

Prof dr Bagdy Emőke

A lélek egészsége

Beregszász, 2007. július 4.

Mindenkinek jó reggelt kívánok! Szervusztok! Tegeződjünk, hiszen ez elfogadható, kollégák vagyunk. Örülök, hogy itt lehetek, és hozom a Károlyi Gáspár Református Egyetem üdvözlését, kollégáim üdvözlését, és annak a reménységét, hogy a közeljövőben, mint hallottuk Orosz Ildikótól, megpróbálunk megvalósítani egy olyan képzést, amit Magyarországról hozunk át. Mentálhigiénikus szakirányú továbbképzést, nálunk ugye így hívják: szakirányú továbbképzés. Ez a posztgraduális diplomaadó képzés. Hát csak belépőül ennyit.

És hát, ugye, van egy olyan téma, ami ott ki van írva nektek, hogy a segítő kapcsolatról fogok beszélni. Már tegnap kollégáknak ilyen előzetes beszélgetésnél elmondtam, hogy abba a dilemmába kerültem, amikor készültem, hogy az erről a témáról igazán van rengeteg mondanivaló, mit mondjak Nektek? A következőkre jutottam magamban. Van egy olyan témakör ennek keretében, ami mindnyájunkat érint: titeket, minket, mindnyájunkat, aki pedagógus, aki neveléssel foglalkozik, aki a humán szolgálati területen működik. Mindenkit érint, és ezért én ezt a témát ragadtam ki a segítő kapcsolatok köréből. A téma így szól, mert, ha címet kellene ennek mindenképpen adni, akkor ezt kérdésként tudnám megfogalmazni: hogyan segítsünk saját magunkon, saját magunknak, és hogyan segítsünk egymáson, és egymásnak?

Tehát azt a gyakorlati területet vesszük most nagyító alá, amely két szempontból nagyon aktuális. Egyrészt a pedagógus személyisége munkaeszköz. Hát ezt tudjuk. Olyan munkaeszköz, amely ugyanúgy kopik, fárad, mint a munkaeszköz általában, mégis tudjuk, nem szervizeljük. Az autónkat elvisszük szervizelni, sőt a férfiember nagyon gondosan ügyel arra, hogy betartsa azokat az időket, amikor olajcsere és egyéb kell, hogy megújuljon a járgány. Ehhez képest a mi személyiségünk, idegrendszerünk kopik, miközben hihetetlenül nagy stresszeknek van kitéve. Hisz a szakirodalomból tudjuk, hogy maga a..., hivatalosan úgy mondjuk: fokozott interakciós sűrűség. Eleve az, hogy rengeteg emberi kapcsolat közepette kell, hogy létezzünk. Más szint a kollegiális kapcsolatok szintje, ahonnan a konfliktusok úgy áradnak, hogy amikor erre vonatkozóan én magam egy felmérést csináltam, hogy vajon mik azok a szektorok, amelyek a leginkább nyomasztanak a munkánkban, akkor nem az jött ki, hogy a tanítványainkkal vannak bajaink. Nem is az, hogy nekünk magával a feladattal van bajunk, hogy nekünk tanítani, oktatni, nevelni kell. Egyszerűen a kollegiális kapcsolatokból, valahogy a tágabb környezet feszültségeiből ömlik be annyi, hogy ez az, ami megvisel. Ugyanakkor újra és újra bekerülünk megviselt állapotunkba is, ugyanabba a taposómalomba, amiben elvárások tömege...

És mi az, ami még kiderült, hogy ami ehhez még hozzájön mint terhelő faktor, az az adminisztratív feladatok tömege. Hát merem gondolni, hogy minthogy hasonló elvárásoknak kell megfelelni, hogy ti is úgy lehettek, púp a hátunkon és sajnos olyan, ami már plusz megterhelés. Tehát mindenképpen azt mondhatjuk, a személyiségünk egy olyan nyomásnak

van kitéve, hogy nekünk kötelességünk, hogy tanítványainkat neveljük, tanítsuk, oktassuk, és ugyanakkor a saját lényünket egyáltalában nem gondozzuk.

Tehát ez volna az egyik indok, ami szorosan összefügg azzal, hogy a pedagógus személyisége úgy munkaeszköz, hogy mi nullás vércsoportúak vagyunk lelki értelemben, szóval általános adók. De hát nemcsak a tanítványainknak adunk. Adunk, mert ez van a hajlamainkban. Karácsony Sándor, a kitűnő debreceni pedagógus professzor mondta, hogy ez már csak úgy van, hogy a hivatás úgy áll elő, hogy a hajlam hajt és megszólít valami hívás, valahol otthon érezzük magunkat egy helyen. Jaj, de jó itt, itt olyan otthonos. Ahol otthonos, ott van a biztonság, oda vonz valami.

Szóval a nagy kérdés az, hogy miért leszünk pedagógusok, de még nagyobb kérdés, hogy miért maradsz itt. Mert minden viszontagság ellenére mi az, ami itt tart, ide köt az elhívás, amit érzünk magunkban, hogy itt van helyünk, itt van szakértelmünk, itt szereztük meg a szakképesítésünket, de a lelkünk is ide köt. Azért nézzétek meg, a pályaelhagyó pedagógusok száma nem olyan magas. Nem tudom, itt hogyan van, de Magyarországon volt egy hullám, amikor a rendszerváltozás után nagy eláramlások történtek anyagi okokból. És mi történt aztán? Visszaáramlás. Úgyhogy a küszöb alatt is visszajött az, aki a szívében érezte a pedagógus elhivatottságot. Tényleg olyan a személyiségünk, a lényege ez, és valószínűleg közreműködik abban, hogy éppen a pedagóguspályára menjünk, sőt ott is maradjunk minden keserv ellenére. Ebből még senki nem gazdagodott meg. A pedagógus nem, viszont a lelke mindenképpen gazdagodik akkor, ha eléggé vigyáz saját magára, s ha eléggé vigyázunk egymásra.

Szóval létkérdés, a pálya művelése szempontjából is, hogy egymásra is tekintettel legyünk a szó szoros értelmében. Tudjunk egymásra figyelni, illetőleg, hogy saját magunknak legyenek önsegítő munkaeszközeink. De mielőtt még konkrétan rátérnék erre, szeretnék beszélni arról az öt fontos dologról, amelyek nélkül egyszerűen nem tudjuk kezelni a dolgokat. Ez az öt dolog nagyon szükséges, hogy segítsünk magunknak, magunkon, és egymáson is.

De még mielőtt belevágnék konkrétan ebbe, még egy dolgot szeretnék említeni. Az a stresszhatás, amely minket nyom, az egészen extrém. Közép-Európa keleti részén, ahová mindannyian tartozunk, odaát és mi itt mindnyájan, a rendszerváltozás, ami olyan gyűrődéses és viszontagságos módon zajlott és zajlik, hol mennyire, mindenesetre olyan változások tömegét hozta, ami körülbelül azt jelenti – a mi helytállási, egyensúlykereső taktikázásunk szempontjából, - mint hogyha egy vulkán fölött kötél táncolnánk. A hasonlatot egyébként egy kollégámtól vettem. Ő mondta: vulkán fölött kötél táncolni. Rendkívül nehéz lelki egyensúlyhoz jutni, mert nyilvánvaló, hogy a minket körülvevő világ társadalmi mozgásai olyam módon leképeződnek, hogy nem csak a szakmánkban a ténykedést szabják meg: most ezt csinálhatod, most azt csinálhatod, vagy ezt nem és aztán holnap már megint mást. Olyan gyorsak ezek a változások, amelyek már magukban véve is stresszelő hatásúak.

De mondjuk ki nyíltan és szabadon, hogy általánosan megéljük az anómia állapotát. Mi ez? A törvények? A törvényteleniségek. A törvénynek nincs eleme és értelme. Egy magyar író, Hernádi Gyula -- a nevét talán úgy ismeritek, mint író, nem mint költő -- egy kitűnő verssorban ezt kifejezte, mert már „*a törvény semmit meg nem javít, semmit el sem ronthat, földszíni homlokkal vesződiünk naphosszat, földszíni homlokkal.*” Szóval hogy mitől depressziós olyan magas arányban akár a magyar népesség? Hát ti tudjátok, hogy a magyar felmérésekben Kopp Mária és Skrabsky Árpád most már évtizedekre kiterjedő longitudinális vizsgálatai egyértelműen igazolták, hogy ezek a gyűrődések, ez az instabilitás, hogy nincs, ahol megvesd a lábad. Ez az anómia állapot, amikor tulajdonképpen egymásra torlódó

eszmarendszerek szorításában élünk. Hol ez érvényes, hol az. Végző soron nem tudjuk, hogy mi érvényes és mennyire. Na most ebben, hogy sem mentálisan, sem az életvezetést illetően nem tudjuk magunkat mihez tartani. Mert nincs olyan bizodalom, hogy valami történt ugye, mintha kőbe vésnék, mégsem történt valami, érvényes és meghatározó.

És már sokat hallhattatok a kutatóktól: az értékválság. Mihez tartjuk magunkat? Mi a központi érték? Mikor mi éppen, ami -- hogy csúnyán fogalmaztam meg magyarul -- mondva van. Szóval, hogy a nagy kijelentések: hogy ma ez érvényes, holnap pedig amaz. *Az értékek pedig, attól függően, hogy honnan érkezik nagyobb nyomás, állandóan változnak.*

De amúgy, amit összességében Durkheim az anómia fogalmával meghatározott, azt mi állandóan a bőrünkön érezzük. Na most akkor, hol vagyunk mi? Kettős, óriási nyomasztó hatásban, amiben izgató, hogy állunk, hogy megtartottuk magunkat, hogy létezni tudunk. De kopunk, és az állapotunk, a belső állapotunk olyan, hogy az én 198 pedagógusra kiterjedő felmérésemben, gondoljátok el, odaát egyetlen olyan pedagógust sem találtam, akinek például ne lett volna valamiben kilengése. Szorongás, vegetatív tünetek, álmatlanság, alvási zavarok, ideges fejfájás, ... és így tovább, nem sorolom tovább, mert kijött százegynehány tünet a listán, mert csak azt kellett írni, mi az, amivel ő bajlódik, amiket átél. És hát egy orvosi könyvet lehetett volna belőle szerkeszteni. Miközben mi úgy nevezett egészségesek, ugye, ez a látszategészség. Már erre ki is találtak egy fogalmat: látszategészség. Úgy teszünk, mintha annyira bíránk a gyűrődéseket, miközben egyre kevésbé bírjuk. Na és akkor mi, segítő, humán segítő szolgálat hivatásúak, foglalkozásúak, joggal tehetjük fel a kérdést, amit a szakirodalom is úgy tesz fel: és ki segít a segítőnek? És rajtunk ki segít, és rajtad kis segít?

Ha mi magunk nem, találjuk meg azokat a megoldásokat, amikkel a stresszel való küzdelemben tényleg talpon maradunk, és ne feledd el, hogy tanítani érvényesen (*hitelesen*) csak azt tudod, amit saját bőrödnön átéltél, nagyon jól tudod azt tanítani, hogyha te azt magad magtanultad. Hogy? Hogyha hiszel benne, azaz kipróbáltad és saját magadnak nagyon beválik és hasznos. Ilyen szempontból tényleg örülök is, hogy elmondhatom nektek, hogy a korábbi stressz-modellek, stressz-elméletek mind úgy tüntették fel a stresszt, úgy is nevezték: stressz, de nem di-stressz, hanem eu-stressz. Az eu-stressz nem az európai uniót jelentette, hanem az eu a görög szóösszetételekben azt jelenti: helyes, jó. Tehát van helyes, jó, pozitív és negatív stressz. Az egészségpszichológia az elmúlt húsz évben fantasztikusan előretört. És nagyon sok felfedezést tett a pszicho-neuro-immunológia, lelki rendszer, idegrendszer, immunrendszer működése terén. Szóval hihetetlen sok ismeret birtokában vagyunk, ami mi végre van? Hát hogy szolgáljon minket.

