emeli. Az érzelmenközpontú megküzdés lényeg-
es tényezője az emberi kapcsolatokból meríthető segítség. (Ha ez 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 érzelmenközpontú, feszültség-cillapító küzdelmek
során ne ragadtassuk el magunkat ellenséges, irigy vagy negatív érzéseket
tükröző megnyilvánulások felé. Minél nagyobb viszont a társas támogatás
mértéke, annál kisebb a szélsőséges, negatív viselkedés veszélye!

Szólunk kell még az ún. *elherelő stratégia*król is. Gyakorta előfordulnak
azon helyzetekben, ahol a helyzet eseményeit teljességgel befolyásolhatatlan-
nak érezzük. Az érzelmenközpontú, személyre irányuló (másodlagos kontroll)
bizosító) küzdelmi módok e fajta mindennaposak, jóllehet különböző hatás-
fókkal segítenek rajtunk. *A problémán való rághodás*, kérődzés esetében például
aggodalmas, töprengő "kőldöknészséber" töltjük időnket azzal, vagy újra és újra
bevalljuk a vereségünket, a rossz közérzetet. Az elviselhetetlennek érzett álla-
potból nem találunk kivezető reménységutakat. A rághodás mélyíti a rossz közér-
zetet, így megkísérelhetjük, hogy másokat is nyakon öntsünk panaszainkkal,
ez azonban mit sem segít, ha nem teszünk semmit, hogy változtassunk a
helyzetet! Aki rághodásba ragad bele, nem is keres kiutat, megoldást, az egyre
depresszívabbá válik. A rághodás akadályozza lehet a problémával való aktív
megküzdésnek és így a helyzetbe belebelegedhetünk.

A San Francisco-i (1989-es) földrengés előtt éppen nagy felmérést folytattak
egyetemi hallgatókkal arról, ki milyen küzdalmi módot kedvel a stresszel való
birkózásban. A földrengés után felmérték a hallgatók átéltéseinek intenzitását,
a velük történt tényleges eseményeket és a stressz mértékét. Tíz nappal a
földrengés után a *rághodó küzdésre hajlamosok* mind erősen depresszívsak
voltak, és ez nem állt arányban a ténylegesen velük történtekkel. Aki rághodik,
bezárná magát, kérődzik a bajain, az rosszúl jár. Depresszióra, tehetetlenségre
kárhoztatja magát és konzerválja a rossz közérzetet. Az elherelő stratégia is csak
akkor jó, ha örömmel élmenyek és aktivitás irányába nyitja a személyiséget.

Egy másik *elherelő stratégia* viszont azonnal enyhítést eredményez. Bár-
mekkora a baj, amivel küzdünk, ha felkeressük jó barátainkat, ha elfoglaljuk
magunkat valamilyen – egyébként kedvelt – dologgal, pl. moziba megyünk, egy
új ruhát veszünk, a gyerekekkel játszunk stb., máris megkönnyebbülést érzünk. A
rossz lelkiállapothól így egy kis enyhítést találunk, "levegőt kapunk", eközben
a szorongás csökkenésével az "agynk is tisztább lesz", jobban átgondolhatjuk,
mit tehetünk még a továbbhalkban.

A harmadik fajta *negatív kimenetelű stratégia* az előzőnek a bahl sikerülő,
rossz következményeket hozó változata, amelyről mindenkit le kell beszélünk.
Csak ne ezt tegyük! Ilyenkor ugyanis ivásba, önvesszéyes ámokfutásba, autóval
való száguldásba, mások piszkálásába és egyéb, negatív következményű visel-
kedésbe zuhanunk bele, szinte akarattal ellenére, a nyugtalanság hajlóerejének
hatására. Ha alkalmilag ezek el is terelik önmagunkról a figyelmet, hosszú távon
mégsem hatásosak, mert a pillanatnyi hangulátváltozás után depresszióba vált
az állapotunk, és az ördögi kör ismét bejárul. Újabb ivás, száguldás stb.... amíg
ennek következménye magában véve is újabb problémákat kell.

A nem tudatos lelki stratégiák

A coping, a megküzdés tudatos harc. Szembeszállás az ismert külső veszélyei
vagy a fénygeelő helyzet elkerülése. Olyan lelki eszközeink is léteznek azon-
ban, amelyek tudatalanul, azaz szándékalanul és önmegtartóanul működnek,

akaratainkkal nem kontrollálhatjuk. Ezért még fontosabb, hogy felismerjük őket és védjük magunkat a rossz hatásaiktól.

Stresszhelyzetek, amilyen pl. a fenyvegesés, kihívás, károsodásvesztély, érzelmi kapcsolat veszteség, önbecsülési sérülés vagy fizikai sebzódás – az énnünket fájdalmas érzésekkel öntik el. Énünk 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 énnünk nem tud a fájdalmas, kínos helyzet fölét kerelkedni, mégis szeretné számunkra lehetővé tenni, hogy tovább éljünk és dolgozzunk, valahogyan elviselve a helyzetet, akkor bekapcsolja azokat a *vesztély-és feszültségelhárító* működéseket, amelyek elősegítik – önbecsapás árán is – a megnyugvást. Életünk számos konfliktushelyzetében, amikor nem tehetjük, amit szeretnénk, az Én a kín és meghúsnulás feszültségeit elhárítással tudja csökkenteni. Az Én ezzel védi saját egyensúlyát is, ezért nevezzük ezeket a lépéseket *énvédő mechanizmusoknak*. Ezeket mindnyájan alkalmazzuk, könnyű ráismernünk.

A *regresszió* olyan folyamat, amellyel a lekirúzhatatlan 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 gyermeleg módon kapaszkodik öt elhagyott készültől társába – a gyermeki helyzetet a környezet segítségével 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 általában, 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 tudathoz kikényszerített törekvés vissza akar térni a tudatba, mint a rosszkódása miatt a szülőktől szobájából kizárt gyermek. Ez a magyarázata számos elszólásnak, elvétésnek, akaratlan hibázásnak. Az elfojtás mint felejtés sok egyéb olyat is magával visz a tudásunkból, amit nem szeretünk volna elfelejteni, ebben a butító hatásában van a veszélye.

Noha lelki küzdősfitusunk egyénileg is kitűnőbenzik, attól is függ, mikor, mivel kell harcba szállnunk. Az *átvitelt* vagy *átvitelt* példánál helyettesítő kielégülés

keresésre használjuk, hogy ezzel is csökkentenünk agressziós feszültségünket vagy meghúsnult szeretetvágyunkat. Petőfi Sándor Megy a juhász a szamáron c. versében a juhász boldogtalanságában bánja szamarát. Ilyesmit gyakran teszünk családtagjainkkal is. Munkából hazavitett feszültségünket otthon vezetőnk le, ahol nem kell félnünk túlságosan a következményektől. Érzelmeket is átvihetünk, ha az eredei forrásból nem kaptunk elégét. Így jelenhet meg egy tanár felé megnyilvánuló rájongásban a szülő iránti szeretet átvitele. Az áthelyezésben az eredeihez való hasonlóság is fontos (pl. cumizás az anyamell szopásá helyett), de az ösztönözték, azaz a helyettesítés *bevitel* is szükséges. Átvitt érzés, indulat a helyettesítés során csökkenti az eredei 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 szükségesszerű. 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 *racionálizáció* az ún. aepususi mese. *A róka és a szőlő* motívóját idézi: "Még nem éreim, nem akarok savanyú szőlőt enni". Az észérvek és magyarázatok megnyugtatják a frusztrációs veszteségekben szenvedő lelkünket. Néha viszont a helyzet süllyd annyira nagy, hogy még a közelséget sem bírjuk elviselni. Ilyenkor a konkrétból, a helyzet feszültségeiből elavolodva telemekedünk az absztrakt, intellektuális szférába. *intellektualizálunk*. Okoskodunk, elvont matematikában bölcsekedünk és ezzel személyreleltető, általánosító dimenzióba tereljük át a személyes helyzet feszültségeit. Így magyarázza pl. a rákbeteg a legújabb sejtőlő gyógyszer hatásmechanizmusát, a szorongó ember a szorongásoldás orvosi, gyógyszeres lehetőségeit. A sóvár kamasz a nő lélek titkairól esszét 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 *kivetjük*, másokra ruházzuk át. Ehhez persze meg kell tagadnunk magunkban ("Nem én utálom őt"), majd pedig át kell fordítani a másikra ("Ő utál, gyűfői, ellenségesség szól a tanuló kritikájából). A "nem szeret engem..." kifejezésben is elcsúszhatunk a projekció lépéséit, a saját érzések megtagadását és az ellenérzéseknak a másikban (vél) felismerését. A megtagadott szükségletek, szerelmi vágyak, szexuális késztetések a kivetítés révén válhatnak a másik emberben

kritizálhatóvá, ciftélhetővé. Az erkölcs-csősz, purifikátor magartartásában is ez jelenik meg.

A *fellékenység* szélsőségeiben a lélektan a saját hiúlenségi vágyak meglátását és kiverítését tudja bizonyítani. Ez persze nem vonatkozik az egészséges szerelemföltés érzéseire.

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

Érzéseink és indulataink sok lelki szenvedés forrásai lehetnek. Ezért előnyös, ha olykor *fordítunk egyet az érzelmen előfelé*, azaz a gyűlölt vagy utált helyzetből vonzói csinálunk, az ellenszenvesből rokonszenveset, a tiltakozás és harag érzéséből elfogadást és szeretetet. Ezt a megfordítási műveletet, aminek néha csak már a végeredményét vesszük észre, *reakcióképzésnek* – bibliai példa nyomán „pálfordulásnak” is – nevezhetjük. A leckeírásból elszökődös, iskola ellen tiltakozó gyermekből így válhat egyik napról a másikra szorgalmas, kötelességszándó. Ez a viselkedés ugyanis nagy haszonnal jár, elismerést, dicsőretet élvezhet.

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

Ha egy kisgyerek féltékenységeben elveri a testvérét, és ezért szidalmat kap, reakcióképzéssel reagálva nyájában és szeretettel pályolgatja ugyanazt a testvérét, akit korábban még püfölt. Így esélye van arra, hogy szülei valóban szeretettel és figyelemmel forduljanak feléje.

A projekció és a reakcióképzés eszközi ad nekünk az érzelmeink-indulatok elviselhetetlen feszültségével való birkózáshoz. Alkalmilag hasznosnak 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 elhátrásaink, ezáltal például a *hasítás*. Tökéletes ember nincs, ha volna, féltünk kellene tőle. Ha valakit tökéletesnek, úgy szólva hibátlannak tartunk, akkor azt *ideálistájtjuk*, hóféltre mossuk. Illetve tesztünk mindnyájan a szerelemben, amikor nem látjuk a hibákat, csak a pozitívumokat. A negatív oldal ilyenkor lehasítjuk, leválasszuk, elszigeteljük. Így nincs többé feszültség, eljennmondásosság, nincs is-is helyzet, csak imádat és túlértékelés. Ezt teszi a kisgyermek is, amikor csügg anyjának tartott anyját.

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

A *disszociációval* pl. szétválasszuk 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 „port iszik jó és rossz oldal”, állapotok 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 példázhatnak. Aki outhon elviselhetetlen, míg a munkahelyén tökéletesnek tartják, az disszociálja a rossz oldalát. A példás családapa, aki titkos viszonyát bűntudamentesen fenntartja, lehasítja és külön kezeli jó és elféltendőnek tartható énrészét, így képes egyensúlyban maradni lelkiismeretével. Az elviselhetetlen feszítő indulatokat is olyan leválasszással tudjuk elszigetelni attól, akit nem akarunk és nem mertünk gyűlölni. Ez az elhátrás az *izoldáció*. Az elszigetelt indulatból azután könnyen lesz ok nélküli dühkitörés, csakhogy nem azzal szemben, akire eredetileg irányult. Az elszigetelés fenntartása érdekében gyakran a *múgikus, rituális cselekvések* (pl. sűrű kézmosság akarat ellenére, értéketlen belső parancsérzésre). Izoldációval szülemek a kényszerintézetek, amelyek gyötrelemesen énidegenek. A szimbolikus vezekléssel – kézmossággal – az el nem követett bűn szándékának pilánusi felelősség-elhátrása történik: „mosom kezeimet...”. A tisztává mosás rítusával azonban a „bűnök” lemosása is megtörténhet... Ezt a rituálizációt a vallási szertartásokban is fellelhetjük. A mosdás a „lelki szennynek” is szimbolikus tisztítójává válik, a víz – minden szertartásban – a szentséggel való találkozás 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 történelmi a civilizált emberrel is pl. az áldás, az átok mondásban. Hisszük, hogy valóra válik, „megfogam”. A *hang* az élővilágban az érzelmen és indulat közvetítő hordozója, az állatok is hanggal kommunikálnak. A hang, hangzás feszültségeket vezet el. A *ki nem mondott* feszültségek „föjogtamnak”, a „melhse szívoit” dolgok nyomásától „megfúladunk”. A titok elválassza a többi embertől és szenvedünk a kínzó terhetől, szabadulni akarunk tőle, mint Mifidász király borbélyja a mitológiában. Valakinek el kell mondanai, ami feszít. Ezek miatti jelent az elmondás igazi megkönnyebhülést, felszabadulást. „Ventilálunk”,

azaz kiszellőztetjük az áporodott lelkivilágot. Kiriakarjuk a "lelki szennyest", és az időfűlen belső lelki térből átvisszítjuk reális tér-idő dimenzióba. Így azután már múltá 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 nagyrakartásba, 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 találkozzunk, 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 területre valódi lehetőség arra, hogy nemesílt alkotássá, maradandó értéké fordítsa át az emberi szenvedést, küzdelmeket, feszültségeket, és karacsrison át enyhítse az alkotó, valamint a befogadó műélvező lelki kínjait.

Menekülő stratégiák, negatív kimenettel

Végezetül a stresszekkel való küzdelem tragikus kimenetelű, súlyos "katasztrófalépéseit" kell megemlítenünk. A felejtés érdekében történő alkoholizálás, a drogokhoz folyamodás, a kábítószerrel 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 *menekülősi formák* végső fokon helyettesítik "valamibe" kapaszkodásokat. A drog, kábítószer, alkohol enyhítet, de még a halál bekéfének 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 tikkokat, amelyek az ellenállás és küzdelem erőit, a megerosódve túlélés lehetőségeit adják a kezünkbe.

A stresszel való megküzdésben győzelme esélyes, "elfienálló" személyiség

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

Ezért különösen fontos azokat a tikkokat feltárni, amelyek az "ellenálló" személyiség erjét adják vagy a szabadjáshoz, a károsodásmentes felülkerekedéshez segítenek hozzá bennünk.

A stresszel való küzdelem folyamataira és kimeneteli esélyeire vonatkozó vizsgálataok egyértelműen elének tájéka, hogy a stresszhelyzet kevésbé szövődményes, nem károsító, nem betegít meg, ha 1) a helyzet feletti *kontroll* szerzhünk; 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.

"Tályomó többségünkötől állandó, rendszerre 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 szájfban. Nem lehet állandóan büntetlenül erőszakoskodni vele..." – mondja Zsivágó doktor Paszternak regényében. E bölcs megállapításban benne van a stresszhelyzetek legfőbb veszedelme, a lelki erőszak. 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 látjuk a szabadulást. Pszichológiai válaszlehetőségeink rangsorában éppen ezért kell első helyre állítanunk a helyzet *kontrollálhatóságának*, *bejósolhatóságának* és a *befolyásolhatóságának* kedvező hatását.

Ha a stresszhelyzet feletti nem tudunk valamilyen fizikai vagy lelki uralmat szerzeni, akkor mindannyian tehetetlenségünk kínjában vergődünk, ezért káros 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 rész is elviselehetőbb, mint a bizonytalanság*. A vietnami háború idején azok az amerikai nők, akiknek a férje elűn, 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 lelkiallapója – fizikai egészségük ellenére – még két évvel a baleset után is sokkal rosszabb volt, mint biztosan károsodott, de nem súlyos fizikai állapotú lársaiké.

Kísérleti feltételek között vizsgálták meg, melyik helyzet elviselhetőbb egy embernek olyan esetben, ha el kell szenvednie egy-egy cnyhe áramütést: amikor előre jelzetten várható az ütés vagy amikor váratlan, véletlenszerűen adagolt. Behizonyosodott, hogy jelentősen kisebb a félelem és a szervezeti reakció a kiszámíthatóan adagolt ütések esetén. Ez is azt példázza, hogy a bekövetkező rosszat *bejósolhatóság* esetén jobban viseljük.

Az *elsőleges kontroll* az előálló helyzet előforduló tényezőire vonatkozó beavatkozási hatalmat jelöli meg. Ily módon azokat a megelőzési lépéseket is, amelyek pl. egy fegyverelő helyzetű megszakadhatnak (pl. a beegység elkerüléséhez az egészséges életmód, környezet, táplálkozási szokások megváltoztatása stb.). Az *elsőleges* vagy *külső kontroll* tényleg az adott helyzet, 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 *puszta lehetőség is enyhíti a szorongást* és a testi-lelki reakciókat. Két egyetemi hallgató csoportnak kellett órási 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 csoportot tehetetlen volt, nem kaptak lehetőséget a zajcsökkentésre. 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, reményesség, hogy befolyással, hatással lehetünk a stresszhelyzetre, eleve kedvező pszichológiai következményekkel jár, még akkor is, ha a hit lévédesen alapul, vagy a befolyási nem is gyakoroljuk.

Bámulatos bizonyítékaink vannak arra nézve is, hogyan tudja a súlyos és végzetesnek látszó, klárástalan helyzeteket leküzdeni és túlléni az ember, ha van kiltső vagy belső (szellemi) lehetősége, eszköze a küzdelemre. A koncentrációs táborok halálgyárától azok szabadulhattak ki, akik a sörnyűségek ellenére rögeszmésen *hittek, bíztak a túlélésben*. A szellemet nem lehet fogságba ejteni, a hit nem ismer határokat. Viktor Frankl pszichológus – maga is túlélő, egykori fogoly – a *Mégis mondj igent az életre* című könyvében avatott be a sorscsapásokról, ha tanulni tudunk belőle és meg akarjuk érteni a tragédia nekünk szóló üzenetét (Mire jó ez nekem? Mit tanulhatok belőle?) akkor a halálónak látszó stresszor felett is uralkodhatunk.

“Akinék van miért élnie, az szinte minden hogyan elvisel” (Nietzsche). Minden stresszhelyzetre érvényes ez az üzenet, a küzdelemmel fel kell vennünk, mindig, minden átlalunk 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, *jellegetes vonásokkal mutattak*: igen aktívan vettek részt a munkájukban, és a társadalmi életben, jobban vonzódtak őket a kihívások és a változások, kifejezetten azt érezték, életük eseményeit befolyásolják, ellenőrzésük alatt tudják tartani.

1982-ben útletemberekkel ismételték meg a vizsgálatot, és követtek őket éveken át, vajon megbetegszik-e közülük olyan, aki az “ellenállóra” jellemző állásvesztést is kihívásnak tudnak felfogni – valami új, megküzdésre kintálkozó *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 kímálja, valamint a testi aktivitással (testmozgás, torna, sport stb.) Sok száz személynél bizonyosodott be, hogy a három "egészségvédő tényező" hiánya esetén az illetők betegségét (zavart, tinetet) jelző pontszámértéke rendszerint magasabb, mint azoknál, akik mindhárom védőfaktor birtokában voltak.

A *szívósság és a hatékonyág* két olyan személyiségtenyező, amelynek különös szerepe van a stresszszelkel való megküzdésben. A *szívósságban* az elkötelezettséget, az involvált részvételt ("benne lenni a dologban teljes szívvel"), a kontroll képességébe vetett hitet és a stresszszelknek kihívásként való megélését foglalja össze Kobasa (1981), aki az egészségben maradás és stresszszelkel való küzdés feltételeit kutatja. A *hatékonyág* (Bandura 1977) pedig olyan személyiségpotenciál, amely lényegében az önmagunkba vetett hitnek felel meg. "Hiszek abban, hogy képes vagyok a céljaimat elérni" – és 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 stresszszel való küzdelemben ellenállóknak bizonyuló személyiségre vonatkozóan. Peterson és Rossio (1991) ötven évvel ezelőtt kezdtek meg évtizedeken át folytatott követéses vizsgálatukat a Harvard egyetem hallgatóival. Fizikailag ép, egészséges egyetemisták életmódját családi helyzetét, munkáját, életminőségét és a valóságához való (optimista-pesszimizista) 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-pesszimizista beállítottságot. Az optimizmus mellett szót, ha az egyén az előforduló bajt nem tulajdonította a végszet 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 pesszimizista személyek viszont a sors kivédhetetlen csapásaként, elkerülhetetlen rosszként fogták fel az előálló helyzetet, melyet akarataiktól független erők totális lesújtása miatt kellett elszemvedniük, saját befolyás lehetőségéig nélkül. A valóság-szemlélet ilyen különbségei szerint élő (optimista-pesszimizista) személyek hosszmetrszeti, időbeli/folyamati vizsgálata különös eredményeket hozott. 45 éves korig nem volt összefüggés az egészségesség és a beállítottság között. Efelőtt azonban pozitív korrelációt, szoros együjtűjtást figyelhettek meg a kutatók. A korai (már egyetemistaként is a személyre jellemző) optimizmus és a későbbi (45 év feletti) egészségesség közti kapcsolatai szorosabban mutatkoztak, mint pl. a dohányzás és tüdőrák közötti összefüggés (Kulcsár Zs. 1995).

Ez a megdöbbentő eredmény arra hívja fel a figyelmet, hogy az optimizmusnak élető, egészségben tartó hatalma van. Peterson és Bossio (1991) szerinti az optimizmus "a dolgok megváltozathatóságába vetett hit": képesség arra, hogy jó kilátásokat reméljünk, perspektívájában lássuk az eseményeket, a "az élet napos oldalán" maradjunk, tudjuk a dolgokat elfogadni olyannak, amilyenek, és képesek legyünk a játékosagra, a dolgoknak nem katasztrófaként való fel fogására. Az optimizmus része a deris reménykedni tudás, a bizakodás, amely áthajja minden éleleseményünk megféléjét.

Összegezve tehát az egészségben maradásra potenciáló személyiségtenyezőket, a stresszszel való megküzdés ellenálló győztesinek jellemzőit, megállapítjuk, ha tehát elköteleztük 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 önszejtő 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 minden...” – ez lehet az őszinte kindulópontunk, ajánlotta a tanítványainak Haley, a kaliforniai kapcsolapszichológiai iskola egyik tanfőmestere. Van mit tanulnunk, van mit változtatnunk annak érdekében, hogy ügyesebben bánjunk a stresszhelyzetekkel. Soha senki nem tudunk alapjában 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 mondotta: “Sokat tanultam a betegeimtől. Például azt, hogy ha változani akarunk, akkor nem szabad várni. Legjobb azzal kezdeni, hogy megkérdezzük magunktól: mihez fognék, ha már csak bizonyos idő állna rendelkezésemre. Mindazáltal mégis azzal a kérdéssel kiegészítve, akarok-e, szeretnék-e száz évig élni?”

Hacsak nem süjt súlyos betegség vagy sorscsapás, erre a kérdésre legtöbbször habozás nélkül igennel válaszol, azonban azt is hozzáteszik: “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 megvédehesük lelki egyensúlyunkat? Mit tegyünk, hogy a lehető legtrikábban legyünk betegek és a leggyorsabban gyógyuljunk?

Ambár – szokás szerint – most is a környezet felé tennünk meg az első spontán lépést a változtatás érdekében, ezt aligha érdemes megkísérelni. Környezetünket, hivatalos és személyes kapcsolatainkat csak korlátozottan módosíthatunk, 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”, “vedjük meg magunkat a gondoktól és izgalmaktól”, “éjünk okos rendszer szerint és nyugodtan” stb... akkor ezzel olyan képtelenségekre buzdítanak, amelyek keresztülvihetetlenek. Ha megtennénk,

akkor oltahgyhanánk munkahelyünket, nem volna szabad beszélünk a főnökünkkel, nem foghathánk új üzleti vállalkozásba, nem utazhathánk tömegközlekedési eszközön, családunkkal pedig ritkítani kellene találkozásainkat.

Értelmszerűen csak önmagunkhoz folyamodhatunk, egyrészt a környezetnek ránk gyakorolt hatásain, másrészt a mi viszontreakcióinkon próbálva változani. Kindulásképp négy lépést tehetünk:

1. Szervezetünket a tudatosan irányítható gondolatok útján helyesen láteköztajunk
2. Kíméljük a szervezetet az idegen anyagoktól, a kémiai szerekkel (drogokkal, gyógyszerekkel) való felesleges terheltéstől és természetes módszereket alkalmazzunk a megsegítésére.
3. Megóvjuk a tiliméretelt reakcióktól azáltal, hogy beállítottágunkat, szemlélemódunkat, gondolkodásunkat megváltoztatjuk, így a szervezethez harókönyezeti befolyásokat tompítjuk.
4. Rendszeresen testi kondicionáló és relaxációs, lelki lazító-önerősítő tréninggel segítjük elő a természetes belső egyensúly helyreállítását és az erők felújítását.

Minden élő szervezet önmaga képes belső egyensúlyának visszaállítására. Ezt nevezték Claude Bernard élettan professzor a múlt század végén homeosztázisnak, vagyis az egyensúlyi állapot helyreállításának, de tekinthetjük akár rendszer – tudja a dolgot és a kívülről érkező zavaró befolyás után a megelőző egészséges állapotot maga állítja vissza, feltéve, hogy nem szőlünk 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, a valamint a cél- és értelemnélküliségét.

A testi kondicionálással a fizikai erőnket tudjuk szinten tartani, lelki lazító-önerősítő tréninggel az ún. ideges feszültségeket szinte kivevzjük a szervezetből, felszabadítva azt a belső nyomas alól. Ezáltal a negyedik fő clientségességgel is felvetünk a harcot. A további két – legfontosabbnak tartott – stresszorral: a külföntele belegségokozó mikroorganizmusokkal és a mérgekkel látszólag ke-

veset tehetünk. Mégis, ha figyelembe vesszük, hogy az immunrendszer az akut stresszben szinte megbénul, védekezőképtelen, 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 mérlekielen 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 leghatékosabb önvédelmi lépéseket.

Változtassuk meg a gondolkodásunkat, használjuk fel a képzelőerőjét

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 szervezetelem kedvéért."

Teljesen igaz van, nem tehetünk fel rózsaszín szemüveget és nem festhetjük át hamisan azt a valóságot, amelyet átélünk. Csak hogy észre kell vennünk, hogy a dolgok először teljesen közömbösek a számunkra, csak a tapasztalat által kapnak jelentést. Az egyszerű jónak tapasztalt dolgra vonatkozóan azután az az elvárásunk, hogy máskor is kellemes lesz. Eszerint viszonyulunk hozzá. Georg Kelly (1952), a kognitív lélektan első szószólója szerint mindentől születtek 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 átörökléssel, lelkiileg azonosulva velük. Sikertelenségünk pesszimistábbá tehetnek ("Nekem ez úgysem sikerül! Nem vagyok rá képes!" stb.), ez negatív beállítódást eredményez ("Még sem próbálom, úgysem lesz jó"). Ez az alapállás azután teherelenné is teszi, hogy valaha is ügyesedjünk és a dolog sikerüljön.

Alapasztalat, átélés, élmény örösi "hatalom". Erre alapozzuk a véleményünket és a jövőbeli elvárást, tehát a viszonyulásunkat, sőt még a babonáinkat is ez alakítja ki.

Vegyünk pl. azt az esetet, hogy egy vizsgánapon fekte macska ugrott elém az úton és azon a vizsgán megbuktam. Máris lehetőség van arra, hogy össze-

kapcsoljam és ok-okozati viszonyba vonjam a kető, ezért kerülni fogom a fekte macskáit (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 fanáziájában látták magukat sikereik csúcsán. A bennünk élő felhőt ember (a bal agyféltekei vezérlésű "tudós") a gondolat, elvárás útján küld üzenetet az intuitív-érzelem-gazdag jobb embernek (jobb agyféltekei vezérlésű kreatív, álmódózó éntünknek), aki ezt úgy "szolgálja" és tekinti feladatának, hogy a primitív ősembertől származó és a szervezet mélyebb automatikus rendszerét az elképzelés teljesítésére állítja be. Így a gondolat hatalma (gondolat-elképzelés-megvalósítás) önszuszterív úton fejti ki hatását teljes valódonkon.

Paracelsus, a XVI. század bölcs orvosa az összefüggérendszeret egy aforizmába foglalta: "A szellem a mester, a képzelőerő a szerző, a test a megvalósító anyag".

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

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

Magunk is megkísérlehetjük ezt a "játékot". Készítsünk egy fonalra fűzött gyűrűből rögzített ingát. Egy asztalra fektetett óra számlapja fölé tartva, (könyökünket szilárdan megfámasztva, nehogy csajjunk!) hágyjunk az ingát lengeni. Hunyjunk be a szemünket és gondoljunk a 3-9-es (vízszintes) tengelyre anélkül, hogy kezünket egy párányit 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. Kísérletre 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 (Kéziizmok) felé küldi parancsait és – akaratlanul is! – sőt, az akarat mellőzésekével, "magától" megvalósul az elképzelt mozgás. A legfinomabb izomrostokhoz futó kivitelző parancs "mikroinnervációkat", azaz rejtett mozgásokat hoz létre, így születik

meg az elképzelt, elgondolt mozgás. Az elgondolás hatása a tesztre 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 bőrfellenállásban a gondolatok hatására történő változások követését, sőt visszajelzéseit is. Az ún. hazugságdetektor is ezen az elveken dolgozik ki. Az etikoloni szándékozott dolog megemlítésére az etikoló személyben jellegzetes szerkezeti változások keletkeznek, így a hazudni nem képes szerkezet árulkodik. A rejtett konfliktusokat hordozó szavakra az életlani mutatók szélsőségesen reagálnak, ezt pedig a pszichológiai vizsgálatok (teszték) hasznosítják.

Há viszont gondolatainkat izmaink elhárítására 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 műtétkészervként – visszajelje a számunkra a szerkezetiünkben gondolati hatására lezajló változásokat, pl. az agyi elektromos aktivitásnak a változásait. Izomlazítási szuggesztiók esetén pl. a nyugalmi állapotot jelző ún. szinkronizációs vagy "alfahullám" tevékenységre átváltást. A visszajelzés leggyakrabban hanggal történő. Mivel az agyi elektromos tevékenységünkre semmiféle saját kontroll-lehetőségünk nincs, a műtétkészerv visszajelzése ellenőrizhetővé teszi a tényleges belső változást. Ezt az eljárást a relaxáció önkontrolljára is felhasználhatjuk, amikor a gondolati összpontosítással (önszuggesztióval) elért lazulás mértéke szerint mélyíthet a hallható hang. Végül – tökéletes nyugalmi állapotban – a hang ismét kikapcsolható.

Az elképzelt és gondolatok szakadatlanul föglalkoztatják egész szerkezetiünket, amely az információt ebből kapja. Ha téves vagy hibás az elgondolás, elképzelés, akkor a szerkezet is eszerint reagál. Ha pl. az a meggyőződésem és szerepre méltó, akkor "befelé" és "kifelé" egyaránt eszerint alakulnak a reakcióim. Leikkápotomban szeretet-hiányérzet, a magány és szomorúság az immunrendszerben a védősejtek legatlódnak, a rendszer működését gátló sejtek pedig felerősödnek, az önfeladás irányába "szomorodik" a szerkezetem. Kifelé pedig a viselkedésem azt tükrözi: "nem vagyok szeretőre méltó, nem vagyok nektek vonzó!". Az ilyen ördögi kör érthetővé teszi a kognitív lélektan-

nak azt a törekvését, hogy a betegségokozó tévkapcsolatok rendszerét a "főbnősíté" kell célba vennünk: a hamis tudati sémát kell felbontani.

Gondolataink végső soron a sorsunkat döntik el, hiszen testünk "fentől kapja" az információkat ahhoz, milyen valóságához igazítsa működésének programját. Ha az az üzenet, hogy nagy baj van, akkor a vézreakció készíltéséért mozgósítja, akár ez a tényleges helyzet, akár ez csak az egyén szubjektív ítélete, téves (de meggyőződéssel) felfogása.

Ésre kell vennünk: a benyomások, befolyások, külső hatások szakadatlan áradatában ki vagyunk téve annak, hogy az idegen befolyásolás (heteroszuggesztio) elér célját és hat ránk minden reklám, a televízió, rádió, tömegkommunikációs információ, de leginkább fontos a jelenős személyek ítélete. Azoknak a véleménye, akiket szeretünk, szinte bevesődik a tudatunkba. "Milyen ügyetlen vagy! Te kétbalkézese! Nem vagy képes felfogni, amit mondok" – mindezek kisgyermekkorunkban a jobb agyféltekei "intuitív gyermek-én" erőssége miatt beépülnek abba a szerveződési szintbe, ahol az elképzelt, benyomás "valóságá válik". Így cáfolhatatlan bizonyosságként rögzül a tudatos szint alatt, azzal a törekvéssel, hogy ezt meg kell változtatni! Innen erednek azután azok a rögzít, hamis önmegítélések, amelyek boldogtalanságunk forrásai. Szütleink "beprogramozzák", megmutatják és "megparancsolják", mi-lyennek kell lennünk és mit tartunk 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 vakon működnek, hit, hiedelem, kéteylmentes, öntudatlan belső meggyőződés (ún. diszfunkcionális séma) gyanánt és egész valónk tudatában is ennek a szolgálalába áll. Eckhart mester, a középkori misztikus így bölcsekedett: "A magunkhoz vett táplálékot sajátát 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 félelmet és ehhez csatlakozó érzelmi erőket (hit) révén meggyőződéssé, önszuggesztív erővé válnak. Így fejt ki hatását pl. egy állgyógyász (hatananyagot nem tartalmazó "placebo"), egy-egy jóslat, "varázslat", így válhatnak az orvos kedves szavai is gyógyszerre, azaz ténylegesen "orvosságá". Önszuggesztio pedig nincs a gondolat elfogadása és ennek uralkodó hatása nélkül.

minék?” A szenvedélybeteggek lassú öngyilkossága is ezt fejezi ki, “nem nyújtják ki kezüket a jövő felé a jelen ablakán” és elrompítják azt a szellemi erőf, ami az érzelmes célokat meggyőződéssé hevítene.