Na most ez az egészségpszichológia egy olyan stressz-modellt állít elénk, amibe csak beleszeretni lehet. Nem teljesen igaz, de az az igazság, ha mi a di-stresszeket, vagyis a zavaró, a bántó, a megbetegítő stresszeket igyekeznénk elkerülni, akkor, ahogy azt az egészségpszichológia atyja megírta azt az alapkönyvében, ritkítani kellene találkozásainkat munkatársainkkal és házastársunkkal, és másokkal. Miután az élettől kivonódni nem tudunk, mert lehetetlenség, hogy a di-stresszeket igazán tudjuk csökkenteni, mert a nyakunkba ömlenek. Amit nem akarunk, kihívja a kellemetlen stresszeket. Amelyik nyugtalanító, az idegrendszert leterheli, és a szerveket megbetegíti. Egyikünk sem bírja, de ha van, akkor mit tegyünk vele? És itt jön az egészségpszichológia nagy leleménye. Egyik kezembe, mint a mérleg serpenyőjébe, beteszem az eu-stresszeket, pozitív stresszeket, mindjárt mondom, hogy ezek micsodák, a másikba a di-stresszeket. Idegrendszerileg nyomon lehet kísérni, hogy az eu-stressz mit csinál velünk, és mit a di-stressz.

Na most akkor itt van egy mérleg. Azt mondja az egészségpszichológia, nem tudod a di-stresszeket kiszórni, nem tudsz elvonulni, remeteéletet élni, hogy ne érjenek idegesítő stressz-hatások. Tehát akkor mit csinálj? Próbáld meg az eu-stresszek mértékét növelni és próbáld meg úgy kiegyenlíteni az állapotod, hogy létrejöjjön egy olyan alapegészség-állapot, amikor az eu-stresszek mértéke meghaladja a di-stresszekét. Vagy legalábbis tudsz tartani egy egyensúlyt, akkor – és ezt követéses módszerrel igazolták, most nem megyek bele a részletekbe, mert fontos dolgokat szeretnék elmondani, a kutatások kis szőröző aprólékossággal minden tényezőt végignéznek, - de igazolták azt, egy öt éves követéses vizsgálat van, amit Európa-szerte több országban megismételtek, hogy érvényes ez a tétel.

Hogy az eu-stresszek mértéke a saját bevallás szerint, mondjuk megkérdeztek téged, hogy mennyi jó esemény ért téged, és mennyi rossz esemény. És a jó esemény vagy azonos, vagy meghaladja, magasabb arányú, mint a di-stressz, akkor az öt éves vizsgálati időszak alatt stressz-betegség vagy valami olyan károsodása a szervezetnek nem jött létre, ami egyébként létre tud jönni abban a pillanatban, ahogy a di-stresszek mértéke meghaladja az eu-stresszekét. Vagyis van egy olyan üzenet, amit kiinduló tételnek tekinthetünk, hogy szaporítsuk már az eu-stresszeket. Hát próbáljuk már azokat az élményeket, azokat a pozitív dolgokat növelni mértékében, arányában, amiktől, és itt aztán nagyon kemény tudományos szabályok következnek: eu-stressz csak az lehet, ami szubjektíve egy kellemes, legalább kellemes élményt ad, de ha lehet, örömezzést.

Eu-stressz az, ami igazolhatóan az agyunkban, a nukleusz acumbens nevű örömközpontot izgatja, izgalomba hozza. Úgy képzeljétek el, ha a nukleusz acumbens a kis örömközpont (Egyébként Vízi E. Szilveszternek, a mi akadémiai elnökünknek kedvenc témája az ezzel való foglalkozás.), na most innen, ha ez izgalomba kerül, két dolog rögtön történik: az örömhormon-termelés az eu-morfin, endo-morfin, endogén-morfin, endorfin termelés azonnal beindul. Mit csinál az endorfin? Fájdalmat csökkent, kedélyt javít, vagyis egy olyan visszacsatolási rendszer kezd el működni, ahol önerősítő, öngerjesztő folyamatok történnek, ami az örömet, a pszichikai megélést illeti, de pszicho-neuro-immunológiai szempontból meg aztán igazán varázslatos dolog történik. A nucleus acumbens izgalmat idéz elő. Az rögtön stimulálja az idegrendszert, mégpedig hogyan? Az immunrendszernek -- már azt is megvizsgálták, hogy milyen -- sejtjei, hogy a natural killer, a természetes gyilkos, természetes ölősejtek, magyarul, amelyek az ellenséget nyakon kapják, és leszerelik, és elpusztítják. Tehát pont a harcképességét növelik az immunrendszernek az eu-stresszek. Tehát ha egy kis eszünk van, akkor állandóan igyekezzünk, hogy minél több eu-stresszt gyűjtsünk már be az életünkben, és az egyensúlyt teremtsük meg. Úgy hogy akkor csak rajta!

És hát akkor mindjárt ránézünk az életünkre, hol van az a sok eu-stressz, amire szükségem volna. A szakirodalom, a kutatások alapján az irányba is elindulunk, hogy -- mint a hangya a morzsákat -- gyűjtögessük össze azokat a dolgokat, amelyek ott vannak a mindennapi életünkben. Csak egyszerűen vedd észre, tudatosítsd, hogy mi mit idéz elő. És ha tudod, hogy olyan hétköznapi dolgok is, mindjárt elmondom, mi minden, hétköznapi dolgok, amik tényleg rajtad múlnak. Teszed, nem teszed, felfedezed, tudatosítod vagy sem. Ha ilyen hétköznapi dolgot is, ha tudatosan alkalmazod, akkor az immunrendszeredet rögtön stimulálják, az endorfin-termelést beindítják, azaz eu-stresszt hoznak létre, hát akkor tegyük már. Ismerjük fel és kövessük ezt.

És öt olyan dolgokat szeretnék -- amit már előre beharangoztam -- mondani, amelyek igen konkrétak, igen gyakorlatiak. Amikkel egyszerre tudunk magunkon segíteni és egymásnak is tudunk segíteni. Általában ez a csodálatos, hogy az eu-stresszeknek a java részéről, amiket

hivatalosan a tudomány igazol, kiderült, hogy egyszerre jó neked is és valaki másnak. Tehát hogy valami olyan, ami úgy keletkezhet benned, hogy valahogyan a társra való hatásban, együttműködésben. És ez abszolúte ráímel az élővilágnak az egyetemes alaptörvényére, ami úgy szól: kölcsönös egymásrautaltság. Ha mi ezt a törvényt igazán komolyan vennénk, akkor egyszer már az etológusoknak is odafigyelhetnénk az üzenetére, akiket igazán inkább az állati viselkedés, illetve hát ennek fejlődése érdekel, és az összehasonlító kutatások, állat és ember. Ha odafigyelnénk. Hát mit mond például Csányi Vilmos, ugye ismeritek, igen híres etológus, aki sok nagyszerű könyvet írt? Aki hát azt mondja: „Borzasztó, hogy a konzumvilág mit csinál velünk.” Figyeljünk csak, hogy nem elég az a rendszer és azok a negatív hatások, amik érnek, de még a konzumvilágnak politikai rendszereken átívelő módon egyetemesen mindenütt megvan a kártékony lenyomata az életünkben. Például, hogy már lassacskán a közösség, az hogy te vagy, az már nem is érdekes. Egytagú csoportnak nevezi azt a jelenséget, ami előáll. Tehát hogy beülök a komputer elé, virtuális világban mozgok, bemegyek a virtuális világba, és ott egy képzelte világnak a bűvöletében vigasztalom saját életemet, amit egyre kevésbé kedvelek és egyre kevésbé megyek a közelébe azért, mert az már nekem nem ad elég örömet. Nem is megyek bele a konzumvilág fenyegetettségéibe, de három szót szeretnék a lelketekre bízni, amit mindenhol megcsinál velünk a konzumvilág, a fogyasztói világ. Egyébként egy Végh_László nevű debreceni atomfizikus, aki kitűnő filozófus, *A fenntartható fejlődés* című könyvében remek dolgokat ír erről, a figyelmeztetéseket ajánlom. És ő adta ezt a kifejezést, hogy „dühöng a cuccipar”. Ez úgy megtetszett nekem, és mondtam is neki, amikor elolvastam a könyvet, hogy én ezt mindenhol idézni fogom, hogy a konzumvilág dönti ránk a cuccipart. És ennek bedőlünk, és beveszi, megesz, ... a hirdetéseket bevesszük, megesszük. Szóval a három dolog, amit mondani akarok, azt üzeni a konzumvilág: tedd, vedd, és edd. Ez a három parancs. Tedd, inad szakadtáig dolgozzál, és dolgozz úgy, hogy látástól vakulásig, és dolgozz úgy, hogy nincs idő semmire. Nincs idő egymásra, nincs idő a tekintetbe vételre. Mert ahhoz az kellene, hogy szemtől szemben, face to face legyen veled. Hogy egyáltalán legyen már egy odaforduló pillanatom, amikor a lelkemmel vagyok jelen veled, odafigyelek rád.

Ugye Binswanger, a német_filozófus, azt mondja: a megszentelt pillanat, mikor ott vagyok veled szemtől szemben. És hát Martin Buberrel nem is beszéllek, aki az *Én és Te* című könyvében, ... hát az egy élvezetes olvasmány. Annyit olvasom, tanít! Miért, mert egyszerűen megmagyarázza azt, hogy mi az, ami éltető és lélektáp. Hogy az egymás közti kapcsolatok, a kölcsönös egymásrautaltság igenis rendkívüli mértékben működik, és az ember vele születetten társas lény.

Szóval ugye tedd a dolgod, de úgy, hogy szakadj bele. De ha már beleszakadtál, akkor állj félre, akkor már selejt vagy, és leírnak úgy, mint Aldous Huxley *Szép új világ* című könyvében. Olvastátok a könyvet?! Rémtörténet, de az valósul meg a szemünk előtt. És hogy már ahhoz, hogy működni tudjunk, ugye emlékeztek, a Ford munkások bekapják a szómát, úgy mennek dolgozni, ugye: „Szóma ha mondom, segít a gondon. Egy-két köbcenti helyre biccenti”. Ismerjük ugye az üzenetet is, hogy már kellenek stimuláló szerek, hogy kinyissam a szemem. Már valaki ezt úgy fogalmazta meg, bocsánat, de szó szerint muszáj idéznem, mert csak így frappáns: hogy tele van az éjjeliszekrényem -- és még egyszer bocsánat, mert így fogalmazott -- altatóval, fosatóval, ébresztővel, serkentővel, felállítóval, elállítóval. És itt talán már több nem is jut eszembe. Hát ezt miért is mondom? Mert egyszerűen ez is egy bizonyos mértékig a bebetettség és a cuccipar következménye. Vedd be, vedd be, ha azt üzenem, hogy ettől leszel nett, mert megérdemled, mert ugye legyen neked jó. És akkor bebetetnek minket ilyen áldolgokkal, hogy attól boldog, holott most örömben utazunk, de valódi örömeink irányába tartunk!