Ugy tünik, lelki egészségünk érdekében nem mondhatunk le arról, hogy ma – és nem “majd egyszer” – végi gondoljunk, merre, kiért, miért nyújtjuk a jövő felé kezünket? *Mi az életünk értelme, célja, a bennünket boldoggá tevő, a mai nap örömei is megadó jeladatumok?* Viktor Frankl, a már hivatkozott világhírű pszichológus, a koncentrációs tábor túlélő tudós arra hívja fel a figyelmünket, hogy a múltat és jelenet egyaránt tanulási színterünknek, szüntelen fejlődésünk lehetőségének célszerű tekintenünk. Mire tanított a múlt, mivel szembeesett, mi volt az értelme, és mi ad nekem ahhoz ma, hogy tisztábban lássam, merre vegyek irányt, mi a dolgom a világban? Minden megélt tanulság kiőrölhetetlen. Ha pedig a cél és érelem kérdését felvetjük, akkor nyilvánvaló, hogy az öncélúság (egoisztikus célok) nem ígér örömet. Tegyük fel, hogy lehetséges lehetségesen vagyunk. Hiába fejlesztem virtuozzá magam, ha nincs, aki élvezze tehetségemet. A másikkal örömben való megosztozás adja a valódi értelmet. A legújabb lélektani irányzat, az ún. transzperszonális pszichológia (“megyedik erő”) öntranszcendenciának nevezi. Meghaladni a személyes, túllépni az “én” nála esetleghebb beégésén. A személyes érelemmel, értékekkel, célokkal lefektet, “öntranszcendáló”, másoknak segíteni tudó életet a stresszlektüzdésben az egyik leghatékonyabb tényszerű!

Tégy jót, segíts másokon, a nyereséged sokszorosí!

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. *diminuíáló cselekvések* – nek, ellenségeségnek az általaktására szolgálhat. Az eredeti “stressz” reakció, amelyet a közelség agressziókkeltő veszedelme vált ki, teljesen megfelel az emberi szervezetben is lezajló “vészreakciónak”. Az ápolásba átváltó és cselekvésben levezetést találó feszültség így keűs hasznú, a “személyes stresszhelyzetet” kölcsönösen pozitív aknussá fordítja át. “Ha jól teszünk mással, magam is jól vághatok” – ez az elve az állatvilág kiterjedt kölcsönösségi

kapcsolatainak is, amelyekben neha halálos veszedelmet jelentő műveletekre is sor kerül (pl. a tengeri sünöket tisztogató korall-halakat a sün tüskéi feltárasal hajlák), 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 szerezhetünk tudomást. Az amerikai orvos, Bernie S. Siegel (1992) rákbeteggek sebésze és gyógyító orvosaként azt tapasztalta, hogy esetleghebb társainak segítő betegek kedvezőbb gyógyulási adatokat mutatnak. “Még vagyok gyógyódve arról, hogy minden gyógyulásnak köze van ahhoz, hogy *felélel nélkül alhatunk (és kap-hatunk) szeretetet*. Ez az immunrendszer általunk ismert legerősebb ingerléséhez vezet” (id. mű 155. old). Az amerikai Menzinger Alapítványban *szerelemeket* vizsgálják egészségi szempontból. Vértükben felszaporodott mennyiségű endorfin található. 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 szerelmben), növeli a szervezet önvédelmi képességét (H. Grünm 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 Attila hun vezért mutatja be, az agresszióban bővelkedő film után az immunrendszer kedvezőtlen reakcióit fedezte fel: a légúti fertőzések elhárításáért felelős (és a nyálból könnyen kimutatható) “A” immunfehérje antitestek száma lecsökkent. A másik film Kalkutai 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 alszenmek tartották és elutasították. McLelland szerint a nem tudatos, mély beállítódás erősebb a tudatossal is. A szeretet pozitív válasza mély és öntudatlan.

A saját érdekekben túlmutató viselkedésben benne rejlő szeretet vagy akár a “másként lelkésítő” érzések mindenesetre a leghatékonyabb immunserkentőnek látszanak, míg az ellenségeség – vagy annak észlelése, látvány – bumeráng effektus gyanánt – saját ellenségünk képes válni.

Ez utóbbi az A–típusú személyiség esetében is bizonyították. A stressz-betegségeknek már idézik, hogy a szívkoszorúter betegség lelki feloldása: a “szeretet szerve” reagál az ellenségeségre a legkritikusabban. A szeretetről kiderül, hogy “hasznos” érzés! Thornton Wilder ezt szívhez-szóloóbban fogalmaz-

za meg a Szent Lajos király hídjá c. művében: "A szerencét minden megnyitvámúlása visszahull a szerencére, 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 erőfőltünket. "Nincs a világon jó, se rossz, gondolat teszi azzá" – írta Shakespeare. A gondolat öltöztet az érzés, amellyel felruházzuk megjelöltjűnk.

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 (hitel) 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 érzelmével 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 pozitívává 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, egyszerűs mind a csodák színe egyetlen "ésszerű" magyarázatra lehetünk rá. A hit, az önmeggyőzés hatalmas erő és energiatöltése révén képes valóban a csodákra. Így gyógyultak meg Lourdes-ban a betegek, ezáltal lehet/lehet a "csodáktoroknak" desztillált vízzel is hatékony gyógyyszerük. Eredményes gyógyításuk kulcsa pedig a páciens hűben keresendő. A "csoda" potenciálja gyermeki valónk örök reménysegeként mélyen bennünk szunnyad, néhány emberben aktívan működik is. A nagy reménytelenség idején azonban mindnyájunkban lábra kap és működni kezd "királyi erőként". Nem véletlen, hogy az *Alice Csodatországban* c. bölcséleti mese kis hősnének kételkedésére ("valamiben, ami lehetetlen, abban nem lehet hinni") a királynő így válaszol: "Meggrokkázatom a kijelentést, hogy még nincs meg a kellő gyakorlatod. Én a te korodban mindennap félórát számlam erre. Néha már reggeli előtt hat lehetetlen dolgot hitem".

Mindebből az is nyilvánvaló, hogy még a csodákban való bizakodás, reménykedés is "érelmesebb" emberi ténykedés, mint ezzel ellentétes lelki beállítódásunk kétfejű, önmomból lépése. Egyrészt a rossz kimenetelre, kedvezőtlen jövőre, sikertelenségre való irányulás, másrészt a jelen – esztelenen rossz – helyzetének változathatlansági hiedelme. Norman V. Peale (1993) "árnyékotlogarásnak" neveze e hibás, pesszimiztikus attitűdöket és "gondolat-détár" ajánl ezekre mindannyiunknak.

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

Állítsuk be magunkat inkább a "jó" elvárásra, sikerre, bizakodásra, pozitív érzésünk kimondására, a szép észrevételre, a jelen (itt és most) teljes, mely dítelésre, a humorra, a derűre, a "belső mosoly" állapotára. Ugyannyi erőti igényel, mint a pesszimizista attitűd, csak sokkal hasznosabb.

Azt a gondolkodásmódot, amelyben az alapállás – még a kedvezőtlen tények ellenére is – a bekövetkező jó elvárására van irányozva, amelyet bizakodás, reményesség, derű hat át, amely képes az átfordításokra és átfórmálásokra – akár a humor eszközzel, 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 szilteni lehet". Már szöltünk arról, hogy többnyire szülői, családi minták alapján tanulunk meg világszemléletet, félelmet és viselkedésmódokat is. S ahogyan a kedvezőtlen "programozás" megfórtéhetet, úgy az ánevelési lehetőség is a kezünkben van. Peale szerint "árnyékírányítóvá" kell tennünk magunkat. Ezek első lépése: a nevelés, a derű és humorképesség kibontakoztatása. A humoristák "alaptermészetét" vizsgáló lelkitani próbálkozások meglepően egybehangzó eredménye, hogy minden humorista depresszióra hajlamos. Saját pesszimizmusának "orvosaként", foglalkozásával azonban átfordítja a negatív készségeket társas szempontból is nagyra értékelt, önmagá-nak is hasznos értékké.

A nevelést az élet zenéjének is nevezhetjük. Norman Cousins (1992) "zsigeri kocogás"-nak 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 mozgó ósítja az örömhör-

monokat (endorfinokat), ezek a fájdalomat csökkentik, a kedélyt emelik és átalakítják a szerzetet "feldobódtik". Az oxigénellátás fokozódása az ereket és a szívet kedvezően dolgoztatja meg. Az örömmel még a "könnyei" is mások, mint a gyászé és bánaté. Olyan kémiai összetételűek, amelyekben a szorongásprovokáló anyagok szinte "kimosódnak" a szervezetből. De már a "neveléses dolgokra" rá gondolás 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 – ha jól megfigyeljük – a reménytelen, depressziókéltő, kilátástalan helyzetek fordulnak át képtelenségük révén jellemelővé és kacagatóvá. Chaplin "Aranylázában" az éhség kínjában cipőfőtt evő kisenber – gondosan lezopogtatva a szegeket, és villájára tekerve spagettiként a cipőfűzőt – a feloldhatatlan kiriból paradoxonnal emel fel bennünket. A humoristák a reménykeltésnek a vereségből emberi győzelmet (telülkerekedést) formáló képességének a követei, "civil lélekgyógyászok". A vice (poétra, csattanóra törő tréfa) pedig az agresszió pozitív csatornája. Olyan kiutat, szelpelet 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 pofofná szelődül, amely senkinek sem fáj, mindenkinnek javára válik.

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

Nevegni jó és hasznos. A humor és vice ártalmatlan feszültségeket fordít át szociálpozitívra és "lecsapolással" megszabadít ezektől. A nevetés és humor kutatásával ma már egy új tudományág, a *geloniológia* foglalkozik.

Ha azonban nem emelkedünk a tudomány magasztalatra, hanem rábírunk magunkat az iradalom pártatlanul pontos, érzelmi-lelki dolgokban célba találó felfedezésére, akkor elegendő Karinthy Frigyes "Újópistájának" monológiát idéznünk:

"... És mi lehet még?... a 30. században és a legvégén jönni fog valaki, aki felfedezi a nevetést: a tökéletesség legmagasabb csúcsán, amely tökéletesebb találmány mindennél, mert a tökéletlenség látán tör ki az emberből. Nevetés orkánja tör fel a csillagokig... és akkor minden megfíratódik és kezdődik minden előlről."

A portülatással szemben sem vagyunk azonban védtelenek. Gondolkodásunk pozitívra átformálásának második lépése a "*gondolatstop*" *tréning*. Valahányszor észreveszünk vagy családtagjaink (akiket bevonhatunk ebbe a kölcsonös "önnivelésbe") jelzik, hogy negatív beállítódással, a rossz elővételével, vagy a helyzet túlságosan "dramatikus", súlyos megfítelésével "hibázunk", azt mondjuk magunknak és egymásnak: *stop!* Ilyenkor kötelező az átalakítás végrehajtása: az eddig negatívunk néli dolgot át kell fordítanunk valami elfogadható pozitívba, ha nem sikerül, akkor akár az "akasztóhumor" is megteszi, vagy a Cýranó-i öncsúfolódás, a neveltségessé levés, kifigurázás. Csak egy tilos: az átfordítás mellőzése! Ha az átfordítás hosszabb időn át sikeretlen volna, akkor elkezdünk "büntetés pénzt" fizetni. Egy, a család számára nyitott program perselybe dobunk 10 Ft-ot. esetleg növelve a "büntetés pénzt" mértékét. Így mindenki jól jár. Az összegyűlt pénzt a családnak egy vigjáték megnevezésére vagy egy örömteli közös programra "szabad" felhasználnia.

Kitűnő játék a családban ez az *átfogalmazási és átfordítási módszer*, amelyet egyébként az USA-ban évek óta eredményesen használnak. Korházakban depressziókban, amelyeknek a lényeges veszteségekkel szoros kapcsolata van és az új helyzet (egyedüllét, szerv-vesztés, test-torzulások stb.) elfogadásával meg kell birkóznunk.

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 mlysségeinkhez

Az önismeret növelése, amelyen az *önnegítés, önnelakítás, önnelvezés* alapul, legelsőként két fontos lépéssel valósítható meg: egyrészt a szemléletünk, gondolkodásunk, beállítottságunk megismerésével, ezek hibáinak kijavítása-feljesleges feszültségének, a stresszorok által okozott kedvezőtlen vegetatív gerjesztettségének a kiküszöbölésével. A testi-lelki feszültségek csökkentésével a szerzeteti önbhelyreállító erők az egészséges, természetes programokra hatolhatják vissza a "túlpörgő, izgalt, megzavart" működéseket. Ezt szolgálják a relaxációs módszerek.

A *relaxáció* fogalma 800 éves. A francia nyelvű eredet (relaxation). Azi jelenti "elengedni a rabot". Testünk-lelkiallapunkat is rabságban tarthatja a szorongás, féltelen, a stresszek által kiváltott belső feszültség, a rossz gondolatok özöne. Érzésvilágunkat megköti a düh, az indulat örvényében 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 kötöttséginktől, jobban hozzáférhetünk belső lehetőségeinkhez, és szabaddá válunk a teljesebb, örömeibb életre.

A relaxáció első feladata, hogy megtanuljunk társalogni a szervezeteinkkel

Az a képtelenség látszó feladat, hogy a szervezeteinkkel "társalogjunk", ősi és leheisleges 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, elképzeléses lelki úton és módosult tudatállapot révén érhető el.

Az emberiség ősi kultúráiban, amikor az embert nem a ráció, ész, logika vezérelte, hanem a kultúrával való bensőséges kapcsolata, amikor a természetet "együtt lélegezve" annak részeként érezhette magát az ember, sajátos tudatállapotok tették lehetővé a világ "egészleget", benyomásterít, impresszionizmus érzékelést. A képek, víziók akkor nagyobb szerepet kaptak, mint a nyelvi-óvodás korban. A külső és belső világ határa még nem volt éles, az egybefolyás sok és álmencék révén az elképzelések, 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 analízáló, "egyszerre csak" felfedezéseszerűen megéri az összefüggéseket, és – ami számunkra különösen fontos – képes arra, hogy a szervezeti működésekkel, a testi belsővel lezajló eseményekkel "vezérlőterméhez", az egyébként "autonóm" programozottságú "vegetatív" működésekhöz vezeti...

A képzetet, belső képek szerepe a lelki szabályozásban

A jobb agyfélteke nem tud beszélni, de érti a képeket és a hasonlatokat. Konkrétan ez szó szerint fogja fel az üzeneteket de nincs térérzéke és időtudata. "Ami fenn, az lenni", a jobb féltekének minden) egy: ahogyan Zóhár, a héber bölcselő által ránk hagyott "Ragyogások könyvének" egyik kulcsmondata fogalmazza meg. Logikája is szubjektív, ún. pszichologica. Úgy rája össze a tapasztalatokat, bármikor is éltük át, hogy a hasonló érzelmi jelentésűek egy "energiakapcsolási körbe" kerüljenek. Ezek egymáshoz kapcsolódva, bármely pontból az egész jelenéshálózatot aktivitátsba 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 cipa kifaltott szája, amely várja az áldozatát. Hasonlítás nélkül, csak az által tudunk elvonatkoztatni, azaz összefüggést teremve, közös jelentést adni, hogy elképzeljük mindkettőt és hasonlóan veszélyes, fenyegető, ellenséges minvolutunkat érzékeljük. A jobb agyfélteke ad a "tudós agynak" ilyen összillesztéseket, az okos énünk azután "megmagyarázza". A közvetlen átélések érzelendús emlékeit a jobb agyfélteke az érzelmi jelentések hasonlósága szerint (analógiában) egymáshoz (egy másikba) kapcsolja: ez a képi absztrakció, vagy súfítás. Msképp ezeket *szimbólumoknak* is nevezzük. Ebből csinál "magyarázatot" a bal agyfélteke. A képi elképzeléses gondolkodás ősibb "gyermekibb", jobb agyféltekei módjára a testünk is fogékonyan reagál, azonnal érzékeli azt, ami szemléletes, valóságos, konkrét és érzékletes. Ilyen történés a citrom elképzelésére beinduló nyálazás, de ilyen képzeti közvetítéssel valósul meg a gondolati hatalma is a test felett. A közvetítő képet (képzeti képet, képzetet) a szemléletes elképzelés alkotja. Az önszuggesztív (még a tudatállapot megváltoztatása nélkül is) mindig az elképzelés – érzelmitleg áthívított – tartalmi révén tud érvényesülni, mivel a jobb agyféltekei "üzenet" így akadálymentesen elér a test megfelfedő 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 féltelmiteli jövőbeli események belső filmje tart fogva, akár szerelmi fantáziák vagy egyéb pozitív élmények. Öntudatlan vizualizációk (víziók) az álmunk is.

Ésre kell vennünk, hogy az e témakörre vonatkozó fogalmak, szavak is magukba foglalják a kép – szógyököt (elképzelés, képzet, képzet, képszerű, szemléletes, azaz látható stb.). Az ember képtelen a belső képek nélküli előrelátó lenni, elképzelni tervezni a jövőjét. Az új, szókatlan ismeretlen összeillesztések

adják az emberiség nagy felfedezéseit, ezt a működést nevezzük *kreativitásnak*. A teremő képzelet teszi ezt lehetővé.

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

Mégis, ha most a tisztelt Olvasótól azt kérnénk, hogy szívét elképzelve változtassa meg a szívritmusát és 80-ról csökkentse 60-as percenkénti pulzus-számra, vagy pl. hűtse le a szervezetét 5 Celsius fokkal, valószínűleg hiábavaló erőlködés után feladná a kísérletezést. Igen! Megszokott tudatállapotban, hétköznapi éberségben a mélységek felé vezető kaput csak a stresszkek 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 évezredekben át – minden változtatást túlélt – (sokszor ezoterikus, titkos tanításként, kultikus beavatási szertartás részeként) fennmaradt módszerek tovább éltek az ősi tudást. Ilyenek pl. a jógarendszer, a kultúrtele meditációs és imaginációs eljárások. Módosított tudatállapotokon alapulnak a sámánisztikus gyógyítások, az ókori görög orvoslás szent helyein zajló egykori varázslatos gyógyítások, melyek a hipnózis (hipnosz = álom) módszerének ősei. Ismeretes, hogy Aszketikózisimbólumot ívett), szentélyekben (aszklepeionokban) folyó gyógyítás csodálatos *gyógyalmok* segítségével történt. Az atlempionban (tholoszban) (ilyen gyógyító szent hely volt pl. Epidaurosz) gyógyító álmot bocsájtottak a beteg szemére, akit kígyó harapott meg álmában és gyógyszerét (varázsmértéget) testébe juttatta. Az álmódó gyógyultán ébredt fel. Azt is „megálmodta”, mit kell tennie halából, egészsége visszaszerzéséért, 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 minusz 15-17 fok hidegben nyolc órát töltött haterzer méter magasan a szabadsban, mozdulatlanul, teljes csendben, befelé forduló figyelemmel és érzéketlenül válya a külső hatásokra. A szerzetesek meditáltak. A meditáció végzetével leseperték a havat a testükön és megvacsorázták, 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 (hathajógt gyakorló) európai ember is, ha rendszeresen végzi a jóga bizonyos gyakorlatait (pránajámákat, azaz légzőgyakorlatokat, és mudrákat, valamint ásánákat, azaz testi, fizikai helyzeteket és gyakorlatokat). Az aszkézis, amely számunkra már sajátosan módosult jelentésben a javak megvonásával (essetleg önsanyargatással) egyenértékű, eredetileg fegyvelmezt, rendszeres gyakorlást és önalakítást jelentett a szerzetesi életben (aszkezis görög szó = gyakorlati, edzés, alakítás). Az évezredek keleti meditációs formák és vallás-gyakorlati meditációk is „aszketikusak”.

Immár elérkezünk ahhoz a ponthoz, hogy megváltassuk, 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 gondolathól testi valóság lesz. Ezt minél többször ismétljük, *gyakoroljuk* (aszkezisi), annál jobban bevéssük az a képesség, hogy szabadon társalogjunk a tudat mélyével és szervezeteinkkel, testünkkel. Sajátos figyelem-összpontosítás (belső koncentráció), a hétköznapi tudatéberségtől eltérő tudatállapot (módosult tudatállapot), bizonyos tudatartalmakkal való képzeleti gyakorlatok (ismételt úréningje) alkotják azt a „három szent titkot”, amelynek tudományos nyíjtát csak az elmúlt évtizedekben leltük fel. A gyakorlati módszerek azonban mit sem törődtek a tudományos álláspontokkal, túlélték 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 tükrörel vagy gyújtólencsével összehógása 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 tükrösorozatot fejlesztettek ki, amellyel atombomba erejű energia koncentráálható. Ez az erő egy acélgerendát is jászai könnyedséggel hasít ketté.

A koncentrált napsugarakhoz hasonló a *szellemi összpontosítás* is. Első közelítésre azt hitelnénk, hogy ez akaratral hozható létre, erőteljes tudati ráfárasztással. A tudatos akarat azonban magában véve is feszültséget teremt,

amely bizonyos határig alkalmas a tudat által irányítható folyamatok "beprogramozásához" (izomnikódolás, "akarathagyas 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 lámpalázias vagyok, ha verejtékezem izgalmanban, vagy kínosan elpirulok, akkor akarati erőfeszítéssel ezekre koncentrálni, megszüntetéseket 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 harcokességet indukál, a "harc" pedig előhívja az idegrendszer készletiségi reakcióját. Minden akarati erőfeszítés az ellenkező hatást éri el, erről magunk is meggyőződhetünk. Ismételjük meg a "gondolat halma" c. részben ajánlott ingajátékot. Gondoljunk 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 észre vesszük, hogy az inga a gátló izomzati erőfeszítésre fordítottan reagál: ahelyett, hogy megállna, intenzíven 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 ellenétesen ható törvénye érvényesül, szétszórta válunk. Ezért azután akarással létrehozott (vagy célbavett) összpontosítást a testi-lelki folyamatok szűk körére tartásunk csak alkalmazhatónak, leginkább a fizikai (mozgásos) műveleti teljesítménykörre. A hiedelmekkel ellentétben a tanulás, megjegyzőképeség esetében sem tudatos akarati erőfeszítéssel juthatunk legmesszebbre.

Ahogy a szétszóró nap sugarakat a gyűjtőlencse összehozza, úgy tereli össze szellemi erőnket és figyelmünk szétszóró sugarait a *megengedő összpontosítás állapota*. A feszültség szétforgácsolja a figyelmet, kapkodóvá teszi a gondolkodást, egymást keresztező szándékok erői által zliál szét. A nyugalom és megengedő, laza terelés összehozza, ellenőrzí, sorbaállítja és elrendezi az ingereket, akár kivülről lépnek be az érzékszerveken át, akár a szervezeteinkről dologot enged a tudatba. Kitűnően akkor, ha az érzékszervi kapukat bezárjuk (a szemünket behunyjuk, a zajokat kizárjuk, zavartalan, csendes körülményeket teremtünk). A csend "saját hangja" is észlelhetővé válnak a nyugalmi állapotban. A *testi passzívítás*, fekvés, ülés pedig elősegíti a nyugalmi állapot létrejöttét. A

nyugalom és a csend kedvez a spontán, magától létrejövő belső koncentrációknak, egyszerre egy dolog fölülheti el a tudatot. Ezi nevezük *passzív koncentrációnak*. Ez a megengedő, oldott, testileg-szellemileg a nyugalom állapotát élvező "lelki tartás" magától kánálja, hogy egyszerre egy dolog kerüjön a tudat gyűjtőpontjába, ahová: a figyelem energianyalábja is összpontosulnak. Lehetővé teszi, 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 (meditatio latinul = elmélkedem). Pontosabban: először kitűstenni 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, érzékeltes módokon megtestesüljön (vizualizáció). Ez csak azáltal mehet végbe, hogy a figyelmünk szinte körül fogja, átjárja a gondolatot, lebegtetni, engedni élni, megtestesülni (passzív koncentráció). A *megvilágosodás* eredete is ez: a belső figyelem összpontosulására, ennek nyomán az "egyszerre csak", éles tisztasággal, bevilágítón "felvilanásszerűen" 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 családijától valami okból távol lévő ember egy bizonyos képet (arcképet) kentéért. Szeretelmél maradt az egyik fél, ő hordozta a másikat. Így módon sok év után is ráismertek egymásra az imago összellesztése révén. A szimbólum jelentésében is benne foglalt az összellesztés, hasonlítás, illesztés. Imaginálni azt jelenti, hogy belső képet hagygni (engedni) az álomhoz hasonlóan felbukkanni (ez a spontán vagy autoogén = (magától gerjedő) imagináció), illetve bevenni a tudatba (felvenni) egy-egy képet, elképzeltést és azzal bizonyos lelki alakító folyamatokat végezni (megváltoztatni, átrendezni, lerajzolni stb.). Ezt *aktív imaginációnak* nevezte a századfordulón Carl Gustav Jung svájci lélekvagyógyász, szemben a passzív imaginációval (álmodással). A passzív koncentráció 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 "dételgetésével" nem más, mint bal agyféltekei tudós éntük elhallgatatása, a jobb agyféltekei felalaló, intuitív, képekkel gondolkodó, zseniális, gyermeki éntük aktivitásának felkelése és "dolgoztatása". Csakhogy a bal agyfélteket nem olyan könnyű akár átmeneitleg 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. zavartba hozzuk egymásnak ellentétes parancsokkal) vagy tiltingerlődik és védekezésből kikapcsol, "pihen egyet".

Az önszabályozás második titka: a módosult tudatállapot

A bal agyfélteke és ébertudati folyamatok kevésbé aktív működését úgy érthetjük 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. Behatólnak páciensük testébe "jelki szemmel", és ott megtalálják a betegségeket, ártalmakat. (Mindenesetre a páciensek ebben hisznek és a gondolat hatalma, az önszuggesztító ereje folyóan hitük valósággá válhat). A tudat éberségi szintjének módosításával is felerősíthetünk érzékeljünk a szervezeteinket. A képi gondolkodás révén nyitott kapu, szabad út van a "mélységek" felé, a tudatosítói a "tudatalatin" át "össztönmber" nyivolunkhoz, sőt a zsigereinkhez és az ősi érző, ill. mozgató-rendszerekhez. Ezt a szellemi zuhanýozásra, zsigeri tisztálkodásra és belső rendteremtésre kész állapotot a relaxációs módszerek többsége az éberségi teljesítmény csökkenésével 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 (álmosság és) szenderegés, a felületes alvás, középalmi és mély alvás fázisába kerülhetünk. Minden fázishoz jellegzetes agyi elektromos aktivitás-változások és életani (szervezeti) működések módosításai csatlakoznak.

Népszerűen a relaxált tudatállapotot alfa-állapotnak is szokás nevezni, mivel az ébrenléti aktivitás gyorsabb ritmusú agyi béta-hullámjai a nyugodt éber, majd relaxált állapotban egyre kiterjedtebb alfa hullámtevékenységbe váltanak, lelassulnak. (Az alvás felé vezető további lépések már nem tartoznak a relaxációhoz inkább abból kilépésektől) Ahogyan a szenderegés felé halad az állapot, megélemlenek a théia hullámok, majd a még lassúbb délia hullámok, az alvás az egész agykéregre kiterjedővé válik. A középalmi 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? Benson professzor ezt láthatta a tibeti lámák meditációjának megcsodálásakor: a lehető legkényelmesebb, "ülő Buddha" pózban vagy fekvve (pl. a jóga szavá-sanájában, azaz hullapózban) hagyjuk izmainkat ellazulni.

Az *izomlönus* (a rostok feszességének) *csökkenése* az agyi alkató (illetve ébersztő) rendszernek fontos üzenete: azt a hírt küldi agytorzsunk hálózatos rendszerén át minden agyerületéhez 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 ébersztő hatásokat is az izomzat – ha feszülnek a rostok és növekszik a lönus, akkor ahálózatos rendszeren továbbítt az üzenet: ébredj, vigyázz!

A relaxáció mindig izomellazítással veszi kezdetét. Maga az izomellazítás is megnyugváshoz vezet. A szellemi úton való belső üzenetekre alkalmazható a bal agyfélteke megpihentetésével és ezáltal a jobb agyfélteke működésének fokozásával éjtjük el. Az ellazítás-ellazulás *felétel 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 szervezeteinket. Ezt nevezzük *relaxációs válasznak*. Ilyenkor ugyanis a vegetatív idegrendszer is változik a működési stílusán, automatikusan paraszimpatikus működésre vált át. Csökken a pulzus, vérnyomás, nyugodtlégszámra 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 összetérhetnek. Vagy egyik vagy másik érvényesülhet. Ha jól ellazulunk, a szorongás feloldódik. A *relaxációs válaszbán* kedvezően alakul a hormoneleválasztás és a vércukorszint is. A szív és érrendszeri betegségek szempontjából kockázati tényezőként is ismert kolesterinszint a vérben csökken (Lázár 1993). Ez utóbbi felfedezés tette az elmúlt évtizedben a relaxációt rendszeresen alkalmazandó feladatná a magas kolesterinszintű betegeknek. 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 agyféltekei működésünk útján a szervezet harmonizálása ("tuningolás", az egészséges

programra visszakapcsolás megsegítése) és a befolyásolás újának rendszeres használatára lehet bennünket szervezeteink saját karbantartó-gyógyító orvosává, erőnlétünk, egészségünk valódi gondozójává.

Az önszabályozás harmadik tika: rendszeres gyakorlat, tréning

Az ismételtes – gyakorlatias – bevésés minden tanulástudományt kulcsa. Ez a "titok", amelyet az ősi kultúrák beavatott személyei jól ismertek. Ha megvan az önalkítás útja, ennek módja, akkor *rendszeressé kell tenni* a "közlekedést", hogy a kapcsolat képteljen a tudat(os) és a tudat alatti rendszerek között, így a gondolat ne csupán eljuthasson céljához, hanem maradandó – kedvező átalakulást is létrehozzon a szervezeti működéseken. A hibás programok leéjtése, a "harmónia" (természetes rend) helyreállítása és az oda-vissza kapcsolat folytonosságának a biztosítása az igazi cél a relaxáció képesség elérésében. Így lehetséges olyan – rendkívülnek látszó – önszabályozó tudás elérése, amelyet a faktórokál, jógiakál, buddhista, taoista szerzeteseknél, papoknál messziről csodálhatunk!

Természetesen mi semmiképp sem akarunk "kunsztokat", látványosan testi attrakciókat, tesztalálba merítést és hasonló – értelmetlen, szenzációkértelőd testi bravúrt, csak mértékletes, okos segítséget, hogy egészségesek maradjunk.

Minden módszer megkívánja a rendszeres gyakorlati. Ezt a módszertel való személyes elményű megismerkedés során átvesszük és célszertű betartanunk, mivel a megkívánt gyakorlati 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 főgymosásra is több időt számunk!), noha a testi higiénéhez képest a lelkinak a jelentősége sokszoros. Olykor a gyakorlati időtartam eléri a húsz percet, ezt azonban általában nem haladja meg. A legtöbb módszer napi három, de minimálisan két gyakorlati kíván meg, legalább huszonegy napon át. Ezáltal "kondicionáljuk" beprogramozzuk (bevessük) az egyes lépéseket, amelyek láncolatá kapcsolódva egységes, automatikus folyamatokat alkotnak. A kiváló, indító, program kulcsszavak vagy önszabályozó "formulák" (ismétlődően azonos fogalmazások) automatikusan működésbe hozzák a társításos tanulás-sal magukhoz kapcsolott kedvező testi-lelki állapotokat és működésmodókat. Ezért szükséges a gyakorlatias és az erre vonatkozó szabályok betartása.

Ismertkedjünk meg néhány relaxációs módszerrel

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

1. Keressünk egy csendes, nyugodt helyet és helyeztük kényelembe testünket.
2. Szemünket behuntyva vegyük sorra képzeletben a testünk egyes részeit és lazítsuk el – engedjük, hagyjuk ellazulni.
3. Válasszunk egyetlen, a nyugalmat, belső békét kifejező szót és ezt ismétlegessük magunkban! Legyen ez a mantránk = (tikos, 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, elvonnulnak, mint a felhők az égen.

Herbert Benson 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. Benson rengeteg kutatást vezetett a relaxációk területén. Bebizonyította többek között, hogy a relaxáló egyetemi hallgatók egészségi állapotja jelentősen jobb nem relaxáló társaiknál, szérum koleszterin szintjük alacsonyabbá válik, immunaktivitásuk fokozódik. Ellenállóbbak a fertőzésekkel szemben. E kísérlet megismétléseként bizonyították be, hogy a tartós relaxáció a vér koleszterin szintjét 30%-kal csökkenti. Ezzel az eredménnyel egyelőre egyetlen más gyógyimód sem tud versenyezni.