Az eu-stresszek. Eu-stessz az, hogy veszel egy kenceficét. Aztán majd attól úgy kisimul az arcod, hogy olyan ráncatlan, hogy csak na. És bevesszük, és megvesszük azt a borzalmas drága krémet, miért? Mert mind bedőlünk. És ez az, ami a konzumvilág veszedelme. És itt műőrömmel próbálnak, miközben... bocsánat ... Hát nemrégiben egy kozmetológiai konferencián voltam, és ott bennfentesek tárgyalták azt, hogy nem szabad hogy kikerüljön a köztudatba az, hogy az összehasonlító vegyelemzésekkel kimutatták, hogy a legdrágább szerekben alig van több hatóanyag, mint az olyan egyszerű, olcsó, jól bevált, hát mondjam azt, hogy nagyanyám varázsszereiben. Tehát hogy tulajdonképpen bebetettség van. Szóval vedd be, vedd be a hirdetések, vedd be, hogy akkor leszel boldog, ha majd egy ilyen-olyan kocsid lesz. És közben mind tudjuk, hogy a tárgyi tulajdonban, ha abban határozod meg az identitásodat, hogy mid van, - szerencsétlenek vagyunk rögtön. Jean Paul Sartre a filozófus mondta nekünk, üzentek nekünk, és hány évtizeddel korábban, hogy vigyázz, ha az identitásodat az anyagi javakban határozod meg, azért vagy vesztes, mert ezt te elveszítheted. És látjuk, hogy az újjgazdagok, kutya, ő, nem is tudom milyen kerítések, és már minden van, őrző-védő szolgálatok, -- és nem alszik nyugodtan. És ha nem volna intimitás, elmondhatnám, hogy hányan depresszióval kezeltek magukat. Mert már ahhoz, hogy az elért javakat jól fel tudják használni, ahhoz már nincs is lehetőségük. Már ugye nem is tudnak élni azzal, amijük van. ... Legyen eggyel több, mint a másinak.

Na most nem akarok belemenni a konzumvilág mélységeibe, de nekünk úgy kell haladnunk a saját megoldások irányába, hogy védekezzünk, ismerjük fel azt, ami ártalmunkra van, és azt tegyük félre az útból. Ne dőlünk már be olyasminek, ami esetleg azt ígéri, hogy öröm, holott ... nézz már önmagadba! Tényleg nézz önmagadba, és találj egy örömeleményt. Mi az, aminek legutoljára nagyon örültél? És akkor rögtön rátalálunk arra, hogy az öröm, a boldogság az mindig valami olyanhoz fűződik, valakihez. A valakivel kapcsolatos valamilyen élményhez. És nem ahhoz, hogy van valamilyen új cuccod, hanem valami olyan, ami valóban kapcsolatokból épül fel, és pont erről akar lebeszélni minket az a világ, amiben élsz, amiben élünk, és elhited, hogy más dolgok tesznek boldoggá. És ez, hogy tedd, vedd, ugye vedd meg. És akkor megvesszük. És ez egy olyan kultúra, ami felhasználó, elhasználó és eldobó. Eldobó, nehogy már javítsd! Dobd el, van más! És hogy megy ez át az emberi kapcsolatok területére? Nehogy már kötődj, nehogy már reparáld a kapcsolatodat, ha elromlik. Mert alattomosan rád települ, és az lesz az üzenete, hogy ugyan már, hát nem megy vele együtt, hát akkor hagyd ott! Kezdj új kapcsolatot, van más!

Vegyük észre, hogy milyen torzulások következnek abból, hogy egyszerűen abban a világban élünk, nem térhetünk ki alóla, előle, ahol ránk nyomul ez a mentalitás, és különösen a fiatalokra, örületesen nagy veszélyt gyakorol és jelent. És hát akkor most, ha már ennyi baj van a hátunk mögött, akkor most már dugjuk ki fejünket és kapaszkodjunk a megoldások irányába.

Első tételünk: törekedjünk arra, hogyha morzsányi optimizmus is van bennünk, ha egy morzsányi, parányi, -- akkor azt növeljük, erősítsük. Azért növeljük az optimizmusunkat ... Mi az optimizmus? A pesszimizmust könnyebb meghatározni, ugye? Hogy olyan keserűség, kilátástalanság, a jövőkép hiánya. Mindenben csak a negatívot látom. Ha előre vetítem, mi történik? A pesszimista, hát az úgyse fog sikerülni, az úgyse.... A pesszimista jelszava: úgyse! És az optimistáé pedig? Talán egy kicsit olyan, hogy fölé kell emelkedni minden viszontagságnak, és azt mondani, hogy: jó, tegnap nagyon vacak volt a napom, az elmúlt időszak nagyon nehéz volt, de majd holnap. Na most ez a reménységre nyitás, ugye a reménypsichológia, az olyan döntő szerepet játszik, hogy azt mondhatjuk, az optimizmus és

a reménypsichológia két olyan tétel, aminek a nyomába kell erednünk, hogy megnézzük, hogy miért mondom azt, hogy nyisd meg a morzsányi optimizmusodat, és segítsd a másíknál is, és magadnál is, és növeld nagyra, hogy minél nagyobb legyen, és miért mondom, hogy ápd, gondozd a reménységet?! Gondozod a bánatainkat, gondozod a reménységeidet? Nem gondozzuk, mert nem tudjuk, hogyan kell gondozni. Márpedig megvannak a gondozási utak, de először döntsük el, hogy reménységben utazunk. Akármí van, akárhogy volt, de amí lesz, ott mindig megvan a morzsányí felvillanó örömnék a reménysége. Igen ám, de a reménýt, ha nincs hit, mint motiváló erő, és nincs szeretet, mint töltőanyag, hogy valamíre, mintegy vágyakozással, vagy érzelmi viszonyulással ráírányulunk, akkor nem tud a reméný jól élni.

Ezért, hát én még gyerekkoromban hímeztem. A nagyanyám ugye hímeztetett velem olyan falvédőket, amíre az volt írva: *Hit, reméný, szeretet, tartsa meg az életed*. És hasonlók. A három, a hit, a reméný és a szeretet olyan módon tartoznak össze, hogy a reménység akkor tud igazán kivirágozni, hogyha van mellette kötelék kapcsolat, szeretet valakí íránt. És a szeretet nem tárgyak íránt szeretet, hanem valakí íránt. Miért? Mert bebizonyította Viktor Frankl, a világhírű pszichológus, hogy ha van kíért, van míért élnünk, akkor minden hogyant elviselünk. Vagyis, hogy megtalálni azt, kí a legfontosabb az életedben. Van gyermeked? Hát akkor az nagyon fontos. Vannak szeretteid? Szüleid? És innen látjuk azt, hogy a valódí öröm, amít megtaláltál önmagadban, amíkor belegondoltál, igaz? - az mínd a szeretteínnkel kapcsolatos. A nekünk fontos személyekhez fűződő érzelmi viszonyban van. Vagyis megfogalmazni az életnek az értelmét, célját. A reménység valamíre írányulhat. És a reménységet, ha mindenképpen azon erőlködünk, hogy meghatározzuk, annak az erőnek kellene nevezni, amely a jelenből átível a jövőbe, és a jövőbení célra úgy akasztja be a horgát, mint ahogyan a hegymászók, tudjátok, amíkor feldobják a kötelet, hogy nem tudhatjuk, hogy megtart-e az a bizonyos horog, és nem tudhatjuk, hogy a társunk majd mennyíre fog nekünk segíteni, hogy le ne pottyanjunk. De mindenesetre a kockázatvállalás benne van, mert ez maga az élet, a kockázatvállalás.

Szóval ugye, a reménységnek így megvetni valahogy a horgát a jövőben, valamely cél érdekében. És hogy azzal az erővel táplál, hogy nekünk van kíért, van míért élnünk. És amíkor azt mondja egy depressziós, nekem már nincsen célo, nekem már nincsen kíért, nincs míért élni. Elbeszélgetünk kb. fél órát vele, és rögvést kiderül, hol volt vesztése, csalódása. És igenis neki is pontosan megvan az, amíért még össze tudná szedni erőít, és amíért még ő is fel tudná dobni azt a horgot, hogy beakassza, és még tovább mászná azt a hegyet, amí, mint Szízüphosz, mégícsak olyan, hogy mí görgetjük a követ. Mindegy, hogy mí fog következni utána, de az erőnkét kpróbáljuk. Ezt nevezi a pszichológia a megküzdés mechanizmusának. Hogy nincs más választás. Nem ülhetsz le ölbe tett kézzel, várva, hogy majd valakí megoldja az életed. Tehát nagyon be kell állni – sajnos -- arra, hogy a küzdésre írányuljunk.

Az eu-stressz-kutatás például kimutatta azt, hogy amíkor a küzdő erők azáltal lefékeződnek, hogy nincsen cél, nincs kíért, nincs míért küzdeni. Pélául a nyugdíjazás: na, semmívé váltam ugye, a foglalkozási egzisztenciában, és akkor most mí csináljak? Mí kezdjek az életemmel? És képzéljétek el, hogy kiderült, hogy amíkor így beszűkül valakí, hogy már nincs míért, nincs kíért mí csináljon, kíért mí tegyen meg, akkor egyszerűen, mert nincs míért gondolkodni, bezárul az agy, és ílyenkor vannak a mentális leépülések. És ha nincs mí tenni valakíért? Ha nem adnak a családban dédelgető módon feladatokat még az ídősnek, akkor míndenféle beroszdásodások lesznek, reumás panaszok, meg még Isten tudja mí, szóval a test elkezd panaszkodni, hogy én már nem tudok működni. És úgy hívja ezt a pszichológia, hogy én-aktivítási-atrophia, vagyis nem-működtetés következtében kialakuló elsorvadás. Míből is

az következik, hogy az a pszichológia üzenete, hogy úgy gyűjtsük be a nekünk pozitív stresszeket, hogy közben nagyon is dolgoztatjuk mentálisan is magunkat, nagyon küzdünk, és erőfeszítéseket teszünk, azért, mert az egyetlen lehetőség a küzdelem. Mert ha leülsz, akkor otthagynak; ha leülsz, akkor olyan világban élünk, amelyben elmennek melletted. És ezért tehát a Hit, a Remény és a Szeretet hármasságában -- mellesleg, ugye tudjátok, a szocializációban egyértelmű: első életévben ennek alapjait, mint a lelkünk háza fundamentumát, az anyatejjel szívjuk be -- hogy mennyire tudjuk az antennáinkat reménységre állítani. Itt van a nagy felelősség. Az egyik nagy felelőssége pl. annak, hogy hogyan neveljük mi azokat a leendő kismamákat, akik, ha saját maguk nem tudnak reménykedni, hinni, bízni, és jövőbeli célokat kitűzni és küzdeni, akkor hogyan tudják átadni ezt gyermeküknek az ölelő kar átható üzenetében? Márpedig tudjuk, hogy a bizalom olyasvalami, amit úgy kapunk meg édesanyánktól, hogy tudja a baba, a zsigeri tudás tudja, hogy számíthat arra, hogy jön a segítség.

Egy életen át számíthatunk arra, hogy jön a segítség, nem maradunk egyedül. És nem vagyunk egyedül. Ez ebből a zsigeri alapélményből jön, és ha ez mentalizálódik, vagyis az fog megtöltődni olyan tudatos tartalommal, hogy tudom, hogy mindig számíthatok rád, de te is számíthatsz rám. És megint ott vagyunk a kölcsönös egymásrautaltságnál.

Optimizmus. A Harvard egyetemen 40 éves követéses kísérletet csináltak. Egy évfolyam végzett, mindenkinél megcsinálták. Biológiai: testi állapot, pszichológiai: mennyire szorongó, mennyire optimista, mennyire pesszimista, és így tovább. Tehát megcsinálták, hogy a személyisége milyen extravertált, kifelé irányuló, introvertált. Óriási, nagyszabású vizsgálat volt, és kapcsolati térkép. Ugye úgy nevezik ezt, hogy kontaktometria, vagyis hogy milyen a kapcsolati térképed, milyenek a kapcsolataid. Bio-pszicho-szociális felmérést csináltak. És időről időre nézték, hogy az optimista és a pesszimista vajon egészségében, testi egészségében, lelki állapotában hogyan alakul az évek során. Húsz év eltelt és már fel akarták adni a követést, mert nem volt különbség. De, 20 év után egyszerre csak kinyílt az olló, és olyannyira az optimisták kerültek előnybe, hogy már a pesszimisták között, a záró akkordok, amikor lezárták a vizsgálatot, olyan sok volt a halott, hogy már nem tudták a vizsgálatokat olyan mintaelem-számban összehasonlítani. Bocsánat hogy így fogalmazok, ilyen műnyelven, ahogy a kutatások. Szóval már elfogytak a vizsgálati személyek, vagyis sokkal több fogyott el a pesszimistákból.

Az optimizmus, vagyis ha az életerőim antennáját arra állítom be, hogy a világ felé kifelé, hogy mindig előre, mindig előre. És hogyha elfogadom azt, amit az optimista filozófia diktál, aminek szerintem egy csodálatos alkotása Hemingwaynek *Az öreg halász és a tenger* című műve. Ugye ismeritek. Hát nézzétek, hányszor vonszolunk mi is küzdelmeinkben már csak egy csontvázat a partra. De - megküzdöttünk! De megbirkóztál a dologgal, de beleadtad az erődöt. És Madách is azt mondja, „*bármily csekély volt, lelkesített és előbbre vitte az ember nemet*”. Nos, itt a lelkesítésnél muszáj megállnunk.

Hát van nekünk egy kitűnő Csíkszentmihályi Mihályunk, aki a nevét ugye onnan vette, hogy ahol született, ugye a szülőföldje nevét fölvette, aki a chicagói egyetemen boldogság-kutató. A szó szoros értelmében a világ így nevezi őt. És a flow, hát áramlat, ismeritek, olvastátok. Hát nekem azért nagy élmény a flow, mert mindnyájan találkozunk azzal, hogy ez hiteles valóságos élmény. Nyakon csíped te is, hogyha úgy magadba nézel, hogy mikor voltál olyan állapotban, amikor egyszerűen nem veszel már tudomást saját magadról, mintha kiszállnál magadból, átadod magad annak teljesen, ami éppen foglalkoztat, amiben elmerülsz. És ez az én-határok föloldásával átlényegülő állapot, ami mentálisan igazolhatóan egy módosult

tudatállapotot hoz létre. Vagyis a bal agyfélteke hideg, racionális és szenvtelen állapotát fölváltja egy jobb agyféltekei emocionizált állapottal, amikor úszol abban – áramlat –, úszol abban, ami visz téged, és a cél az, ami lebeg a szemed előtt.

Bármi lehet flow, tudjuk, hogy bármi lehet, áramlat-élmény; úgy is nevezi, hogy autotelikus, vagyis önmagában van a jutalma. Lényegében ezt jelenti a szó, ha pontosabban lefordítjuk. Szóval ez az autotelikus élmény, ez a megváltó jó közérzet, akkor tud létrejönni, hogyha átadjuk magunkat annak, amivel éppen foglalkozunk. Úgy, hogy engedjük, beleengedjük magunkat, és nem csak a kifejezetten címkézett örömélmények hoznak flow-t, hanem az, amit mi azzá teszünk, azzal, hogy nem kíméljük magunkat, nem sajnáljuk magunkat, jaj, most mennyi energiát vesz el bármi is. Mert megéri, hogy átadjuk magunkat, és belemenjünk és teljes odaadással részt vegyünk benne. Miért is? Mert ez eu-stressz, és már tudjuk, hogy eu-stressz esetén mi történik? A nucleus accumbens -- izgalom, s ha a nucleus accumbens izgalomba kerül, akkor két dolog is történik: az immunrendszer stimulálódik, ugye pont a védekező-sejtekkel, és az örömhormon-termelés beindul.

Zárójelben mondom, én nagyon jól szórakoztam, amikor megtudtam, mert nem tudtam, hogy honnan jön, hogy az endorfin, hogy ugye ezt ki fedezte fel. És hát hogy egy Li Ji nevű kínai orvos, aki a tevék természetét tanulmányozta, mégpedig olyan szempontból, hogy őt csak az érdekelte, hogy hogy van az, hogy kórót, tüskét, bozótot, mindent megeszik, más állatnak hát egyszerűen kisebesedik tőle a nyálkahártyája, tönkremegy, ez meg csak úgy felfal mindent. És ráadásul ugyet úgy tevel, hát tudjuk, a sivatagban, hogy fáradás nélkül.

Igen, kiderítette, hogy vannak olyan sejtcsoportok, amik termelnek egy olyan anyagot, ő ezt belső morfiumnak nevezte. Endo-morfin, ugye morfium igazából. Endorfin, így lett a rövidítés, és hát az endorfin, mint örömhormonként vált ismertté a köztudatban. És hát akkor fölfedezték, hogy az élővilágban mindannyian tudunk, mi emberek is – kitűnő, *ilyen hormont termelni*. Az endorfin termelési készségünk azon múlik, teljesen azon múlik, hogy pl. mennyire vagyunk eu-stresszes állapotban, azaz, hogy mennyi az a szubjektív élményben, ami az öröm-dózis egy adott helyzetben. Találunk-e örömet abban, amit csinálunk, keresünk-e örömet, saját érdekünk, keresünk-e örömet abban, kedvet találunk, beleadunk-e energiát, amivel éppen foglalkozunk. Csíkszentmihályi Mihály azt mondja, hogy akkor rögtön az endorfin-termelés is úgy indul be, hogy számíthatsz rá, hogy ebben a sodrásban átéled azt, az egész szervezeted átéli, minden parányi sejtéd átéli, mert hogy ebben az állapotban építő, regeneratív folyamatok zajlanak a szervezetünkben.

És talán picit előre ugrás, ha most ehhez kapcsolva mondom el, ami egy harmadik, nagyon fontos tételünk. Hiszen ugye az optimizmus, a reménység gondozása, éltetése. A reménységnek az erősítése. És most a harmadik, amit mondanék – a segítség! A segítség, mint egy eu-stressz termelő lehetőségünk, amire ráamult a pszicho-neuro-immunológia. És tulajdonképpen a rátalálásnak a folyamata is nagyon érdekes, hogy hogy jöttek arra rá, hogy aki szívből segít, tehát személyesen, jelenlétével. Tehát ugyanaz, körülbelül, más vetületben, mint a Csíkszentmihályi féle flow, de ez esetben a konkrét segítség, hogy valakit valamire megtanítasz és odaadod magad, valakit ápolasz, gondozol és odaadod magad a dolognak. Benne vagy személyesen. Na most hát az első kísérletet mondom, ami rádöbbenett arra, hogy úgy gondoljátok el: a jó cselekedetnek, ha látom hogy te valakivel jót teszel, és én csak látom. A jó cselekedetnek a pusztá látványa úgy fokozza az endorfin-termelést és úgy stimulálja az én immunrendszeremet, bennem olyan eu-stresszeket kelt, hogy csak azt látom, hogy te cselekszed a jót.

Hadd mondjam el a kísérletet. Vetítenek a Harvard Egyetemen, ahol ilyen kutatások javában folynak. Vetítenek egy filmet Teréz anyáról. Kalkuttai Teréz anya, ugye mind ismeritek a nevét. Ugye lepratelepeket létesített, saját maga kötözte a leprások sebeit, úgy hogy nem védekezett, és nem félt, hogy leprát kap, és így tovább. Szóval látják, hogy mondja, a szent asszonyt, ugye még nem szent, csak boldog, szóval látják a ténykedését. És akkor 20 percig nézik ezt a filmet. Egyetemi hallgatók. Száz. Majd amikor a teremből kimennek, és hát mondanom sem kell, előtte, mielőtt bementek megnézni a filmet, egy nagyon egyszerű nyálmintát vettek, és a nyálban A-immunoglobulin van, és egy köpés csak a tárgylemezre, és máris meg tudják nézni az A-immunoglobulin szintet. És akkor összehasonlítva, a film végén, mikor kijönnek, megint egy csöpp nyál. És az összehasonlító elemzésből megtudják, hogy mi a változás. És akkor bementek, megnézték ezt a Teréz anyáról szóló filmet, mikor kijöttek, leadták a mintát, és akkor rögtön kérdezőbiztosok megkérdezték: mégis mi a véleménye...? Hetvenegyházy százaléka a megkérdezett egyetemi hallgatóknak fanyalgott: háát, hogy nem lehet ma már egy ilyen szent élet, hát ez csak keveseknek adatik meg, ez nem egy természetes, ez egy rendkívüli, ... és hát érdekes, érdekes, de ez nekem nem sokat mond.

De vajon mit mondott a szervezetük? Mindenkinék – ilyen ritkaság, beírták a Teréz-anya kísérletét, a különleges pszichológiai kísérleteknek van egy ilyen gyűjteménye, oda beírták, mert ilyen nincs szinte -- mindenkinék pozitívre változott az immunállapota. Pedig csak azt nézte, hogy a másik a jót cselekszi. Na, erre elindultak ilyen irányú vizsgálatok, és egy fantasztikus vizsgálatot muszáj nektek elmondanom, ami nagyon-nagyon *érint* engem is. És nagyon magamba is szálltam, hogy hogy vagyok én, amikor benn vagyok valamilyen ténykedésben. Tényleg személyiséggel, személyemmel, odaadásommal, minden lehetséges érzelmi akarásommal bele tudok-e menni? Mert mit mondjak? Nagyon megrémít a dolog. Hát ez most nagyon, nagyon rosszul hangzik, tudom, de bebizonyítom, hogy mi következik abból, hogyha valaki személyesen segít valakinek, odaadással. Tehát nem tarthatsz egy órát, hogy nem törődsz azzal, hogy ki-mi van körülötted, hanem függetlenül magad mindentől, és beleadod szíved-lelked, és megcsinálod az órát.

Na, mondom talán az alapkísérletet. Egy kórház, ami rákkezelő. Tehát rák, operáció, utókezelés, számos beteg, számos ápoló és orvos. A vezető főorvos, aki egyébként sebész, és akinek a felesége pszichológus, elhatározták -- olvasható egyébként ez a könyv, majd megadom a paramétereit -- szóval elhatározták, hogy megnézik azt, hogy ugyan vajon mitől van az, hogy egyes ápolók egyszerűen lefáradnak, kiégnek. Ugye ismeritek a kiégés jelenségét, már annyit beszélünk róla, hogy nem is akarok erről külön szólni, mert tudom, hogy ismeritek, meg én nem is szeretek ilyen dolgokról beszélni.

Na szóval, miért ég ki az egyik, és mi az, mi a csuda az, ami a másikat meg emeli, élteti, hogy tényleg, befejezi a munkát, és szinte újra kezdené. És hát megcsinálták a következő vizsgálatot. Egy ápolóra kettő egyetemi hallgatót „kötöttek rá”. 250 magatartási paraméter szempontjából kellett figyelni. Megfigyelés, óránként, és akkor egy órás szünetet tartottak, hogy már ne menjen az agyára a megfigyelés, meg hogy hagyják már egy picikét szabadon. Igen ám, de azt a trükköt alkalmazták, hogy abban az egy órában meg kukkolták, vagyis rejtett kamerával figyelték.