Azt is igazolta, hogy nyugodt, idős emberek rendszeres relaxáció hatására ellenállóbbakká válnak a betegségekkel szemben, a kontrollcsoporthoz képest. Immunrendszerük ún. természetes ölösejt – száma megnő (Azokat a T-jimfo-citákat – fehérvérszöveteket – nevezetük így, amelyek antigénként megölik az antitesteket, a betolakodó "elhenségeit").

A relaxációs eljárások közül világszerte legismertebb az amerikai Edmund Jacobson chicagói idegéletlen kutató által a húszas években kísérletileg *progresszív relaxáció*. Ez fokozatos izomlazítások, 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. Ezi követi a globális, azaz teljes relaxáció. Végül a harmadik, differenciális szakaszban minden szükséges helyzetre (autóvezetéstől az elalvásig) át tanuljuk, azaz átvisszük tréning útján a relaxáció képességét.

Európában – ugyancsak ahúszas 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 készségszint eléréséig.

Schultz professzor végigszenvetle gyermek- és ifjúkorát ashma bronchiatale betegségével (hörtgi asztma = a bronchusok görcsös állapotával járó, rohamszennően előálló fulladásérzés, a kilégzés rendkívül nehezített). Az autogén tréninggel önmagát is meggyógyította és pszichoszomatikus beteg szászait kezelte eredményesen. A pszichoszomatikus betegségek ma is igen gyakoriak. E sok okú (multikauzális) betegségekben a lelki tényezők igen fontos szerepet játszanak, nemcsak ez előidézésben, hanem a megismétlődésben és rosszabbodásokban is. A klasszikus pszichoszomatikus betegségeket a stresszbetegségek során korábban már bemutattuk. Természetesen minden betegségnek van lelki, átélésbéli vetülete is, hiszen a test-lélek-szellem az egy és oszthatatlan emberen belül alkot egységet.

Az autogén tréning hat gyakorlathól 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 (agyvertületi) vérkeringés normalizálást célozzák.

Három hónapi, két hétenle egy-egy új gyakorlatra való továbblépéssel kell tréningezni, mediatív módon, szellemi úton, rövid szabályozó mondatok ismétlésével, elképzelésével. Az autogén tréningben nem kell semmit aktívan végzenni.

Ez a módszer rendkívüli karriert futott be. Nincs olyan betegség, amelyben nem próbálták volnaki. Olyan zavarokban, mint a szorongásos tünetek, stresszbetegségek, vegetatív tünetek, nem szervi eredetű ideges panaszok, gyomorhurut, irritábilis vastagbél, krónikus fájdalnak, feszültes fejfájások, görcsös izomzati fájdalnak stb. különösen eredményesen alkalmazható. Számos esetben kiegészítő gyógymódként alkalmazzzák, 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 felfo-kozott immunaktivitás a szerzeteti idegensejl-ölő képességét hihetetlenül meg-

növeli. Howard Hall, a Pennsylvánia Egyetem pszichológia professzora ezt kísérleti gyógyprogrammal igazolta. A Simonton házaspár pedig világhíre tett szert a képzeleni képek útján (jobb agyféltekei aktivitással) folyó (gyógy)szeres és egyéb, hagyományos terápiás kiegészítő) rákgyógyítás terén.

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

Számos változatunk létezik, az "agykontrolltől" az "alta állapotot" létrehozó technikákon át a kombinált programokig. Fokozatos ellazítással, szellemi passzív koncentrációval, gondosan felépített képzeleni feladatokkal, nagy energiátöltésű, speciális belső képekkel, a jobb agyfélteke aktivitását egészséges ütemben fokozó elemekkel és a gondolkodásmód természetes, észrevétlen (magától végbemenő) egészséges átalakítását elősegítő gyakorlatokkal tehejtük elményszertvé azt a belső utat, amelyet mindannyiunknak kívánatos rendszeresen végigjárnia, hogy kezébe vehesse egészségét, lelki egyensúlyának megőrzését és belső lehetőségeinek felszámre hozását.

Im már következő lépésként számunkra is az kínálkozik, hogy belekóstoljunk mindabba, amiről az eddigiekben elmélkedtünk. Hozzuk elményközletbe az autokonzentratív, önszuggesztív pszichofitnesst és vállaljuk, hogy együtt le-együnk – ez egyszerű – önmagunkkal. Ismerkedjünk azzal a nyelvvel, mi a szerzetetünk használat. Kerüljünk bensőséges kapcsolatba önmagunkkal, tanuljuk magunkat!

III. MÓDSZERTANI KÖSTOLÓ

Tanuljunk önmagunkat... Leleki torna, relaxáció

1. Testünk üzenetei

Kedves Tréningező társam, egy felfedező úton szeretnék útitársá, kísértővé 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. Többben felkap-hajják a fejüket erre, mondván, hogy "jól ismerik magukat, ők tudják, hogy kik és mit akarnak"... aztán egyszer csak lelepleződnék 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 áhítozunk. Általában ilyenkor másokat okolunk, vagy másoktól várunk megoldást....pedig a megoldás kulcsa bennünk van. Ahhoz, hogy önmuralommal, akaraterővel rendelkezzünk, ismerünk kell képes-ségeinket, lehetőségeinket, s mindazokat a hatásokat, amelyek segítették vagy gátolták, netán torzították igazi önmagunk megjelenését. Egy idő után azután olyan természetessé válunk önmagunknak, hogy eszünkbe sem jut, hogy lehet-ne másként... időnként csak feszültséget érzünk, máskor azt, hogy "botránny van bennünk", s nem tudjuk felfogni, miért...

Abban a pillanatban, amikor azt mondjuk: testem... mintha egy kettéválass-tást 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. Keszthetjük talán mindazon tapasztalatok felidézésével, amelyet a testünk őriz, mint egy könyvtár, ... amelynek legfontosabb kötelethez jutha-tunk hozzá, ha elindulunk ezen az úton. Nem ígérhetem, hogy minden kötetet végigolvasunk, de legalább a főbb fejezetcímeket ismerni fogjuk... és ez fontos ahhoz, ha valamilyen részletesebben tudni szeretnénk, ne okozzon gondot, hogy hol találjuk.

A mai alkalommal elsősorban a fantáziánkat kell megmozgattunk – a testünket nyugodalomba helyezhetjük – így jobban tudunk rá figyelni, jobban felfel tudjuk fogni üzeneteit, jelentéseit... Helyezkedjünk el most kényelmesen és

próbáljuk megtalálni azt a helyzetet, amely izmaink számára a legkellémesebb – ez lehet ülő vagy fekvő helyzet – amelyben testünk a legjobban képes emlékezni... hogy mire?, minderre, 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 öröminket, s azzal fogtuk fel a veszélyeket. Egészen másraja nyelv ez, mint amit most használunk... pedig a testünk folyton küld jelzéseket... és most, hogy készen állunk a 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 kívülvilág 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 valamilyen izom..., ha igen, keressük meg számára azt a helyzetet, amely legjobban biztosítja az ellazulást..., hiszen izmainkban ott van a nyugalom emléke... sejtünk őrzik embriókorunk emlékeit..., amikor testünk, mint egy növény rügyeztet, növekedett, ültetettannul és mozdulatlanul..., őrzik a súlytalanság és a könnyűség érzését, a magzatvíz simogatását... azt, hogy könnyűek vagyunk, mint a madarak és élénknek, mint a halak. Amikor ringatásra vágódunk, hogy élvezzük a lengervíz hullámait, erre emlékezik szeretettel a testünk... Amikor a hátunk védelmet keresve megtámaszkodik, a méh falának biztonságadó támaszát idézi fel..., de őrizzük mindazon erő hatásait, 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... lábfejiunktól indulva... a fejünk tetejéig... Kövessük most végig még egyszer, hogy jobban őrizzük... a határainkat... jogunk van hozzá, hogy ilyen legyen.

Es most fordíthatnánk egy kis figyelmet külön-külön az egyes testrészeink-re... 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 jártani tanultunk, és az is, amikor mezítláb szaladgáltunk a homokban... és az izmaink azt is ismerik, hogy milyen érzés ellazulni fűradtan... 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 körülveti bennünket... ott van az emléke a felnőttek kezébe való kapaszkodásnak abból az időből, amikor még nem tudunk önálló lépéseket tenni... hordoz melegséget és elutasítást is... de ugyanígy az ujjaink hegye is érintések, simogatások őrzője... ott van benne egy virágszirrom 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 hátunkra figyelünk, felfedezhetjük benne lelkiállapotunk emlékeit... amelyet a hátunk hol fűradtan, hol egyenesen visel... De milyen a tartásunk mostanában? És az arcunk... szemünk körül az aggodalom, vagy a sugárzó öröm emlékeivel, vagy talán a sírás és a mosolygás nyomával, a homlokunk, amely a higgadtság és a gondterheltség emlékeit őrizi... Minden fontos, amit felidéznünk és amit most tapasztalunk – fontos, hogy ne akarjunk most ennél többet vagy jobbat... most azzal érezzük, amit érzünk... ismerkedjünk ezekkel és érzésekkel... hozzáink tartoznak... és minél jobban ismerjük ezeket, annál könnyebb lesz pl. akár csak egy rövid időre nyugalmas perceket szerzeni magunk számára... ahogyan ez most is sikerült... pusztán csak attól, hogy nem hagyjuk figyelmen kívül testünk "szavát"... a légzésünk is alkalmazkodott ehhez a nyugalomhoz, mélyebbé és egyenletesebbé vált... min mindíg, ha harmóniában vagyunk önmagunkkal... de a légzésünk a tudatunknál sokszor előbb jelzi azt is, há izgatottak vagyunk... ez egy olyan érzés, amit mindenki ismer. Próbáljunk most erőfeszítéssel, nyugodtan lélegezni... s ez segít az előbb még esetleg megélt feszültségek oldódásában... lélegezzünk úgy, hogy az egész testiinket elárasssa – hogy a fejünk tetejétől a talpunkig végigfusson rajtuk... egy nagy lélegzés a testiink...

És most próbáljuk meg valamennyi testrészünket egyszerre érezni és a magunkénak tudni... így... hiszen szükségünk lesz magunkra a nap további részében. Így... most megapaszta- lunk a testiinket, ismerkedünk azokkal az érzésekkel, amelyekre rátalálhatunk magunkban. És ez most elegendő ahhoz, hogy tudatosabbá váljon számunkra a testiink és fel- figyeljünk a fontos üzeneteire...

Ha pedig e rövid "belső koncentrációs" útrendszeres, napenkénti bejárásával kialakítjuk a testiinkkel, szerveinkkel való érzékeny kapcsolatot, akkor az utak *oda-vissza* szabaddá válnak a test és tudat (sőt a "tudatalan vezetőm") között. Képesé válunk a *koncentratív önbe-folyásolásra* (ez az önszuggesztió), a pozitív és erősítő üzenetek kioldására testiinkhöz, szerveinkhez, tudati folyamatainkhoz. Ugye, milyen egyszerű? Erdemes kipróbálni!

2. "A belső nyugalom születte"

Előző gyakorlatunkban azt követjük magunkban, mit üzennek a testi működésünk, hogyan adnak finom jeleket, jelzéseket munkájuktól. Ezeket a minden napjainkban alig figyeljük. Természetesnek vesszük az egészséget, azt, hogy egész szervezetünk engedelmesen dolgozik, a szolgálatainkban áll, számíthatunk rá. Pedig az is fontos, hogy úgy ügyeljünk testi-lelki egészségünkre, mint pl. fogaink épségére. Csak hogy a fogainkat ápoljuk, naponként tisztálkodunk, ezt is természetesen 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 nyugtalansággal tünetekkel.

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

Vegyük fel tehát azt a kényelmes testhelyzetet, amely – akár ülve, akár fekvé 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 testiink telengedten pihen. Ha jólesik, a szemünket is engedjük becsukódni. Szembéjünk ráborul a szemünkre, és a tekintetünk békésen megpihen. Ezzel megteremtjük azt a kiinduló helyzetet, amelyben önmagunkra, testi folyamatainkra irányulva befeleledkezünk a testi-lelki jelzések, üzenetek követésébe.

Íranyítsuk most a figyelmet a jobb kézre, jobb karra. Zárjuk ököltbe ujjainkat, feszítsük meg jól, még egy kicsit jobban, aztán engedjük el lazán, hadd pihenjenek meg az izmok: figyeljük csak meg, mit érzünk a kezüinkben, karunkban? Talán már érzékelhető is a finoman áramló, ujjhegyekben lüktető, zsongó melegítés, amely az ellazulás természetes kísérője, nagyon jó érzés ez! Olyan, mintha jobb karunkat a nyári nap melege hevítené, 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 hasonlóan már átéltünk. Engedjük bele magunkat ebbe az elképzelésbe, emlékezésbe. S ahogyan átéltük a meleg zsongó lüktetését, emlékeztünkben felbukkannak azok a képek, élmények, hangulatok, érintések, mosolyok, érzések, amelyeket a zsongó meleg érzése előtérít. Most már megkérdézhajthuk 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 választ kialakulását, amely magától születik, egyszerre csak megjelenik, könnyedén, szabadon, úgy terjed szét az ellazulás és meleg érzése az egész testünkben, átfár, felmelegít, lüktet és zsong, phentetően 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 szervezeteinket. Belső nyugalomhoz érkeztünk 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 belemertül és átlenyegül, egygyé válunk a zenével, és a belső békével....

Így, most pedig irányítsuk a figyelmünket ismét a jobb karunkra, zárjuk ökörbe ujjainkat, aztán a bal kéz ujjait, aztán emeljük fel karunkat és nyújtózkodjunk egyet, jóllesően, szabadon. Nyissuk ki szemünket, sohajtsunk egy mélyet.... Befeleztük a gyakorlatot.

Most pedig arra kérem, próbálja ki máskor is, egyedül, emlékezetből felidézve a belső nyugalom útját, kényelmes testhelyzetben, elengedetlen, 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, kövessse az útját és minden megállónál kérdezze meg magától: mit üzen a nyugalom a karomban, törzsemben, izmainban, fejemben és az egész testemben... Ha törődik a testével, az meghálálja a gondolkodást, s ha kérdezi, akkor 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 öszinteséget, nyíltságot, becsületességet tulajdonítottunk, míg gerincietlennek, tartársnélküliségnek neveztük a gyenge jelleműt. A "jó kiállású, szalaggyenes" ember kitartást és állhatatosságot sugall, míg a rossz tartású "görbe" emberre mi is "görbe szem-

mel" nézünk. Aki szomorú, az "logatja az orrát", aki szeretiünk, azt "kitárt karral várjuk", akit nem kedvelünk, azt "akkor kivájnuk lámi, amikor a hátunk középet".

Nyelvünket is átszövik a testi-lelki tartásra, e két összefüggésére vonatkozó kifejezések. Lélektani kísérletek bizonyították, hogy a testtartás megváltoztatása útján a lelkiállapokra jelentős hatással lehetünk. A tartóizmok állapotától elzöld idegrendszeri visszajelentések ugyanis a központi idegrendszerben a tartáshoz hozzáférhető lelkiállapotokat is kiváltják és fenn tartják. Erdemes tehát testi üzenettel hatni a lelkiállapokra. Ezt a célt szolgálja az a gyakorlatlászor, amelyet most tréning gyanánt ajánlunk.

Ezeket a gyakorlatokat állva végezzük, hogy megtanuljunk azokat az erőket is a szolgálataunkba állítani, amelyek testi-lelki tartásunkat hibátlaná tehetik, ha dolgozunk velük.

Bevezetesként egy tanítórénetet szeretnék elmondani.

"Egy hideg téli napon nagyon fáznak a sündisznök, melegezni kívánának. Így hát egyre közelebb húzódtak egymáshoz, hogy a testik melegével fűtsék egymást. Csakhogy a tüskék szűrták, sebeztek. Mivel szilkségük volt a melege és a közelségre, addig-meddig mozoglódtak, helyezkedtek, míg elérték, hogy tüskéikkel többé már nem szűrták egymást és megvédtek egymást a tél hideg zimankójától...."

Mindennapijainkat át- meg átszövik az ilyen vagy ehhez hasonló dilemmák. A térben elfoglalt helyzetünk, a mozdulatok, amellyel a beszédünket kísértjük, vagy a látóvilág, amelyet lérehozunk önmagunk és a másik ember között, olyan jelenségek, amiket többnyire magától értetődőnek tekintünk, és nem lenne hibávaló, ha ezáltal számba vennénk mindazt, amire érdemes lenne odafigyel-nünk, 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, örlödjünk annak, hogy ráfigyeljünk... könnyebben megtanulhatjuk így legközelebb a legmegfelelőbb helyzetet.... Hogy milyen fontos ez, azonnal megtapasztalhatjuk. Próbáljuk meg kinyitni magunkat, "emelt fővel" álljunk most egy darabig... érezhetjük, hogy ez a testtartásunk előtérít egyfajta nyugalmat, megnövekedett biztosságot. De nem-csak jó érzéseket képes előhívni a testhelyzetünk, hanem ellenkező előjelűeket is – ne felejtjük háfel, amit most tanulunk magunktól... Nem véletlen ez, hiszen a felegyenesedés egy óriási dózisz az emberiség életében – újraélnünk mi is azt az erőt, amely, ha akarjuk, egyenes derékkal tart bennünket. Ehhez az kell, hogy

először átadjuk magunkat a lefelé húzó erőnek – hajlunk 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 mintázza. 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... sóf, a lélegzetünkkel magunkévá is tesszük egy-egy darabkáját. Lélegzeni annyit, mint összehangban 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 gondolatan is testünk határait, ugyanazt az elvet fedezhetjük fel benne, mint ami a tengeri csillagban, az alma magházában, vagy a róza szirmoleveleiben is megtalálható. Az ötös felépítést, amit az élet szimbólumának is neveznek. Így testünkben ősi időf nyomait fedeztük fel. Próbáljuk meg egyszer átélni azt az erőt, ami a tengeri csillagban átfár... lazítsunk... majd álljunk egyenes tartással... lépjünk a jobb oldalra, majd bal karunkat nyújtunk ki vízszintes irányba, ezt kövesse a jobb karunk oldalra nyújtása, majd kilépés a bal lábbal, és fejünk felemelése, mindannyiunkat átfár ez az ősi erő, mely áramlatok fájrák át a szervezeteinket, a vértkeringés most a legharmonikusabb... Ismételjük meg pontosan ezt a mozgássort. Lassan és koncentráltan. Legalább ötször egymás után.

Folytassuk tovább az önmagunkról való tapasztalatszerzést egy olyan helyzetben, ami a legkényvelmesebb 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 belülre nem szívesen engedünk másokat. Távolság szabályozásunk legfőbb szűrő ünnudatlan folyamata, szűkké válik a tér számunkra, ha közel engedünk valakit, és megállásra késztet 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 szundisznök 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 melegebben 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 ímim személyes határ láthatatlan gömbháját, ez az lelki burk, amelyben mindig jól érezzük magunkat. Akti ebbe beengedünk, az már olyan fontos a számunkra, mint mi magunk. Figyeljünk erre mások is, tapasztaljuk meg, ki léphet be hozzánk, és ki szeretnénk inkább kívül tudni ezen a láthatatlan lelki burkon... sok hasznos megfigyeléshez juthatunk ebben másokról is...

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

4. *Lélekrímus: 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 óráinkkal a bioritmust szabályozzuk, az agy "órajeladó sejtjei" a fotoperiodikus folyamatokkal vannak kapcsolában. A fény és hőmérséklet határozza meg az éjszaka és nappali szervezeti ritmusát. Az ós-sejtjeinkig programozott ritmusok rendje, összehangolt rendszere adja a tökéletes összehangot a szervezetben és a lélekben: ez a harmónia.

A belső – érzékelhető – testi ritmusok közül a *légzés* akarattalagosan 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 kimertül, az "lélekszakadva rohan", "kifulladásig". A dühös ember "felfújja magát", majd kipukkad a mérgegtől". Amikor "fúj" mondunk, akkor mérgegtünkben

fújunk egyet, "indulathab" hozzuk a feszültséget. Ami felizgat, attól "beindulunk". Az indulati élet és légzés szorosán összefügg.

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

A szív a szeretet szimbolikus szerve. "Mérge" az indulat. A szívinfarktus hajlama lelki feszültség, düh, indulat állapotaival szoros kapcsolatban van. A szívvel összefüggő szeretet jelentéskört a szavaink is hordozzák: szívem, sziveckém, szíves, szívesség, szív kiltá, szívbelt, jószívré, szerelmes szívré. Amor nyílt a szívvel éri el, van ami szívödlegesítő és fontos, hogy mikor vagy kitől verhevesebben a szívünk? Tegyük ezáltal a testi önismeret újját igazi szívügyünké.

A *légzés* az életetőnek, indulatokrak, mérgeknek, haragnak; a szív az érzelmenek, 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. Semmi 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 beafásával, kinyitásával ezt a ritmust. Kinyílnak és becsukódnak ujjaink, ahogy kinyílnak és becsukódnak egy virág, ahogy kitérül és bezárul egy lepkeszárny, kinyílnak a tüdőszármagok és bezárulnak, felvesszenek és leadnak, megtartanak és visszadadnak..., ahogy esténként becsukódnak és reggelente kinyílnak 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 szívbe dobbanásait. Ha nem szorítja oda a kezét, még jobban érezheti a léleketét. Figyelje és kövesse, ez a saját ritmusa, ez az engedelmes és fáradhatatlan működés, amelynek ritmusát még az ujjai hegyében is érzzi, ahogyan lüktet a vére, ahogy pulzál a ritmus. Ez a ritmus – figyelje csak! – picit lassúbb, ha kilélegzik, és gyorsabb, ha belelegzik. Ez a törvény! Így dolgozik együtt a szív és a légzés, az érzelem és a lelki működés, amikor elfogja a nyugtalanság, feszültség, bosszúság, csak bízza magát a légzésére és a szívire. Kövesse a kilégzés nyugalomhoz, a szívvel is megbékéltető ritmusát, fújja ki magából a mérget, hagyja, hogy kiszellőzzön a feszültség, és hagyja, hogy rátaíljon a testi saját ritmusára, ahogyan most ebben a gyakorlatban megtapasztalta.

Most nyissa ki a szemét, nyújtózzon egy jót a két karjával és sőhajjason egy mélyen. Befejeztük a gyakorlatot. Ne felejtse el, ha úgy érzí, győtri a lelki fáradalom vagy szenved az érzésetől, segítsen magán, bízza rá magát. Engedje meg szívének, lelkének a megnyugvást.

5. *Tükröképünk*

Az eddigiek során megismertük testünk tüzeneteit, testtartásunk és lelki tartásunk összefüggéseit, szemléltettük 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 burk, amely összekapcsolhat, de távol is tarthat mások terétől... De mi van akkor, ha egyszerű szembetalálkozunk saját magunkkal... mintha egy tükröben látnánk magunkat ... időzzünk el most kicsit egy közöséges tükrö előtt, lássuk először fizikai valónkat... A megszokott képet láthatjuk, amit néhányan unottan, mások esetleg viszolyogva, netán kedvelve nézgetnek... de most próbáljuk félretenni nagyon is természetes elfoglaltságunkat, és értékelések nélküli szemléljünk önmagunk tükröképe előtt... hiszen a tükrö szerepe az, hogy visszaadja a képmásunkat, anélkül, hogy romtana vagy javítana rajta. Ne kívánjuk meg a tükrötől, hogy ilyeneket mondjon: "Ma rémesen nézel ki. Zsíros a hajad és puffadt az arcod, és minden lóg rajtad, csinalhatalni magaddal valamit." A tükrötől – attól is, ami előtt most állunk – tükröképet várunk, nem prédikációt... próbáljunk most mi is csupán regisztrálni, amit látunk, hogy tiszta, világos képet nyerjünk magunkról – tehát pl. így: a hajam seszint és hosszú... a szemem két 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 találunk azt a pontot, amivel elégedetlenek vagyunk, amivel sehogyan sem sikerül kinézniünk... szemléljünk kicsit több figyelmet erre... képzeljük el, hogyha megváltozna, nem is azok lennénk, akik most vagyunk... Egyszerűnek tűnhet innen önmagunk nem szerelti részének elfogadása... változatlanul nézessük 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 tükrö előtt az effajta szemléltődést, hirtelen beugorhat a felismerés – "Ilyen vagyok", és nem olyan, amilyennek elképzelem vagy amilyennek tudni szeretném magam. Ez, ha nagyon eltér a kép, néhez 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 más... mit közöl az arcod, ha azt mondom "szeretem" -- ugyanazt, amit a szavak, vagy más, néhan többet is? Olyan is, amit nem szívesen adsz ki magadból?... és most fülelj, mintha egy másik emberre figyelnél..., mi fejez ki az arcod? -- tényleg odafigyelést vagy türelmeséget vagy másit is, láthatod a tükörben!... és láthatjuk mozdulatainkat, amelyekkel önkénytelenül felfogjuk a jelzéseket, és amelyekkel sokszor öntudatlanul válaszolunk azokra... összerendezetlenné válnak, ha izgatottak vagyunk, és célszerűvé lassulnak, ha megnyugszunk... elrejtethetnek mások elől, 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 lezsereksz vagyunk vagy sportosak, mintha ünneplőbe bújunk... más takar, ha színesbe öltözünk, vagy a 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 tükört lárnak elénk... érdemes figyelni rájuk, hiszen nagyon hűségeken és pontosan kimondják, éppen most rend van a lelkedben... közölhetnek másit is pl.: "Úgy tűnik, nagyon mérges vagy"... Úgy látszik, most semmivel nem törődés"... "mindjárt felrobansz"... vagy "eltűnt a vihar"... stb. Magunkról üzennek tárgyaink is, mostantól kezdve próbáljuk megfejteni, hogy mi... És ugyanígy mások tekintetében is megfigyelhetjük magunkat... ahogyan mi is tükört tartunk mimikáinkkal, szavainkkal mások elé... ha valakinek elmeséljük, hogy milyen boldogok vagyunk, arcáról leolvashatjuk azt az érzést, amit szavainkból, viselkedésünkből olvasott ki... és ha egyszer türelmeséget, féltékenységet, aggodalmat látsz, vagy más kellemetlen érzés jelenik meg szavaid nyomán, ne hibáztasd a tükört... figyelj jobban magadra, hogy értsd, mi történik benned... mi az, amit másban vetél észre, de rólad szól?

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

"Mikor Narcissosz meghalt, a rét virágjai búsulnak utána és vízcseppeket kérték a paraktól, hogy megsirathassák.

Ő -- felelte a patak --, ha minden csöpp vízem könnyé változna, magamnak sem lenne elegendő Narcissosz megsiratására. Szeretlenn őt.

– Hogyan szeretted volna – mondták a virágok, hiszen olyan szép volt.
– Szép volt? – szólta a patak.

– Hát ki tudná jobban nálad? Minden nap parod föléd hajolt és szépségét csodálta a víz tükörében.

– Azért szerettem őt – válaszolta erre a patak –, mert valahányszor föléd hajolt, habjaim tükörképét láttam a szememben."

... és lehet, hogy nem szeretjük azt a képet, amit a tükör mutat... de fontos, hogy megtartsuk, elfogadjuk ezt az igazibb, valóságos képet... hiszen csak ez nyújt lehetőséget arra, hogy magunk döntésünk arról, hogy mikor menjünk pl. kozmetikushoz vagy fodrászhoz -- borbélyhoz, hogy rendezeszedhesünk 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 próbáld továbbra is ilyen módon valós ismereteket gyűjteni önmagadról.

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, mi hozunk ki magunkkal az éjszakai álomból, milyen a közérzetünk, hangulatunk, testi-lelki állapotunk.

Aki azt hiszi, hogy ki vagyunk szolgáltartva 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 szervezeteinkben olyan szabályozási lehetőségekre is, amelyek egyébként -- közvetlenül, akaratlan -- nem befolyásolhatók. A belső feszültségek, zása "autonóm", azaz független a tudatos szándékainktól. Mégis van hozzá utunk, ha ismerjük a "tükört".

Mi a tükör? Két lépés, amit meg kell tennünk: az egyik az ún. *tudatszint* beállítása, a másik lépés az *egyetlen gondolat* sor végigvezetése egy -- sajátos belső koncentrációban -- féltéren 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 ébredés 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 féltéren 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 (szolgálat) teljesítse. Csakhogy a megfélelő beéledéshez az szükséges, hogy kívülről semmi ne zavarjon és a befelé figyelésben benne tartásuk magunkat; figyelmiünk csak egyedül arra a gondolatsorra irányuljon, amellyel felkészültünk 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 működéskébe 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 “üzenjünk 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 reggelenként gyakorolhatja. Pár nap alatt megtanulja ezt az egyszerű szöveget, változhatatlan is rajta egy kicsit a kedve szerint, csak az “ébredés” sorrendjét tartsa be. Figyelmével kísérinte a gondolatokat, érezze át azt, amire gondol és irányuljon mindig arra a testrésze, amelyhez szól.

“Jó reggelt... felébredtem... de még nem nyitom ki a szemem. Felébredszem magam, felkészülök a mai napra. Jó napom lesz, ma minden jól történik, ügyes vagyok, találgatásaimból sok örömet kapok. Most a lábujjaimra vezetem lelki szemem és onnan végignéhaladok az egész testemen.... felébredszem az izmaidat.... friss, fit, ruganyos, kipihent minden izom a lábamban, a lábfejen, a lábszáramon,friss, ruganyos, kipihent az egész lábam, csipőm, 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, kristályos, nyugodt rend van a fejemben és ez a rend, nyugaton 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. Öritük 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, fit, kipihent, jókedvű, egészen éber és nyugodt vagyok és egész napon át az is maradok!...”

A rövid, egy-két perces “pozitív ébredő-napindító” koncentráció után nyújtózzunk egyet-jölesően, alaposan nyújtóztassuk meg izmainkat, szemünket kissé dörzsöljük meg kezünkkel, azután nyissuk ki. Majd lassan kejlünk fel, és ha már felálltunk, végezzünk három-négy sóhajszertű légzőgyakorlatot kareme-léssel, mint a “napimádók”. Kifejzésekor néhány jókészerű, hangos “ha-ha-ha” hangot is érdemes hallatnunk, ez kiűnő a szervezet aktívizálására. Reggeli tornánkat is csak ezután az ébredő után kezdjük.

Aki ezt a belső utat reggelenként végigjárja, már néhány alkalom után érezheti a különleges jó hatást. Amit ugyanis a tudat mélyének megüzentünk, az fokozatosan beprogramozódik, és a kívánságnak megfelelően “magától megtörténni”. 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.”

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

Mindannyian hajlamosak vagyunk “kiszákmányolni” szervezetünket. Feléjünk tartalékait és kihatásait az erőit, mert természetesen vesszük, hogy a testünk – akárcsak 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. Meghajlunk 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! Érdemes tehát naponként, apródonként “beolajozni” azokat a működéseket, amelyek állandóan és észrevétlenül zajlanak bennünk és minden lelki stressz-hatásra érzékenyen reagálnak. “Fogyasztják az erőket”.

Pszichoszervizünk napközben teendője a 3-5 perces “frisstő relaxáció”. Ez egyszerű koncentrációs pihenést foglal magába, másrészt “beolajozza az idegpályákat”, felfrissíti a szervezetet, segít a stresszhatások miatti testi-lelki görcsös-

ségek, feszültségek kioldásában, a nyugodt, jó közérzet és belső derű helyreállításában. (Ha pedig hiányzott ez az állapot és érzés, akkor a kialakításában!)

A gyakorlatokhoz alkalmas bármilyen helyiség, ahol 3-5 percig relatív csend tartható fenn (tehát nem szólhat a csendő, telefon stb., és nem zavarhatja meg a helyzetet kívülről valaki). Legelőnyösebb irodai és munkahelyi "pszichofitness 5 perc" programot szervezni mindentűt, és aki "Kívül maradj", azt (akárcsak az Egyesült Államokban szokássá vált) felkérjük, valóban "maradjon az ajtón kívüli", esetleg vállalja az őt szerepét, hogy senki ne zavarja a tréninget.

Előnyös a gyakorlatokat délelőtt 11-12 óra vagy délután 3-4 óra között lefolytatni, mivel ezzel az életteni fáradtságnullamotus feloldjuk és biztos, hogy nem gyakorolunk "tele hassal". Ez ugyanis kedvezőtlen!

A rövid idő alatt – ha lehetséges – biztosítsunk friss levegőt. Ászellőztetés is megfelelő vagy kissé nyitott ablak. Dohányzással befűtött 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 "szabadon lógjon lefelé", saját súlyánál fogva lengjen a nehézségi erő húzó érzésével. A szabad lengést a jobb és bal váll meg-megmozdításával fokozhatjuk is.

Most pedig kiegészítve, a vállcsúcsokat hátrahúzva, a fejet "püszkén" 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 övet, 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. Kérjük a "Justa ülést", ne a keresztcsontunkra csúszva görnyedjünk bele a székbe, hanem egy Buddha – szobor nemes, egyenes tartásában – "messzirenéző tekintettel" ülünk, egyenes háttal. Ha jólesik, behunyhajuk azonnal a szemünket, ha ez zavaró volna, akkor addig maradjon nyitva szemünk, amíg magától kíván lecsukódni. Ez általában bekövetkezik. Ebben a helyzetben gondoljunk végig az alábbi gyakorlatot (csak gondoljunk, ne csináljunk semmit, a gondolatfontalonat azonban ne veszítsük el!)

"Most ellazítom magam, kiengedek minden felesleges feszültséget magamból, kioldok mindent, amit feleslegesen megkötöttem, hogy szabad legyek.... hogy uraljak belső erőimnek és energiám megújulhassanak...."