Gondolhatjátok, hogy össze tudták hasonlítani, hogy ugyan vajon hiteles-e, azt csinálja-e, vagy megjátssza magát. Na most a hiteles, kongruens, a két egymástól független megfigyelő által is eléggé jól korreláló, és így, hát azt tudjátok, a megbízhatóság, szóval megbízható kutatás volt. Tudományos kutatás volt a javából, ahol nagyon szigorúan ellenőrizték a

feltételeket. És megnézték, hogy alakulnak a rejtett kamerás eredmények, van-e együtt járás. És azt találták, képzeljétek, hogy két fő csoportba lehet sorolni a magatartási mintákat. Az egyiket elnevezték személyesnek, a másikat személytelennek, mindjárt mondom, hogy miért. A személytelennel nincs gond, nagyon korrektül ellátta a betegeket, de mindent csak a szakma szabályai szerint csinált meg. Szemkontaktus nincs, érintés nincsen, érdeklődés hogyléte és családi állapota vagy egyéb felől, mikor jönnek látogatók, lánya, fia, és így tovább – szóval nem kötődik a személyes..., hát el tudjátok képzelni. Tehát nálunk szerintem Magyarországon az ápolók nagy része, sajnos így működik: Ketteske, volt pisi?... bocsánat, ez így zajlik! Hogy már a nevét is elveszti az ember, ha kórházba kerül. Olyannyira megfosztják az identitásától, mikor úgyis olyan nyomorult állapot, és kiszolgáltatott a betegség. Amikor minden identitástartalom lefoszlik, arra az időre, míg a központi identitástartalom az lesz, hogy itt fekszem nyomorultul, betegen. De ha csak egyszer is életetekben megéltétek, akkor azt gondolom, nem kell ragoznom, milyen állapot ez.

Na most hát, ez a bizonyos nem személyes vagy személytelen csoport, hogy nem érint, nem simogat, nincs szemkontaktus, nem is folytatom. De a másik, a személyesen viselkedő csoportban pedig azt találták, hogy ezek az ápolók mosolyognak, szemkontaktust vesznek föl, gyakran érintenek, simogatnak, kérdeznek, személyes hogylét, mélyebben is. Szóval azt mondhatnám, humanisztikusan viselkednek. És akkor ezután egy teljesen független kutatócsoport mérte az immunállapotot. Megnézték, hogy kik kerülnek párba egymással. Na, ti már kitaláljátok, hogy mi történt. És ez döbbenetes. Ott ahol ilyen személyes és odaadó volt a viselkedés, ott az immunállapot a szolgálati idő végeztével vagy nem romlott, vagy jobb eredményt ért el, mint a kiinduló állapot volt. Vagyis hogy tégy jót, és te kapod meg érte az égi jutalmat. Mert nem tudom mit mondjak, a szervezetnek egy olyan természetes jutalma, ami nem tudsz még megakadályozni se! Mert egyszerűen automatikusan így vagyunk felépítve, teremtve, -- kinek-kinek legyen hite szerint. Így vagyunk ezzel a képességgel, hogy a szervezet maga olyan jól reagál, önjutalmazó módon arra, hogy teszek valakivel valami jót, és az visszaháramlik rám, és én leszek erősebb. Azaz, ugye tudjuk mind, hogy az immunrendszer épsége annyira fontos, mert ezen múlik, hogy a belső kórokozók, pl. a daganatos sejteknek a burjánzása, ugye le van fékezve, és nem kaphat lángra semmi belső rendellenesség. De a külső kórokozóktól is ez véd.

És akkor hát muszáj még ehhez a témakörhöz azt is említenem, hogy az, hogy rámosolygok a másikra... hát most nem megyek bele a nevetépszichológiába. Egyébként meg a Duna TV-ben egy ilyen Kor-kontroll Társaság, vagy micsoda, egy ilyen műsor, amit figyelmetekbe ajánlok. Ami például döntően ezzel -- humor, nevetés, derű és így tovább, -- ezzel foglalkozik. És akkor csak keveset kell mondanom erről, hogy mi az, mit jelent az, hogy egyszerűen, bármilyen a lelki állapotom, fölteszem az arcomra a mosolyt. Nagyon rosszul hangzik így, tudom. Tedd fel a szádra, az ajkadra a mosolyt! Két fő nevetőizom van, ha azt akcióba helyezed, innerválsz, akkor a következő történik: az amigdala nevű érzelmi-tudati mag, az érzelmi agyunk, egyszerűen elkezd úgy izgalomba jönni, hogy azokat a betárolt negatív feszültségeket, mert ugye hát tárolunk ám, benyelünk annyi feszültséget, amíg nem borítod rá az asztalt valakire. Hát még jó, ha az ember haragja_nem_magát az embert harapja, de ebben az esetben magadat harapod. Mert amit nem tudsz visszaadni indulatot, az ott hordod saját magadban. József Attila nagyon szépen írta meg ebben a pár sorban. Szóval a magunkban hordott haragot, az amigdala elkezd tüzelni, és elkezd lecsapolni indulatot. Vagyis hogy a mosoly maga segít abban, hogy lecsapold saját belső indulati feszültségedet, amit tárolsz. De hát ugye az egészséges ember visszamosolyog.

Hát New Yorkban megcsinálták azt a kísérletet, hogy a metróból jöttek ki az emberek, és akik oda álltak, hát betanítottak, eléggé képtelen helyzet, értitek: rád mosolygott... Nézték videóval a reakciókat, és hát akik nem mosolyogtak vissza egy idő után, ugye volt egy ilyen, úgy is hívták, hogy keresési fázis, hogy ugye bizonytalan volt: rám mosolyog – biztos ismer. Hát csak az fog rámosolyogni, akinek valamilyen kapcsolata van velem, és én biztos ismerem, csak nem emlékszem. Tehát a keresési fázis után visszamosolygás történt.

Na de tudjuk, hogy a kibújó kisbaba 8 perces korában már, tehát amikor éppen ellátják a kibújás, a születés után, már tökéletesen tudja a mimézist, ugye a visszamosolygást hozzuk magunkkal. Ezt az Isten áldotta képességet, hogy el tudjuk húzni a szánkat mosolyra. Az izmok működőképessége tökéletes, és hogy micsoda hatalmas élményanyag az, ami hozzá huzalozódik és hozzá kapcsolódik ehhez a bizonyos mosolyhoz. Tehát a potenciállal, hogy mosolyogjunk és visszamosolyogjunk, már születésünk pillanatától rendelkezünk. Tehát a mosoly valami egész különleges, jó dolog az életben. Mert hát ugye mosolygunk magunkban? Nevetünk magunkban? Hát, ha nevetgelnék magamban, azt hiszem, gyanú támadna valami felől. ... Ezek interaktív cselekmények. Vagyis ezek olyan társas történések, hogy együtt nevetünk, ami mindnyájunknak nagyon jól tesz. A nevetés ragályos. Tudjuk, hogy ragályos.

És úgy gondoljátok el, hogy két dologról bizonyították, hogy az agyi elektromos tevékenység, hogyha együttműködünk, akkor szinkronba kerül. Tehát az én agyam agyi elektromos tevékenysége ugyanolyan lesz, mint a tied, és mindnyájunké. Az egyik, ha együtt lélegzünk. Ha mi például most így fogjuk, és egy ritmusban lélegzünk 30 másodpercig. Semmi mást nem teszünk, ez a meditatív felkészülés, amit a szervezetpszichológia máris lekoppintott, míg mások nem. Mi még a tárgyalás vagy egymás közti megbeszélésekben még sajnos nem alkalmazzuk, remélem, ti majd fogjátok. Harminc másodperc szinkronban légzés, és képzeljétek, szinkronizálódik az agyi elektromos tevékenység. Vagyis ugyanolyan hullámhosszra kerülünk. De milyen érdekes! A kon-spiráció azt jelenti, hogy együttlélegzés! A szóban el van rejtve a titok, csak rá kell jönni. Ezt a tudományos pszichológia igazolta.

És mi a másik, ami szinkronizációval jár? Ha együtt nevetünk. Olyan módon leszünk egyetlen hatalmas agy – így is mondhatnám, hogy mindenki ugyanolyan idegrendszeri állapotba kerül, ha gurulunk a nevetéstől, és ha különösképpen ragályos a nevetésünk, átmegy. És azok a hatások, amikor mi rázkódunk a nevetéstől. Ha belegondoltok, képzelj el, ez a rekeszizom, ez egy férfialap, most ülj rá, most ezt a mozgást képzelj el: ha-ha-ha, és akkor szépen masszírozzuk a beleinket. És ezért lehet azt mondani, hogy a kacagás - zsigeri kocogás, és jótékony hatással van a belekre. Aki jókat nevet, az nem obstipál, annak nincs székszorulása. Erre vonatkozóan is a Columbiai Egyetemen csináltak egy kísérletet. Összeszedték azokat, akiknél már csak ilyen robbantásos technikával lehetett volna eredményt elérni. Önként vállalkoztak, mentek a kísérletbe, és az volt a feltétel, hogy nem volt szabad a saját eszközöket igénybe venni. Hanem minden reggel 20 percig nagy nevetetők filmjeit nézték. És az ötödik napon a legellenállóbb is beadta a derekát. Bél-perisztaltika elindult. Tehát bizonyították, hogy a nevetés jótékony zsigeri masszázis hatásával, hát ez miért? ... Hát a depressziós, tudjátok, a depresszió savanyú, nem tud nevetni, székszorulás. Hát a hajnali, korai felébredés, a székszorulás, és a jövőkép hiánya három vaskos pillére a depresszió tünetegyüttesének. Hogy beszorul, a szó szoros értelmében. Előre semmi, kifelé semmi. Pszichológiai értelemben is pontosan ez történik, de ezt be tudjuk indítani. De én csak azt mondanám el, hogy rájöttek arra, a kísérlet, ugyancsak kísérlet, hogy az immunaktivitás például nagy nevetetők filmjeinek 20 perces vetítése hatására olyannyira provokálódik, és úgy feljavul az immunteljesítmény,....

Összeszedtek három csoportot. Azt már rég tudjuk, hogy a depresszió immun-szupresszióval jár. Magyarán, aki depressziós, annak padlón van az immunrendszere. De az immunrendszer olyasvalami, ami hát percek alatt fel tud éledni, és 20 perc alatt talpra áll a te védelmi hadsereged. Ha gondoskods róla, ha tudod, mi az, amivel föl tudod éleszteni. Szóval a depressziós csoportba szerelmi bánatban szenvedőket gyűjtöttek össze. Egy szorongó csoport, az akut stressz is ezt csinálja. És hát akinek vizsga előtti helyzetében zabszemszindrómája volt, az volt a másik csoport. A kontrollcsoport pedig, akiknél tulajdonképpen nincsen nagy gáz. Nos hát akkor megcsinálták a 20 perces filmnézést, előtte ugye leadták az obulust, és utána is, és összehasonlító vizsgálat. És úgy gondoljátok el, hogy még a teljesen ép, normál állapotban lévőknél is, akiknél semmi nem sújtotta az immunrendszert, úgy mondja ezt a szaknyelv, hogy tendenciaszinten, matematikai statisztikai tendenciaszinten javult. De aztán a nagyon negatív állapotban lévőknél erősen, szignifikánsan javult az immunállapot.

Na most mondjátok meg, és mindezt úgy, hogy jól érezzük magunkat. Eu-stressz, mert ha nevetünk, az eu-stressz. És még akkor is, ha túl tudunk jutni, mint a Hét krajcárban -- ha emlékeztek rá -- gyönyörű, hogy sírva-nevetve kereste a krajcárokat, ugye. Tudom, hogy ismeritek a novellát, itt utalok rá, hogy sírva-nevetve, a feszültségnek az átkapcsolása a nevetés síkjára azáltal, hogy maga hang-kiadás ... és ezt egy Papp János nevű kutató, aki zenekutató alapjában, a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem tanára. Ő kutatja, képzeljétek azt, hogy a különböző magánhangzókkal milyen zsigeri vegetatív feszültségeket ürítünk. És nagyon érdekes, amire jutott. Például, miért van, hogy a nevetésnek csak azt nevezzük, hogy ha-ha-ha, he-he-he, hi-hi-hi, ho-ho-ho- , és azt, hogy hu-hu-hu, nem vehetjük. Miért nem nevetjük azt, hogy hu-hu-hu? Miért nincs benne az alapképletben? Azért, mert az u hang magában véve, autonóm módon, illetve bizonyos hangokhoz kapcsolódva hihetetlenül agresszív és mély szorongást ürítő. Önmagában olyan jelentős, hogy egyszerűen csak bizonyos hangokhoz kapcsolódva játszik szerepet ebben a bizonyos zsigerekbe kötődő mély félelem, páni félelem és agresszív kiürítésében. Pl. a f, fűj, amikor fújolunk, hát ugye minek fújolunk, fújunk? Valakire haragszol, ugye fújsz rá?! A macska fűj dühében. A fújolás, például bebizonyította azt, hogy az f és u összekapcsolódásban ez a feszültségürítés olyan erővel történik meg; ezért nem kötődött az u hang a h-hoz. Hogy a h az egy ilyen kilégzést segítő, tulajdonképpen vivő-hang a nevetésben: ha-ha-ha, he-he-he.

Tehát hogy ami igazán feszültség enyhítő, pl. az i hang. Az i hanggal mi a helyzet? Ugye a hi-hi-hi – van. A hi-hi-hi a vihogás. Az olyan módon ürít,... aktuális, reflexesen. Van egy kis feszültséged, éppen aktuális, akkor azt a hi-hi-hi nagyon könnyen ki tudja szellőztetni. Szellőztető hang a hi-hi-hi. Ami pedig, és ezt tényleg szoktuk mondani, hát a mi kamaszaink ugye vihognak, és hát a hi-hi-hi-ben is ez a kis feszültség, és ebben mindenféle van, ez a feszültség ki tud ürülni.

Na most nem erről akarok beszélni, a hangoknak az élettani hatásáról, csak azt, hogy benne van a nevetésben. És hogy ezért például hihetetlenül érdemes jókat nevetni, együtt nevetni. És hát ugye el kell mondjam, hogy egy annyira nagy meglepetés ért a nevetés-kutatással kapcsolatban. Mert hát hallgatóimmal elkezdtük mi a nevetést kutatni. Pl. mi az, ami beszéd közben, ha egymásra mosolygás, nevetés, és hát ugye a kacagás-irodalom nagyon gazdag – gelontológia, gelosz, ugye a nevetés görögül. Az irodalom érthetően nagy. És listáztuk a különböző nevetés-fajtákat. Én meg voltam győződve, ez volt a hipotézisem: szóval hogy az ember mindig valamin nevet. Na most erre kijött, hogy az a nevetéstípus a leggyakoribb, ahol nincs a szöveg jelentéséhez köthetően összefüggés, hanem valamilyen áthidaló, valamilyen – szóval nevetgélünk. És nincs a szöveghez kapcsolata. Tehát nem a valamire nevetünk, hanem csak úgy együtt nevetünk. Nagyon beleakadtam ebbe, na most mit csináljunk ezzel az

erdménnyel?! Teljesen ellentmond a józan észnek. De mégse! Mert gondoljátok el, hogy az derült ki, arra tudtunk rátalálni, hogy ugye filogenetikailag a nevetés kialakulása úgy történik, hogy akkor adtuk ki emberi lényként ezeket a ziháló hangokat, amikor a másik csiklandozott, megsimogatott, meg hozzám ért. Aztán elmaradt a hozzá-érés, simogatás, csiklandozás. De a csiklandozásnak megfelelő hang, ami azt üzeni, hogy nagyon jó, amit csinálsz nekem, velem, -- ez megmaradt. És ebből lett egy ilyen sztakkatikus hangkiadás, amiben az üzenet egyértelmű.

Ezért tulajdonképpen az interperszonális kapcsolatokban a nevetés óriási kötőanyag szerepet játszik, és bebiztosítja a partnerrel való kapcsolatban, hogy nagyon fontos vagy nekem. És ha éppen nem is beszélünk egymással, de nagyon fontos vagy.

Nahát nagyon belemerültem ebbe a szálba, nem akartam így elmélyedni benne. Csak azt szeretném mondani, hogy a mosoly, a nevetés olyan Isten-áldotta fantasztikus érték. És olyan jólesik. Ha szomorú vagy, akkor gondozd a szomorúságodat, és azzal vigasztald magad, tedd fel az arcodra a mosolyt, kapjál egy igazi válaszmosolyt, és akkor már te is igazi mosollyal válaszolsz. És egy Echmann nevű mimika-kutató bebizonyította, hogyha ha tökéletesen megcsinálod a mozgást magát, muszáj, ugye profán módon fogalmaznom, a tökéletesen kivitelezett érzelemből tökéletesen átélt válik. Miért? Mert ahogy a kisbabának ezekhez a mozgásaihoz, izommozgásaihoz hozzákapcsolódik az időksorán rengeteg pozitív élmény, beletársul, ezért mint egy huzalon rántja magával a mosoly azokat a zsigeri vegetatív és idegrendszeri hatásokat -- az élmény szintjén, hogy az valami jó, ami történik.

Még csak három dologról beszéltünk, az ötből még két ujj fennmaradt, ragadjuk meg igazán a témát. Na szóval ezt, hogy az optimizmus, a remény, a hit, remény, szeretet együttesében a reménységnek a gondozása, a jövőre irányulás. ... még itt, egyetlen szállal még ide visszakötném, hogy ezt ne felejtsem el elmondani, hogy a magyar lelkiállapot-kutatások kimutatták, hogy a 40-65 éves magyar férfiak halandósága világviszonylatban a legmagasabb. Miután ez a tragikus eredmény megszületett, 9 évig folyó követéses prospektív vizsgálatot végeztek a kutatók, Kopp Mária és Skrabsky Árpád. És azt nézték meg, hogy azok a meghatározott korban lévőek, ugye a 40-esek, akik indulnak be ebbe a veszélyes korba - férfiak, ugyan vajon ... tehát sokféle szempontból vizsgálták őket. Pl. „*az élet értelme, jövőre irányulás*” kérdőívet is adták. Aki közöttetek olvasta ezt a kiadást, csak bólogathat, hogy milyen döbbenetes az üzenete. Mikor én itt azt mondom, hogy gondozd már a reménységet, legyen már jövőképed, tekintsd előre, bárhol tartasz az életben, bármilyen melaszba vagyunk ragadva, akkor is csak nézzünk már előre, hogy holnap valami jó történhet. Mert ennek óriási a hatása a lélekben.

Azt igazolták a követéses vizsgálatok, hogy annak arányában, ahogyan van jövőképe, el tudja képzelni, hogy 5 év múlva hol szeretne tartani az életében, és mit tesz ezért. És hogy van-e valami értelme az életének. A jövőre irányulás, az élet értelmének megfogalmazása, és hát még egy, amit itt fájó szívvel mondok, hogy -- úgy látszik -- hogy mi nők mégis csak borzalmas nagy szerepet játszunk a férjeink egészségi állapotában. Mert tudjátok, mi derült ki, hogy olyan esetekben, amikor a nőt és férfit egymástól függetlenül megkérdezték, hogy hogyan értékeli azt a helyzetet, amiben vannak? És amikor a saját anyagi és családi helyzetüket a nő, a feleség rosszabbul értékelte, mint ahogy a férfi, -- ezzel pozitíve korrelált, vagyis hogy „*elégedetlen vagyok a férjemmel*” -- ez az üzenet, és amikor egy ilyen elégedetlenség kiderült, azzal pozitíve korrelált, hogy a férj egészségi állapota cardiovascularis, szív és keringési rendszerbeli állapota rosszabb volt. Ahol a feleség

elégedettebb volt, mint a férj, ahol jobban elfogadja azt, hogy most rosszabb a helyzet. Tehát a feleségek optimizmusa a férjek életének a meghosszabbítója.

Azt tudnám mondani, hogy – már csak ezért is -- borzasztó nagy a felelősségünk, hogy még a rosszban is találjuk meg a pozitívát. Nézzétek, ez nagyon sok száz emberre kiterjedő, nagyon alapos vizsgálat. És hogyha azt mondjuk, a kutatás arra van, hogy kiszűrőzzön dolgokat, és szembesítsen minket olyanokkal, amikkel esetleg nem akarunk szembenézni. Tehát ne felejtsetek! -- jövőre irányulás – de ez hozzád is szól! Van-e jövőképed? Tudod-e, mit akarsz öt év múlva elérni? Mert ha még nincs, akkor még ma, ha haza mégy, ma este csinálj egy leírást arról, hogy öt év múlva hol szeretnéd tartani, és mi kell neked ahhoz, hogy mindezt elérjem. És ne tekintsd a realitást, hogy mennyi akadály van. Miért? Mindig is lesz. Légy szíves, írd le, kérlek, írd le. És mindig tegyél hozzá, ha van egy ötleted. Tegyél hozzá, hogy mi kell még ahhoz, hogy Te elérd azt! Nem baj, ha lehetetlen. Nem baj, ha úgy tűnik most, a jelenlegi körülményeket illetően, hisz én ezt nem fogom tudni elérni. De nem baj, csak fogalmazd meg.

Az expektancia-kutatások a pszichológiában, tudjátok, a jövőre irányulás, hogy elvárások, hogy mit szeretnék. Az elvárások és a rá bekövetkező válaszok, hogy tényleg megvalósul, között olyan magas a korreláció, messze meghaladja a véletlenszerűséget. Tehát csak nyugodtan tedd be az elvárásodat. Hát a pedagógiai Pigmalion-effektus honnan a csudából jön? Tudjátok, hát alap-kísérlet, hogy véletlenszerű válogatással, -- a pszichológusok becsapták a pedagógusokat, -- hogy ezek a kiválók, ezekből jövőre olyan okos, olyan gyerekek lesznek... És rátették azt a jóslatot, amit aztán a pedagógus meg... „hát ha a pszichológus ezt mondta, olyan vizsgálatokat csinált, hát akkor csak kell, hogy legyen ebben a gyerekekben valami, hát már csak kihozom belőle”. És mit ad Isten, ugye ez egy pozitív Pigmalion-effektus ugye, azt érték el, hogy pont ezek a gyerekek lettek nagy kiválóságok lettek.