Ellazítom izmaimmat... ellazul a két kezem... ujjamból szinte kifolyik a feszültség, minden izom ellazul a kezemben... karomban... vállamban... ellazul a nyakam.... tarkóm... homlokom... arcom... rágóizmom... nyelvem... gégeim-garatom... a nyelvcső... a gyomoroszáj... a gyomor... beleim... minden simázmom... testemben jóleső, zsongó érzés árad szét... az izmok nyomása alól felszabadulnak az erek... egészségesebben 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 lábujjamban 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, élvezve a tenger hűs 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 kioldó a lábujjamban 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 sejtjem... 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 levegőt felfrissíti a homlokomat, arcomat... egészen felfrissítők... 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 kiplienem magam... jólesik nyújtózni és a szemem kinyitni... egészen felfrissült és éber vagyok."

Ezután jó nagyot nyújtózva fejezzük be a tréninget. Ne feledjük, hogy a "belső mosoly", derűérzést magunkkal hozzuk a relaxációból... ez a koncentráció képzet a regenerációs folyamatok egyik "beolajozója".

Meglepő lesz tapasztalni, milyen remekül pihent, felfrissít és "kicseretí" egy ilyen rövid koncentráció gyakorlat napközben. Olyan friss érzést hoz létre, mintha több órát aludtunk volna és igen kellemes "könnytűségi" (megkönnyeb-bülési) érzéssel jár.

Kellemes személyes élményeket kívánok minden kedves Tréningezőnek!

8. Szabaduljunk meg a felesleges szorongástól és örizzük meg szervei működésünk egészségét!

Amikor a szorongás mibenlétével foglalkozunk, megismerhetjük azt a sajátosságot, hogy az alkai (idegrendszerileg meghatározott) szorongásahajlam 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 hozzárd (társul, kondicionálódik) bizonyos rossz emléktől helyzetekhez (pl. baleset után a közlekedéshez) vagy olyan dolgokra terjed át, amelyek eredendően nem is félelemkeltők. Az ártóldó félelemből főbbis tünetek lesznek, pl. félünk a metróbba beszállni, a szabadban egyedül járni, de akár milliófeje tárgya 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 szelni a szervezetrünk kétségbeesetten túlméretezett vagy elnyújtott szorongásos válaszát. Ehhez olyan behangolásra, a túlpörögések lecsitítására, az idegrendszer átprogramozására van szükség, amit csak relaxációval érhetünk el. Meg kell azonban különböztenünk a relaxációs választ és az önszabályozás fokát a kiterjesztett relaxációs képességet. Alkalmi lazítással azonnal elérhetjük ugyanis egyféle szervezeti feszültségcsökkenést, és ez magában véve is jó hatású. Eitől 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 gyakorlatásra, új automatizmusok és kapcsolási lépések megatnulására és önkéntelen – akaratlan harmonikus, automatikus működésvezérlés elértésére van szükség – sok gyakorlattal, rendszeres tréningek útján.

A szorongásoldás azonnali eszközei közé a 1) felfokozott mozgás, a nagy röppályájú, halisztikus mozgások (pl. a malomkörzés, láblengetés stb.); a 2) távvalogató típusú járás (annak egyenletes haladású, mégis minden izomcsoportra kiterjedő jellege); 3) valamennyi lendületes, ritmikus egyenletes mozgás, amely tartósabban végezhető nagyobb kifáradás nélkül, pl. shake-tánc, szolídabban terhelő aerobik; 4) a zenei ritmuskövetéses mozgások; 5) az úszás és 6) az aktív – muskuláris relaxáció ajánlható. Ez utóbbi – amelyről már szóltunk – az egyes izomcsoportok 1) megfeszítésével (e feszítés felfokozásával) és 2) elengedésével érhető el. Az izomfeszítés – a szorongás bizonyos szintjén ugyanis már – nem oldható fél passzív elernyedésével, mert ezt a pszichikus gerjesztettség nem engedi. Ezért kutyaharapást szőrével, azaz a magas feszül-

séget tovább fokozott feszítéssel tudjuk csökkenteni. A feszítő izmokkal antagonista (ellentétes mozgást kiváltó) izomcsoportokban ilyenkor eleve lazulás történik. Az aktív izomtevékenységet követően pedig a immerált (megfeszített) izomban következnek be reflexes lazulás (pihenés). Iy módon az izomzat nem is gerjesztettség is csökken. A relaxációs választékni használható aktív – fokozatos autóbán is, pl. a parkolóban, pihenő időben.

Más a helyzet a relaxáció-tanulással, amelynek rendszere (napi 2-3szor 10 perc) és tartalma van (egy-egy gyakorlathoz 14 nap szükséges, amíg azt az idegrendszer saját programjaként kezdi működtetni). A konzolidáció (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 stressz-terhelésben él, ezért egészségvédő szerepet töltenek be a relaxáció az életben, 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 délelőti órákban (egyszer naponta) alkalmazni.

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

Helyezkedjünk el kényelmesen, és próbáljunk megtalálni azt a helyzetet, amely izmaink számára a legkényelmesebb – ez lehet ülő- vagy fekvő- helyzet – arra törekedjünk, hogy ez a lehető legkényelmesebb legyen. Mégis, óvakodjunk a "lustaléostól", amikor a keresztcsonunkra helyeztük a test súlyát. Ez előnytelen, a mély ellazulásban ugyanis feszültséget okozhat, az izmokat túlnyújtja. Ha megtalálunk a megfélelő testhelyzetet, engedjük meg magunknak, hogy saját belső ritmusunkra figyelve merüljünk ellazulásba. Mostantól úgy segítsem az Ön ellazulását, felesleges szorongástól való megszabadulását, hogy ajánlom sokat tessék, amelyeket – ha van kedve – követ magában. Csak arra ügyeljen, hogy azt kövesse, amibez kedve van és amit éppen illeszkedőnek érez a lelkiállapotához.

Kérem, kezdje el a belső utat (ez az a folyamat, amit, ha felvesz saját hangján magánra, 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 tizen a testem, hogyan válasszol, amikor megszóltam. Minden sejtemben ott él az emléke annak a különleges nyugalomnak, amelyben szinte időn kívüli történetek 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 szervezetenek. Betélel 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 könyvű, 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 újjam végén jelzi magát, mint zstbongó, kellemes lüktetés – ahogyan szívem nyugodt ritmusát jelzi a pulzus finom lüktetése. Most hagyom, hogy arra áradjon tovább ez az érzés, ahol talál valami feszültséget, 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 melkassom mélyén a biztonság, nyugalom. Innen árad szét, oldja fel a gyomrom feszültségét, 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, sejtjeim emlékeznek arra a jóra, amit átéltek a legkellemesebb nyugalomomban. S ha valahol panaszkodni akarna a szervezetem, odafigyelek, hiszen az érzések valami fontosat mondanak arról, mi zajlik a szervezetemben. Már szétéradt 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 hármít tizen a ban 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 segítenek abban, hogy annyira legyenek aktív, éber, teletreksz, amennyire szüksége van a szervezetemnek a kellemes belső készlettségre, 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 izmaimban, testemen, a lábujjaktól a fejtetőmig, és a kipihent izmokban egy világos terembe, testemen, a lábujjaktól a fejtetőmig, amint sötét szobából átlépek latáim szabadok. Szemem éber, friss, kipihent vagyok. Örülök mindannak, ami vár rám, jólesett, hogy ma is megérősíthetem önmagammat.

Egészségemre!
A tréning után egy szokásos nagy és jóleső nyújtózással váltunk vissza és néhány lendületes kar- és vállkörzessel hozzuk vissza izmaink aktivitáshoz szükséges tónusát. Napközben, ha elér a feszültség és magasabb annál a szintnél, ami még biztonságérzetet is ad a készletsegi állapothoz, akkor hívjuk zetiünk. A biztonság szó hatalomná válik a tréning hatására és erejével mozgósítani tudja azt a jó belső állapotot, amelyet aktív készletsegi helyzetünkben a legjobban szeretünk.

Végül szeretnénk arról is beszélni, mit tegyünk, ha szervezetünk, szerveink úgy, ideges panaszokkal jelzik a szorongásnak a zsigerekig hatoló erejét. Ha meggyőződünk arról, hogy nincs szervi betegségünk (orvosi vizsgálatnál tisztázódott), akkor a szorongásszökkenőt relaxáció végén, visszaváltás előtt adjunk nek a szervezetnek pozitív üzeneteket az egészséges működésre való visszazökkenés érdekében. Ehhez azonban fontos néhány, az önszabályozásra vonatkozó kérdést megválaszolni és az önszaggesztító munkamódját megismerni.

Szeretnénk "orvosolni" testi-lelki működéseinket? Tudunk-e beszélni (kommunikálni) a belső folyamatokkal? Erjűnk-e a testi "üzeneletit?"

Az önértékelés kulcsa, alapja az önművelés iskolázása. Ez pedig nem az akarat, hanem a képzetlet tréningjét teszi szükségessé. Ehhez viszont tudnunk kell "fárasztani" az ösztönösen, reflexesen, automatikusan működő vegetatív idegrendszerünkkel, meg kell tanulnunk ennek gondozását, karbantartását. Tudnunk kell "beszélni" a belső folyamatokkal. Ez a beszélgetés persze egyoldalú a szóbeli üzenetek szempontjából: mi üzenünk és a szervezetez üzenetben foglalatok létrehozásával válaszol. Mi szeretnénk (kértünk, hívunk, remélünk és elfogadjuk) valamint a szervezeteinkről, de ezt pontosan meg kell tudnunk foglalmazni. Mégpedig kijelentő módban, jelen időben, mintha csak már az volna a valóság, amit a jövőben szeretnénk elérni. A néma agyfélteke (a jobb agyfélteke) 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 üzenünk pl. így: "Nem fáj a fejem" – ezt kevésbé érti, de ha azt üzenjük: "A fejem kristálytisza, nyugodt, jó érzés terjed szét, könnyű szellő hűse simogatja, éber, nyugodt, pihent, szabad, kellemes, mint egy jó alvás után, felfrissülten tisztá aggyal, a gondolataim szabadok..." Ezt a hasonlatokkal, képekkel és pozitív állapotjelzőkkel való üzenetet megéri és a lehetséges egyetlen módon válaszol is: a megnevezett (megítélt) állapot létrehozásával. Ez az önbefolyásolási mód az önszükségítő. A század húszas éveitől alkalmazta és ajánlotta Coue az önszükségítő technikáját, naponkénti testi-lelki higiéné céljából. Azt javasolta, hogy minden reggel felebredéskor (azonnal) mondjuk el négy-ötzör magunkban (legjobb hangosan): "Napról napra minden szempontból egyre jobban érzem magam. Egészséges, jókedvű és leteremtő vagyok".

A konkrét önszükségítő technikák ezreit fejlesztette ki, de ezt alkalmazták az önkonzentrációval dolgozó relaxációs- és önhipnózis módszerek is.

Őn is eljuthat arra a fökra, hogy a teste és szellemi folyamatai engedelmesebbé, a pozitív óhajnak, de ma már tudjuk, hogy ennek előfeltétele a reflexes képesség birtoklása és a testiünkkel való türelemváltás gyakorlása. Legalább 28 nap, napi 2-3-szor szükséges előkészítő tréninget folytatni annak érdekében. Ha tehát begyakorolta a szorongásoldó relaxációt, alakítsa ki az önszükségítő üzeneteket is és kapcsolja hozzá a relaxációhoz a visszaváltás előt.

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 önszükségítő feladattal dolgozzon és azt ismét legalább 28 napig gyakorolja, mint a megalapozó relaxációt.

A kívánt hatás nem fog elmaradni. Az önszükségítő technikákat a relaxációs képesség birtokában szükség szerint (havonként) változtathatjuk, mindig a kívánt célnak megfelelően. Az önszükségítő észrevétlenül formálja majd a dolgokkal kapcsolatos beállítódást is: rátalálunk arra, hogy az eseményeket tudjuk a történéseket látni és magunkban feldolgozni. Szánjuk rá magunkat erre az egészségmegőrző, önértékelő "lelki tornára". Végezzük hadd hangszüljünk: a leghatékonyabb, ha segítő kapcsolat keretében, pszichológushoz, pszichoterapeutához folyamodva a legszakszerűbb módon vezetett relaxációs "szerv-tréninget" tanuljunk meg. Inkább ezt a lépést válassza, ha a szervezete működés-zavarról panaszskodik és így fejezi ki testi-lelki egyensúlyának megrendülését. Gondoljunk József Attila üzenetére: "Hiába fűrésztöd önmagadban, csak másban moshatod meg arcodat..."

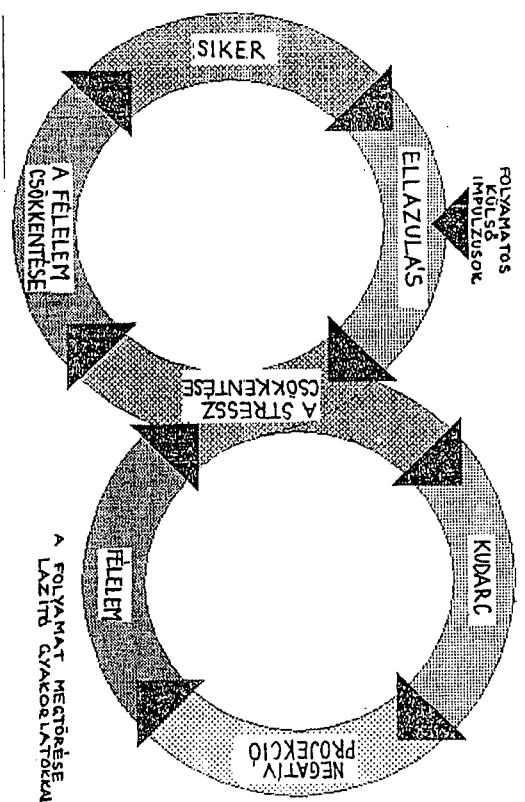
9. Jó tanulást, jó vizsgát kívánok

Relaxációs belső megértés-felkészítés vizsgahelyzetre

A "támpaláz", a fellépési feszültség békítő görcsei, a tanulásképtelen, feszült állapot és a vizsgablokk (teljesítménykudar) egyaránt a felfokozott stressz, a debilizáló (butító, gátló) szorongás, a megmérettetéstől és alulmaradástól való lelemis következménye. Az ördögi kör, amely mindannyiunkat bezárult szel-köveherő: felek, hogy nem sikerült a dolog (minél jelentősebb, annál nagyobb a félelem!), elővételezem, elképzelem a kudarcot, ami – ha csak be nem avakozunk a stressz csökkenése érdekében, akkor be is következhet.

Az ábrán a baloldali kör ábrázolja ezt a – relaxációs – önművelő beavatkozást. Ha csökkentem a testi-vegetatív idegrendszeri feszültséget, akkor oldódik a félelem, képes leszek elképzelem (merem azt gondolni), hogy sikeres lesz a teljesítményem, ez kedvezően oldja a maradék többteljesültséget és csak annyi marad, ami már "származat ad" a helyzet jó megoldásához. Ezt a kedvező aktivációs, felkészültségi állapotot facilitáló (serkentő, erő-összeszedő) szorongásnak nevezzük. Mindnyájan tapasztaljuk már ezt: a vérszéllyekben szinte kénytelenek emikézeztünk rejtett tartalékai, minden az eszünkbe jut és pompásan

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



produkálunk. Ufólag szinte magunk se tudjuk, miért volt a helyzet olyan sikeres...

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 gyakorlóórástunknak a figyelmebe ajánlunk.

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

testem egyes részeit, lelki szememmel látom magam az ellazulásban, amint felengednek lábizmaid, ellazul a comb, a csipő, a medence, ahátam kellemesen kienged és belesüpped a székbe (ágyba). Felenged a két karom is, s ahogy az izmok nyomása alól felszabadulnak az erek, érzem a vékeringés egészségés, zsongó, meleg illkétését a karomban, ujjaimban. Zsibongó érzés járja át a vállamtól az ujbegyekig mindkét karomat. Légzésem felszabadult, könnyű. Légyélelem mély, nyugodt, egyenletes és békés, tüdőmet átszellőztem és felfrissítem. Szabad és könnyű a légzésem. Minden légyélelmél átjár a könnyű, a felszabadult érzés és minden kilégzésnél mélyül és mélyül az ellazulás. Terjed a szongó, felszabadult érzés és minden kilégzésnél mélyül és mélyül az ellazulás. Terjed a békés, kellemes érzés a nyak, tarkó, fej, homlok területén is és érzem, amint az arcom, homlokom, szemhéjiam izmai elsimulnak. S ahogy a szemhéj ráborul a szemre, a tekintetem is békésen megpihen. Behunyti szemem pihen, lelki szemem, tekintetem belül éber. Lelki szememmel látom, ahogy önfeledten tanulok és szívom magamba az ismereteket, szellemem szabad és emlékezetem friss, könnyen tanulok és megragad bennem, amit tudásban magamba felvettem. Mélyen bevéssem, sose felejttem, könnyen felidézem, szabadon rendelkezem vele, minél fontosabb felidézmem, annál könnyebb magamban hozzáférnem, annál könnyebb felidézmem, főleg vizsgahelyzetben.

Tudom és hiszem, hogy célom elérem. Látom, amint magabiztosan, bátran lépek be a vizsgára és ahogy belépek, mindent felidézmem 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, fit, tude kellemes kipihenséget. Látom a lábam, az ellazulásban kipihente magát, felfrissültek az izmok. Látom a csipőm, medencémet és a has területét, felfrissülten könnyű a medencetájék. Hátam, mellkasom, két karom friss, kipihent, ruganyosak az izmok. Szabad a tarkóm, nyakam és érzem fejemben az éber, kristálytisza nyugalmat. Minden rendben a szervezetemben, egészségés, friss, aktív vagyok, arcom, szemem, tekintetem felfrissült. Kipihent a szervezetelem. 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 nyújtozzon egy jólesőt. Izmai jól nyújtoztassa meg. Kedves egészségére a gyakorlást!)

10. Alattó – 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. Teltőlődünk 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, feszültségullámokkal és a gondok-problémák özöne zúdul be gondolatvilágunkba. Nem tudunk elaludni. Ilyenkor minél inkább akarunk, annál kevésbé tudunk megnyugodni, sőt ismétlődő örvényszerű feszültségek ragadnak magukkal. Nem jön álom a szemünkre. Ilyenkor folyamodik a panaszokkal küzdő emberek többsége alathoz, amely az agysejtekre teríti a kémiai kötés kényszerzubbonyát és gúzsba köve kényszeríti a sejteket erőszakolt pihenésre. Reggel azután kábult felkeléshöz kell a tudatnak ép működési szintre kapaszkodnia, hogy este a folyamatt ismét előtől kezdődjék. A természet(es) szabályozási rendje foktól károsodik, végül alathó nélküli már nem is sikerül az idegsejtek "kikapcsolódása" és pihenése. Van más megoldás is! Szeretne édes, könnyű álmot? Kívánja a természetes pihenést?

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

1. lépés: Mériük fel, hogy alszik ön most!

1. Reggel fáradtabb vagyok, mint este.
2. Mindig úgy érzem, még tudnék tovább aludni.
3. Ébredéskor fúrge és tetrekész vagyok.
4. Kábultságot érzek az első kávéig.
5. Izmain lomhák és a nyakam merev.
6. Ha lefekszem, azonnal elaszom.
7. Reggel nehezen esik végig gondolni napi feladataimat.
8. Ritkán érzem teljesen kipihentnek magam.
9. J6 hangulatban ébredek.
10. Ha lefekszem, lassan merülök álomba.
11. Elalvástomat nyugtalanító gondolatok nehezítik.
12. Többet alszom, mint más, de nem zavar.
13. Álmom felszínes és nyugtalan.

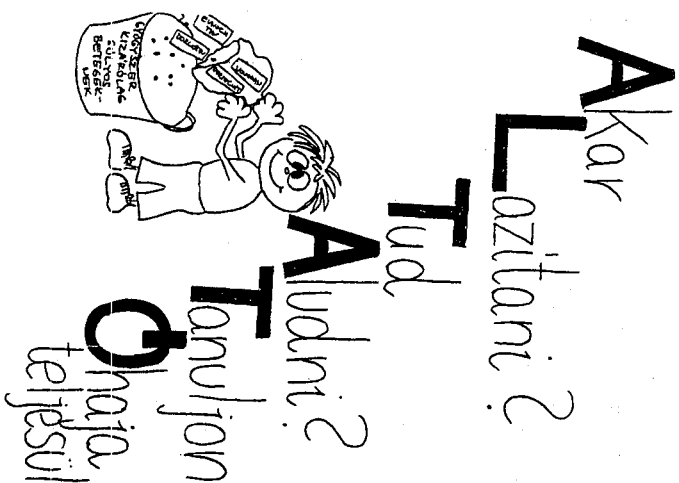
Válassz

Igen Nem

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Gyakran felriadok vagy felébredek az éjszaka folyamán.
 15. Alvásom nyugodt, békés, zavartalan.
 17. Ha éjjel felébredek, utána ritkán alszom el.
 18. Ha éjjel felébredek, ismét könnyen elalszom.
 19. Álmainm felzaklanak.
 20. Lelki furdalást érzek, ha többet alszom a megengedetnél.
- Önpontozás: 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. Gratulálók!
- Ha a 3., 6., 12., 15. és 18. tételre kivül 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!



III. lépés.

Most lassuk, mi 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. | 1 | 2 |
| 2. Amikor álmodunk, szemünk csukva van, tehát: nem is mozog / gyors szemmozgások figyelhetők meg. | 1 | 2 |
| 3. Alvás alatt az izmaink: teljesen ellazult állapotban vannak / tónusa jellegzetes változást mutat. | 1 | 2 |
| 4. A szenderegés: felületen alvásnak felel meg / ellazult nyugalmi állapotból alvás felé haladás. | 1 | 2 |
| 5. Alvás alatt a szívritmus: egyenletesen alacsonyabb, mint ébren / szakaszosan változó. | 1 | 2 |
| 6. Alvás alatt a vérnyomás: végig csökken / az éjszaka első felében más, mint a második felében. | 1 | 2 |
| 7. Az alvás alatt: bármikor mindenféle tesztmozgás előfordulhat / a tesztmozgások fázisosan változnak. | 1 | 2 |
| 8. Az egészséges elalvás gyorsasága: átlagosan kettőtől tíz percig tart / húsz percet vesz igénybe. | 1 | 2 |
| 9. Éjszaka: egyszerű juthunk mély alvásba / különböző mélységű alvászakaszok vannak. | 1 | 2 |
| 10. Az álmodás: pár pillanatra tart / hattól tizenöt percre terjed. | 1 | 2 |
| 11. Leginkább: ébredés előtt álmodunk / éjszakánként többször álmodunk. | 1 | 2 |
| 12. Az alvás: felesleges szokás az élővilágban / elengedhetetlen része az életnek. | 1 | 2 |
| 13. Az alvással: elpazaroljuk életünk egyharmadát / lehetővé tesszük a szervezeti egyensúly helyreállítását. | 1 | 2 |
| 14. Azért kell aludnunk, mert: pihentetni kell a testünket / testi-lelki megújulásra van szükségünk. | 1 | 2 |
| 15. A szervezeti alvász igénye: minden embernél egyforma / egyénileg változó. | 1 | 2 |

- | | | |
|---|---|---|
| 16. Az emberek egy része: sohasem álmodik / nem emlékszik álmaira. | 1 | 2 |
| 17. Azért álmodunk, mert: a tudat nem uralkodik a lelki működéseken / egészségünk érdekében sajátos feldolgozó folyamatokra van szükségünk. | 1 | 2 |
| 18. Álmaink: érthetetlenek / szimbólumok és pontosan megérthetőek. | 1 | 2 |
| 19. Az alvászavarok: általános életirritmus-zavar részei és kifejezői / oka ideg-feszültség, amelyet az alató megszüntet. | 1 | 2 |

Ha van ideje, ellenőrizze a megoldásait! Az alábbiakban a helyes választ találja meg:

- Periodikus változások zajlanak. 1938 óta tudjuk mérni az agyi elektromos (elektro-encefalográfia) hullámtevékenységgel: kivételesen csak az úgynevezett paradox alvási szakasz képez.
- Gyors szemmozgások figyelhetők meg. Ezt nevezzük paradox alvásnak, ekkor a legnehezebb az ébresztés.
- Tónusa jellegzetes változást mutat. A szenderegésből fokozatosan csökken. Mélyítés és felületesebbé válás egy éjszaka során többször lejátszódik. Ahogy alvásunk felületesebb lesz, úgy az izomtónus is nő.
- Ellazult nyugalmi állapotból alvás felé haladás. A szenderegés 5-6 perc után a felületen alvás szakaszba megy át.
- Szakaszosan változó. A szívritmus általában 10%-kal és fokozatosan csökken, leglassabb az alvás hegedik órájában.
- Az éjszaka első felében más, mint a második felében, olyan, mint éber állapotban.
- A tesztmozgások fázisosan változnak, aszerint sütnődnek, ahogy az ébredés felé közelítünk.
- Kettőtől tíz percig tart.
- Különböző mélységű alvászakaszok vannak: felületen, közép mély és mély alvás, továbbá paradox alvás szakaszai ismétlődnek egy éjszaka 4-6 alvásciklusban.
- Hattól tíz percig terjed.
- Éjszakánként többször álmodunk.
- A jobb agyféltekénk aktívabban működik. A kutatók ezzel hozzák össze-függésbe az álomtevékenységet.

13. Elengedhetetlen része az életnek, mert szervezetünk regenerálódik, a fehéreje beépítés nő, a növekedési hormontermelés fokozódik (ezért is szükséges a gyermeknek többet aludni) és az információk feldolgozásában is jelentősége van.
14. Lehetővé tesszük a szerzeteti egyensúly helyreállítását.
15. Testi-lelki megújulásra van szükségünk.
16. Egyénileg változó. Ismert alvástípusok: a korán felkeltő és korán kelő, illetve a későn felkeltő és későn kelő, másképpen a "pacstíra" és a "bagoly". Ezen belül is kis és nagy alvási igény jelentkezhet. Problémánk sokasodásával az alvási igény fokozódása is együtt jár, de igen magas lelki feszültség szinten már alvászavarok jelentkezhetnek.
17. Nem emlékszik álmainra.
18. Egészségünk érdekében sajátos feldolgozó folyamatokra van szükségünk. Az alvásmegvonási kísérletek tanulsága, hogy a krónikus alváshiányt napközben pillanatok alvásokkal pótoljuk, és ez az állapot kimerülés szindrómához vezet.
19. Szimbólumok és pontosan meghatározott képzeletalkotás 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 fázis- zavarára és az alvászakaszok arányának eltolódása. Ez a ritmuszavar az ébrenléti működések szabályozását is befolyásolja. Ezért az alvászavar megszüntetése a testi-lelki egészség szempontjából alapvető jelentőségű.

IV. lépés.

Bizonyára egyeztetnie megoldásait, és ebből kiderült, hogy igen sok ismerettel rendelkezik az alvásról. Lehetőség, 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 érvelést az alátámasztás ellen? (Szánjon rá egy percre!)

1. - - - - -
2. - - - - -
3. - - - - -

Hadd ismeressünk néhányat! Gyorsan kialakul a biológiai és pszichés hozzájárulás. Az altató nem oldja meg az alvászavar okait, ahogy a fogfájást sem gyógyítja a fájdalomcsillapító. Anélkül, hogy a szervezetet kémiaiilag terheljenek, 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" kal és hangszínnel – ahogyan ezt a legzavarsebben hallgatóink – magnókazetára felveszi.

A relaxációs elaltató út a végtelenbe, az álomba visz... ezért a program végén már igen lassan, nagyon halkán, szinte suttogva mondjuk a szöveget... Mivel a magnó szövege is véget ér, leáll. A szöveget – kívánság szerinti változtatással belső szövegmondással is alkalmazhatjuk, mellette kedves, halk, megnyugtató zenét is hallgathatunk, ha a zenét eléggé kedveljük és segítőknek érezzük. Az pl. a kedvező tenger hullámlését, a víz moraját, forrás csobogását vagy a fák leveleinek susogását hallgani.

A legtermészeesebb út az elalvási reflexhez a *belső csend* megtalálásán vezet el. Esténként – amikor elkövetkezik az elalvás ideje – vegyük fel azt a összekuporodva vagy "csecsemőpózban", kispárnával mellkasunk előtt stb.... egyéni szokásaitól 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 segíti a relaxációs altató?

Közvetlenül és folyamatosan. Használatának kezdetétől segíti a gyors elalvásban és helyreállítja a természetes alvásrítmust.

A kizökkent folyamatokat visszatéríti az egészséges mederbe.

A rendszeres használatával bevési és magától működővé teszi az alvási rendet.

A szervezet pihentető és lelki működéseket rendező erőket mozgósítja, így előmozdítja a gyógyító álmódást. 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 aliatot! Ne hagyjon ki egyetlen napot sem (akkor sem, ha egy-két nap mulva már érzi, hogy könnyen, gyorsan álomba merül!) Tapasztalni fogja, hogy pár nap elteltével beelalszik a szöveg hallgatásába. Ez se zavarja!
4. Ha esetleg éjszakai felebredés előfordulna, éjjelente egyszer ismét meghallgathatja a relaxációs aliatóprogramot.
5. Bár a klinikai ellenőrzés során bebizonyosodott, hogy az alvászavarok a gyakorlat 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 végzetével bármilyen alvászapanasza maradna, kérem jelenkezzen levélben a következő címen: Animula, 1281 Budapest 27. Pf. 12.

Most pedig – relaxációs aliatásra felkészülve – készítse el a gyakorlati kazettáját saját maga. A "csend tizenet" , a relaxációs aliatót 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 súly, mintha csak elnehezedne, nehez és kellemes elernyed. Kilazul a nyak, a tarkó is, eisimul 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 befele irányul. Kívessük most szinte kíváncsian, mi is történik a testünkben.... hogyan adja át magát a testünk, tudatunk az ellazulásnak, kikapcsolódásnak. Ahogy haladunk a figyelmünkkel befele, a szervezet felé, úgy halkul el minden kitisz zaj, zörejel... a hangok (bárhonnan erednek is) egyre távolabbak és halkabbak, mintha csak messziről hallanánk, de ez nem is számít. Ami kívülről 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 megkérdézzük magunktól: "Hol vagyok most, hol tartok ezen az úton?" Gondolatban ebben a pillanatban megállunk, hogy csak

egy dolgra irányuljunk: mit üzen a csend, amire ráfájlunk. Képzeltben szinte lájtok magunkat az ellazulásban, és elképzeljük testünk belsejét, amint az izmok nyomása alól felszabaduló erekben liktel, és zsongva-zsibongva áramlik a vér. Figyeljük most a vérkeringésünket, kövessük ezt a zsongó, finom liktelést a két karban. Ahogyan ráfájlunk a vérkeringés liktelő ritmusára, a zsongó, finom liktelést a két érzésre, úgy szólalnak meg a belső csend különböző hangjai: a szívünk egyenletes, nyugodt, szabályos liktelése... hagyjuk, hogy elérjük ezt a hangot és próbáljuk követni, megtartani, hogy ez a nyugodt, pulzáló ritmus vígyen tovább a csend hangzásában... ahogy figyelünk, a légzés finom fuvallatát is érezzük... a fújtatójának nyugodt ritmusát, ahogy átjárja tüdőnket a beszívott levegő, szinte megkönnyebbül az egész testünk, pillékönnyű, mint egy tollpíhe, 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 hasüreng műhelyének mozgását, az emésztés tompa, mély hangját, mintha csak egy pánázott ajtón hallatszana a munka moraja. És most hagyjuk a hangok szabad alakulását, rábízunk 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 békejében, a teljes ellazulásban....

Ebben az ellazulásban könnyű a test, szinte lebeg, mint egy pillékönnyű tollpíhe vagy egy lepke, pille, amit 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... mely pihenésbe.... vele szállunk... távolodunk az álomba... lebegésbe... (innen ismételjünk egyre halkabban az utolsó bekezdés szövegét: "Ebben az ellazulásban" ... – Itt ér véget az aliatórelaxáció "belső csend" programja, melyre nyugodtan rábízhatja magát bátki, aki nehezen alvó vagy alvászavarral küzd és nem akar aliatót szedni.

A "befele" haladás a "könnyvűvé válás" és a kívülről befele "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, pihenető, "könnyvű álmot" és friss ébredést ígér.

ZÁRSZÓ

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

Ne feledjük, ez zseb(ve kívánczozó) 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 évezedeken át kevesek kiváltságaként elérhető, ma közkinccsé vált nagyhatású önfejlesztő eszközöket használjuk-e saját, eddig kihasználatatlan lehetőségeink felszabadítására, rejtett erőink felszínre hozására, életünk szolgálatára, egészségünk védelmére. Ne higgyünk senkinek, csak önmagunknak. Tekintsük játéknak a próbát, élvezzük, hogy “kísérletezzünk”, a felelősséget a kísérletre buzdító szakember örömmel vállalja. Relaxáljunk, kocogjunk és kacagjunk, változtassunk egy picit a komor, sötét gondolatlathörökön, jasszunk el az átalakítás-átfordítás szórakoztató lépéseivel, s még a legsötétebb kilátástalanságban is kísérjük meg a választéskeresést: “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 erőpróbnának és minden lehetséges “támadásponton” lépünk fel a károsító hatással ellen. Felelősség önmagunkért, pozitív kihívásként szemlélt stresszorok és megküzdési bátorság – e három fontos teendőőt nem feledkezhetünk meg. A stresszorok ügyis figyelmeztetnek!