De hogy a csudába már?! Nahát szóval az elvárásnak ez a fantasztikus szerepe. Bebizonyították, hogyha reggel, amikor fölébreds, és még nem nyitod ki a szemed, és a jobb féltekei, éjszakai agyi aktivitásban vagy, és akkor a racionális tudat még nem tud beleokoskodni a helyzetbe, és akkor, amikor a jobb agyféltekének ez a zsigereidet és szervezetedet befolyásoló erőteljes hatása érvényesül, akkor tedd már be például azt a reggeli, ébresztő üzenetet. Nagyon jó. Próbáld ki, hogy ez hogy működik. Mi vizsgálatokat csináltunk, hát ezt én nyugodt lélekkel mondom nektek, mert én tudom, hogy mi következik. De Te meg próbáld ki. És vezessél naplót 10 napon át. Próbáld már megcsinálni. Reggel nem nyitod ki még a szemed, még csak dereng a tudatod. Végül is jólesik egy csöppet, ugye ...becsukott szemmel, -- és akkor gondold végig, csak ennyit. Hát most így röviden mondom. Egy ilyen erősítő, önszuggesszív szöveg, hogy *„jó reggelt, felébredtem, jó reggelt kívánok magamnak és mindazoknak, akiket szeretek és azoknak is, akikkel találkozni fogok. Ma minden jól történik. Ma valami jó történik, ma minden jól történik, ahogy akarom.”* Csak tedd be ezt az expectancia-motívumot az agyadba. Mert a jobb agyfélteke olyan, mint a szolga. Nem tudja nem tenni, ha betetted, de csak módosult tudatállapotban fogadja be. Ha te a kiélezett, racionális tudatállapotodban most elkezdted mondani *„Ma minden jól történik ...”* Füttyülne rá a szervezeted, el sem ér hozzá. De abban a derengő tudatállapotban a jobb agyféltekei hatalommal eléri a szerveidet és rááll az egész szervezeted. Hol van az a jó? Hát most már keressük már meg. Hát valami jó fog történni. És a szelektív percepció következtében, ahogy beállítódik a szervezeted, ... ezt Te nem tudod akarattal csinálni. De az idegrendszered meg tudja tenni. És a betáplált, beültetett szándék, hogy ma kell, hogy valami jó történjék. Egyszerűen a morzsányi jókat is észreveszed, miközben az, ami kellemetlen, azt nem veszed annyira észre. És mit ad Isten, este zárhatod a napot azzal, hogy tényleg jó történt, ma velem

még több jó történt. Szóval a lelki gyűrődéseinket ki tudjuk simítani ezzel. Tudunk segíteni magunkon, magunknak. Ezek nagyon nagyon jó eszközök, és tényleg próbáljátok ki!

Most már muszáj bezárni a témát, hogy az utolsó kettőre is még tudjunk egy kis időt szánni.

Ha azt mondom nektek, hogy a lazítás, akkor rögtön arra gondoltok, hogy hát igen, mert ahhoz kellene idő ... De mikor én olyan feszült vagyok, hogy majd kibújok a bőromból, amikor olyan ideges vagyok, akkor én nem tudok lazítani. Ha azt mondja nekem valaki, na, nyugodj már meg, hát neki tudnék menni. Igaz?! Mert hát persze hogy megnyugodni, és lazítani kéne, De az a bajom, hogy nem tudok. Ezért két olyan technikát szeretnék rátok bízni, ami egy Jacobson nevű chicagói neuro-pszichológusnak a leleménye. Kikísérletezte, amikor is úgy történik meg az idegrendszer automatikus lazítása, ... tehát nem te lazítasz, te csak feszítesz. Tehát meghatározott izmokat kell meghatározott csoportban, izom-sorrendben feszíteni. És ha betartjuk a sorrendet, végigcsináljuk a gyakorlatot, akkor egy központi idegrendszeri lazító parancs megy a testedhez. És megcsinálja a tested azt, amit magától képtelen. A feszültségnek a magas fokát, a szorongásnak, a nyugtalanságnak, a dühnek egy bizonyos fokát egyszerűen, ha beindul az ember, képtelen akarattal *legyűrni*, mert akkora nagy a hatalma az emocionális tudatnak, hogy -- úgy is mondjuk, hogy -- impulzus kontroll zavar állapotába kerülünk. Valakinél ez karakter probléma, ezt tudjuk is, ezt egy betegség kategóriának nevezzük. De mi most maradjunk abban, hogy mi az aktuális impulzus kontroll zavarról beszélünk, hogy a feszültséget, dühöt, félelmet, szorongást például ragyogóan tudjuk úgy kezelni, hogy központi idegrendszeri parancssá tesszük azt, hogy lazuljon el a szervezet és béküljön meg. Tehát a szervezeti békítő folyamatokat el tudjuk így indítani.

Nahát akkor hogy is történik ez? Mindnyájan tudjuk, hogy a felső végtagom, a két karom ugye hivatalosan a felső végtagom. Tehát két kar, két kéz -- hajlító mozgásokra van rákészítve. Tehát a flexor, a hajlító izmok tónusa magasabb. A lábunk viszi a nagy súlyt, meg cipelni is kell, ezért a nyújtó izmoknak az alapfeszültsége, tónusfeszültsége a magasabb. Most vegyük sorban: a hajlítókat, aztán a nyújtókat úgy feszítem meg, hogy rendellenes mértékben, tehát sokkal erőteljesebben és sokkal hosszabban, mint ahogyan a normális izom-beidegzésben megszoktuk. Akkor egy központi idegrendszeri parancs indul, hogy lazítani. Ha ezt kétszer megcsináljuk némi szünettel egymás után, mérhetően olyan vegetatív idegrendszeri pozitív változást élünk át, és olyan izomellazulást, - nem lazítást, lazul magától, - amit nem tudunk akarattal létrehozni.

Ezért én most azt javaslom, hogy együtt itt most próbáljuk ki ezt a gyakorlatot. Igazán csak annyiból áll, hogy fölállunk mindannyian, és akkor megcsináljuk a gyakorlatot. Hát akkor ökölbe zárjuk az ujjainkat, és nagyon kérlek, hogy feszítsd meg az öklödet, ... azért beszélek annyit, mert tartani kell a feszültséget, és feszítést ... amikor kislány voltam, abban az érában azt mondták, hogy „munkás ököl, vasököl, oda csap ahová köll”... közben meg már eleget feszítettük az öklünket. És akkor most hajlítsuk be a kart, mert ugye biceps... és kérlek, feszítsd meg, ... és el ne engedd! El ne engedd, most szorítsd oda a könyöködet, szorítsd oda a borda-ívhez. Szorítsd oda ... ne engedd el! Tartsd ki a feszítést! ... feszítsd! Most a lábad feszítsd végig, a karizmod is, kökeményen! Kicsit nyújtózunk, mintha meg akarnánk nőni pár centit. És egy ... hhh ... nagy sóhajjal kiengedjük. Kiengeded kezéd, elengeded izmaidat. Igen. Foglaljátok helyet! Ökölbe-zár, hajlít, ... odaszorítjuk a könyököt. ... tartod! .. tartod. Láb végig feszül, farizmok megfeszülnek, ... nyújtózunk ... hhh ... ugye kisóhajtjuk a levegőt. Ez az, ami egy olyan izom-aktivitási sor, ami után a központi idegrendszerből megy a lazítási parancs. Neked már semmit sem kell csinálni.

Nézzétek, bármilyen bajunk van, mikor már a feszültség forrójára jut, lazítani nem tudunk, de feszíteni mindig. Úgyhogy az a nagy szerencse, hogy ez, akármilyen a lelkiállapotunk, ezt meg tudjuk csinálni. És rögtön utána nem kell, a gyakorlat után szünet kell. És azon kívül nem kell olyan extrém erővel feszíteni. Miért? Mert például kipróbálták olyanoknál, Jacobson próbálta, akiknél reumás vagy ilyen mozgásszervi okból például fájdalmak voltak a kézben, tehát hiába akarták az öklüket ... mert fáj, és nem tudták. És akkor azt próbáltatta ki, hogy képzeletben. Tehát imitálom -- valóságban, képzeletben behunyt szemmel, nagyon nagyon erősen megcsinálom a gyakorlatot, ugyanúgy végig, és ugyanazt a hatást sikerült elérni. minek következtében azt mondta, ha nem tudod megcsinálni, ha olyan a helyzeted, hogy valahol, mit tudom én, ülsz egy tárgyaláson, és nagyon fölmegy a pumpa, és nagyon-nagyon feszült leszel, és nagyon szorongsz és ideges vagy, és szóval magas a feszültségi szint. Vezesd le, úgy hogy virtuálisan végigcsinálod, azaz behunyod a szemed és elkezded, de nagyon beleélő módon. Úgy, hogy ezt ilyen sorrendben, és ugyanúgy bekapcsolja az ellazító reflexet. A nagyon igazi, magas szintű hatás persze a valóságos izom-akcióban jön létre, de az imitációban is létre tudod hozni, virtuálisan végigcsinálva a gyakorlatokat.

Na, a másik, a másik az ilyen lazítás. Hát legyen a zsebedben, ha nem ez, akkor van másik, akkor legyen valami olyan, amivel mi igazán el tudjuk lazítani magunkat, és ki tudjuk oldani a feszültséget. Na most el tudok képzelni egy alternatív kapcsolótáblát, ugye? Egyik lámpa bekapcsol, a másik, biztos, hogy ki van kapcsolva, stb. Na most van a hippocampus nevű agyrészünkben egy sövény, septum. Septohypocampalis egység, így mondhatnám, amelyik a szorongásnak a központja, amelyik alternatív kapcsolási viszonyban van az ősi mozgatórendszer, majd mondom, milyen típusú mozgatórendszer, extrapyramidalis mozgatórendszernek a működésével.

Van a pyramis mozgatórendszer, ez a finommozgásokat irányítja, és van az ősi, ez előtti, alatti, amelyik ilyen nagy lendítő mozgásokat, ezeket a nagyörpályájú, ballisztikus, úgy is hívjuk, hogy ballisztikus mozgások, nagy örpályájú mozgások. Na most, ezt más idegrendszer irányítja. De pont ez a szorongásközponttal alternatív kapcsolási viszonyban van. Hát, ha megteheted, és csak tréningyszerűen ezeket az egyébként a bemelegítő gyakorlatok között ismert mozgásformákat alkalmazod -- azért bemelegítő, már a görög olimpiások is tudták, mert ez az ami kikapcsolja a szorongásközpontot, -- nem szakad az izom el a szorongástól, a teljesítménytől, a siker-feszültségtől. Ezért bemelegítik az izmot. És tényleg, -- nagyon nagy energiafogyasztásúak. Nőtársaim -- energiazabáló gyakorlat, vagyis nagyon jól lehet, hogyha valaki akar egy igazi, jó belső állapotot, szorongásmentességet és kalóriát leadni, égetni, akkor legyen szíves, álljon rá. És reggel, ha fölkel, ha nem csinálja az ágyban azt a bizonyos önszuggessztív gyakorlatot, mert kipattan a szeme és kiugrik az ágyból, akkor rögtön csináljon legalább 20 olyan nagylendítő mozgást, amivel rögtön kikapcsolja a szorongásrendszert, és amivel rögtön bekapcsolja a nagyon kellemes izomállapotot, az optimális eu-tónust. Mert úgy is hívjuk, hogy eu-tónus.

Szóval, milyen gyakorlatok ezek? Hát most itt, még akkor is, ha furcsálljátok, de azért néhányat mégis csak mutatnék. Ugye, amikor körzöl a karoddal, nem ám úgy, hogy fölemelem a karomat és akaratlagosan viszem, hanem úgy lendítgetek. Vagyis a lendítés alatt tehetlenségi nyomaték, a gravitációs erőnek engeddd át, és lendítsd... és amikor például mondom a reggelit: milyen gyakorlatokat csinálj?! 4 guggolás hajlítással, le és föl. Hát most nem fogok itt húszat egymás után lenyomni, de az az igazság, ha reggel húszat megcsinálasz, -- először ötöt, tízet, tizenötöt, húszat ... és szépen fölmehetsz úgy, hogy még a lélegzetvételedd üteme sem gyorsul föl, annyira megszokja a szervezeted. Nagyon jó. Ezzel vizsgálatokat csináltunk, most erről nem szeretnék, a kutatási részről semmit mondani. Próbáld ki. Én

nekem nem kell, hogy itt elhiggyétek, saját magatoknak remélem, hisztek. És aki kipróbálja, az majd meggyőződik róla, hogy ezek nagyon hatékonyak.

Na most már maradt még egy szem témánk, ez lesz az ötödik ujjunk. Az ötödik témaegységünk, és ez az érintés. Hát milyen furcsa? Azt mondjátok, érintés. Hát hogy kerül ide, valahogy olyan furcsa is. Pedig a haptónómia, az érintéstudomány az utóbbi időben, ugyancsak 20 éve, ahogy az egészségpszichológia, a pszicho-neuro-immunológiával foglalkozik, a gerontológiával, tehát azokat az eu-stressz előidéző tényezőket, -- amikről nyilvánvalóan bebizonyosodik, hogy annyira hozzájárulnak a jó közérzethez, egészség megőrzéséhez, a belső harmónia megőrzéséhez, -- alapos kutatásnak vetik alá. Már most erről csak egészen keveset szeretnék nektek mondani. Csak azért, erről az egész haptónómia, hát ez megint egy olyan önálló tudományág, ami a méhen belüli érintésektől a magzatvíz érintéseitől, és ennek az idegrendszer fejlődésére gyakorolt hatásától kezdve, hihetetlenül alaposan van kutatva és monitorozva. Rengeteget tudunk róla, a lényeg viszont a felnőtt létünkben a következő, amit magunkkal kell vinni, és tudnunk kell, hogy az érintés olyan hatalom, ... két kísérletet mondok el, hogy bebizonyítsam.

Egy amerikai egyetemen a következő kísérletet folytatták. Könyvkölcsönzés. Mikor a könyvet átadja a könyvkölcsönző, betanulta, - ugye úgy adom át a könyvet, hogy egy érintéssel hozzáérek a kezéhez. Na most, hogyha én – nem mondom így előre, hogy hozzáérek a kezéhez. Természetesnek tekinted, és arra koncentrálsz, hogy átadom a könyvet, és azt, hogy megérintettelek, nem tudom, hogy tudod-e, emlékeznél-e rá, és így tovább ... Minden esetre minden második, aki könyvért ment, minden másodiknak megtörtént ez a módszeres megérintés, de mindenkinél ugyanúgy, mert betanulták, hogy hogy kell érinteni. Majd pedig a kérdezőbiztos elkapta az illetőt az ajtóban, és akkor kérdőívet töltetett ki vele, hogy hogy van megelégedve a könyvtári szolgálattal, és ki is kérdezte szóban, hogy ugye mi történt? Na most, aki ezt a láthatatlan, finom kis érintést megkapta, -- ugye a kérdőívben volt egy tétel, ami arra vonatkozott, sok minden más mellett, bujtatva, hogy hozzáért önhöz a könyv átadásakor a könyvtáros?

A válaszok – döntő módon - a következők voltak: Nem, nem tudom, lehetséges. Tehát nem volt olyan válasz, hogy azt írták volna, hogy igen. Ettől, vagy ezzel összefüggésben, -- milyen különös -- csak azok és kizárólag azok, akik ezt az érintést megkapták, mind pozitívan nyilatkoztak a könyvtárossal, azok nyilatkoztak emelt szinten pozitívan. De olyan mókás dolgokat mondtak, amiről hát beszámol a tanulmány, hogy olyanokat fabulálnak, hogy „nagyon jól elbeszélgettünk”, meg „nagyon kedves”. És hát közben szó nem volt erről, mert hát olyan szigorúan betanult folyamat volt. Mit tesz egy láthatatlan érintés az emberi idegrendszerben! Jobb agyfélteke stimuláció, és ráadásul az érzelmi tudatnak, ami ugye akarattól függetlenül működik, az érzelmi tudatnak azon része, ami beindít, ami a kapcsolatra néz, ami a másikat rokonszeny-érzések felé *tereli*, tehát te engem itt láthatatlanul, észrevétlenül megérintesz, akkor bizony úgy befolyásolsz, manipulálsz, hogy az én idegrendszeremben, nem tudatosan, de olyan stimuláció keletkezik, ami által én téged rokonszenvesnek vagy érzelmileg közelállónak foglak érezni.

Egy másik kísérlet ezzel kapcsolatban, remélem ennyi meggyőző bennünket, hogy az érintésnek milyen hatalma van. Aztán meg elmondom, hogy egyébként meg hol, hogyan és mire lehet használni, meg nyilván tudjátok is. De hogy ez milyen eu-stressz és milyen pozitív stimuláció, hát ez innen is ered, hogy így vagyunk programozva.

Szóval egy telefonfülke, és jól tömött buksza ott van felejtve. El tudjátok képzelni. Ez a kísérlet. Na akkor ugye jönnek a telefonálók be, körülnéznek. Hát ide figyelj, nagy égés volt, de mindenki elemelte a bukszát. És na, akkor jön ki az illető ugye a telefonfülkéből, miután körülnézett, senki nem látja, elteszi a bukszát. Na és akkor jön egy kétségbeesett egyetemi hallgató: „Jaj! itt felejtettem a bukszámot, nem találta meg a bukszámot?” És minden másodikonál, ... hát ezt sorozatban szépen végigcsinálták, hát fantasztikus egyébként. A filmet láttam róla, a kísérletről, amit reprodukáltak, de hát akár mikor megcsinálható a kísérlet. A következő volt. Amikor a kétségbeesetten a bukszájáért érkező egyetemi hallgató csak így „jaj, netán ...” -- a felkar középső részén kellett, betanulta, hogy ott érinti -- „nem találta meg véletlenül a bukszám?!”. Aki a megérintést megkapta, mindenki - mosolyogva: „De, hogy örülök, hogy visszaadhatom. Igen.”

Aki nem kapott érintést, csak ugye a kétségbeesést látta, „jaj, a bukszám, nem látta?” az nem adta vissza. Persze visszaadta, egy pár lépéssel odébb lefűlelték, és mondták: bocsánat, hát ez egy kísérlet. Azért mondom, hogy elég durva kísérlet.

Szóval az érintés – gondolom, meg vagyunk mindnyájan győzve arról --, hogy milyen nagy a hatalma. Igen ám, de a pszicho-neuro-immunológiai vizsgálatok nagyon csodálatos dolgokra mutattak rá. Például arra, s ez üzenet minden jövőző anyukának, és remélem, hogy majd ti, akik hát a kultúra két lábon járó képviselői vagytok, majd ilyen szocializációs ismeretként átadjátok a kismamáknak. Egy Pachset nevű kutató, aki világhírű egyébként, egyértelműen bizonyította, amit nyomokban itt-ott kísérletekben már azért tudtunk, hogy az érintésnek, simogatásnak különleges idegrendszeri fejlesztő hatása van a kisgyermek kosársejtekre, a finommozgások koordinálására, és még egyre: a babánál fejleszti az idegrendszert.

Már említettem, hogy a hipocampus az, ahol a szorongás központja van. Ahol a szorongás, vagyis ha a készségi stressz-állapot elér egy szintet, akkor van egy olyan visszacsatolás, ami leállítja a feszültséget, elég. Beindultál, most már akció következik: üss vagy fuss – ugye ezt mondja a törvény, a stressz-törvény. Valamit fogok csinálni, már akcióban vagyok. Már nem kell tovább izgatni, fokozni az állapotot. Ez a leállító visszacsatolási reflex, ez olyan receptor hálózaton működik, ami nagyon korai életidőszakban, az 1-6 hónapos korban kezd el kialakulni. És az első életév az, amikor, ha a baba, különösen az első félév, ha a baba elegendő simogatást, puszit, bőr-kontaktust kap, akkor fantasztikusan jól kialakul ez a bizonyos hálózat, minek következtében azt mondhatjuk, hogy akkor, amikor ebben a nyomorult korban annyi stressz ér bennünket, legyen golyóálló a stresszekkel szemben a mi gyermekünk. Hát képletesen szólva, átsegítsük ... Mert ez azon működik, hogy mennyi a testérintés, simogatás, és a vestibuláris ingerlés is ... és ez összefügg a bölcsővel. Ugye, a ringatás. A ringatásnak minden fajta formája olyan módon idegrendszeri stimuláló, hogy, na most ez a gyermekekre vonatkozik, tehát itt is úgy látjuk, döntő.

Na de nálunk felnőtteknél, hogy is állunk ezzel? Hát úgy, hogy a simogatás azon módja, hogy én például hozzád érek, akit szeretek, ... hát nyilván ahhoz érek hozzá, akivel érzelmi kapcsolat van, vagy legalábbis ... hát most zárójelbe teszem, voltak olyan kísérletek egy amerikai egyetemen, ahol azt bizonyították, hogy az egymáshoz érés helye, hogy én hol érek hozzá a másikkal, ez egyszerűen hatalmi üzenet.

Egy kutató éppen egy kutatótársával, egy docensével beszél arról, hogy azt találták az érintés-kísérletekben, hogy azok, akik hatalmi helyzetben vannak, azok jellegzetesen egyrészt merik megérinteni a másikat, merik megragadni, hogy úgy mondjam, és jellegzetes a hatalmi megragadás, ami körülbelül ide ... ugye, és akkor gyereünk. Szóval ilyenek. Na most ezeket

elmondta a társának, amikor is jön a dékánjuk, és odajön és azt mondja, hogy „kedves, hát miért nincs már ott a ... gyerünk csak a ...” nem tudom milyen ülésre gondolt. Úgyhogy ott rögtön ledemonstrálta, hogy ez így van, a hatalmi érintések, hogy a hatalmi helyzetben lévőnek van joga a másikat megérinteni.

De én most nem erről akarok beszélni, hanem arról, hogy azok az érintések, amik lágy, simogató jellegűek, pl. a puszi vagy a csók. Tudjuk, hogy a puszi és a csók között mi a különbség. Tudjátok, Magyarországon is csináltak már csókversenyt. Például mérték az immunaktivitást. A szájban az A-immunoglobulin-szint a csók hatására olyan mérhetetlenül megnövekszik, hogy ezért a légúti, a szájon keresztüli fertőzésektől a csókolózóknak nem kell félniük. Csöndben mondom. De a puszi, érintés, simogatás és bizonyos területeknek speciális érintése. Nem tudom, hogy van-e köztetek valaki, aki például... vagy a gyermeke .. például a hátvakarás ... Tudjátok, milyen immunstimuláns?! Nagyon! Tehát ezért a hátnak a vakarása, finom ütögetése például. A kisbabáknál is a hát ütögetése, és van egy reflex: Kapd kézbe a kisbabát, miért kezded el rögtön valahogy ... nem tudom, rögtön valamit machinálsz a kezdeddel, ugye? Valami ösztön, hogy egy kicsit ringasd vagy ütögesd, akár a pólyát, vagy ... Honnan jön ez? A mély tudásból, a mély bölcsességből, mert ezek olyan stimuláló ingerek, amik mind nagyon-nagyon jó hatásúak. Az emocionális agy fejlődésére hatással van, amikor kisgyerekek vagyunk, felnőttnek pedig, hát csak azt tudom mondani, hogy az egymást átölelés olyan módon immunstimuláns, hogy kedves nőtársaim, ha másként nem, immunstimulációból, igenis ölelgessünk. Ha már bármi okból lemondnál volna róla, én csak azt javaslom ...

Ne legyünk álszentek. Nem profán, ez a valóság. Kikopott-e már az életedből, hogy megérinted, megsimogatod, megpuszilod a másikat? Gondolj bele, milyen jókat teszel vele magadnak is, meg a másinak is. Nos hát csokorra vettük így, és a végére értünk. És olyan dolgokat gondoltunk át együtt, amellyel magunknak, és rögvést a másinak is segítünk. Ezek az eu-stressz oldalt nyomják meg és ott van, teheted. Csak rajtad múlik, hogy egymással milyen viszonyt alakítunk ki. Hogy egymást is ilyen módon aktivizáljuk eu-stressz-irányba, és mindnyájunknak ezt kívánom.

Köszönöm szépen a fegyelmet!