

V.KULCSÁR ILDIKÓ cikke a Nők Lapjában 2014. nyara

A lélek vitaminjai: öröm, nevetés, boldogság

„Térj be hozzánk drága vendég...!”

Közel tíz éve annak, hogy Louisville-ben, az Egyesült Államok barátságos városkájában szoba elegyedtem egy gyűrött arcú, fekete bőrű cipőtisztítóval. A szállodánk előtt üldögélt, és rutinosan varázsolt széppé azok cipőit, akik megfizették a szolgáltatását. „Büszke vagyok a munkámra meg arra, hogy öregem is el tudom tartani a feleségemet!”, mondta, és az arcán őszinte öröm ragyogott.

Valószínűleg mindenki ismeri Beethoven Örömodáját, és még nem találkoztam olyan emberrel, akiben nem keltett valamiféle belső megtisztulást a csodálatos zene és a schilleri szöveg.

„Lángolj fel a lelkünkben, szép égi szikra, szent öröm!/Térj be hozzánk, drága vendég, tündökölj ránk, fényözzön!/Egyesítsed szellemeddel, mit zord erkölcs szétszakít!/ Testvér léssen minden ember, merre lengnek szárnyaid.”

Persze jogosan kérdezhetik: hol a „szent öröm”, amikor az emberek bántják-alázzák-gyilkolják egymást? Hol az öröm a szegények hétköznapijaiban? És az emberi kapcsolatokban, hiszen manapság alig-alig akad tiszta ösvény lélektől lélekig? Jogosak e kérdések, ám azt sem feledhetjük, hogy a világ soha nem kényeztette el a lakóit. Nem csak jelen „produkál” háborúkat és szegénységet, ráadásul épp Beethoven sorsa bizonyítja, hogy az embernek a „gödör alján” is fontos az öröm. Ő ugyanis csak a belső hallására támaszkodva, süketen komponálta a világ egyik legszebb zenéjét. Elvesztette a számára legértékesebbet, a hallását, mégis olyan ódát zengett az örömről, hogy az ma már az Európai Unió himnusza. Bolond volt Beethoven? Nem. „Csak” egy zseni, aki felülemelkedett a személyes tragédiáján.

A lélek vitaminja

Seneca, az ókori bölcs azt tanította, hogy az életünk és a minket körülvevő világ nem jó **VAGY** rossz, hanem jó **ÉS** rossz. Szerinte csak tőlünk, a mi viszonyulásunktól függ, hogy milyennek tartjuk az életünket és a világot.

De vajon miért képes az egyik ember boldogságra hangoltan élni, miközben a másik mindenben a rosszat látja?

Dr. Riesz Mária pszichológus szerint az utóbbi évtizedekben a közvélemény szervesen összekapcsolta örömet az anyagi tehetőséggel. Pedig akik azt gondolják, csak a sok pénz teszi lehetővé, hogy tartós megelégedettségben éljenek, általában örök versenyben élnek, közben elveszítik az örömeire való képességüket, hiszen minden gazdagnál van gazdagabb. Ráadásul a legtöbb lottónyertesnek sem hozott boldogságot a hirtelen vagyon, sőt, néhányuk sorsa tragikusan alakult.

– Sokakat csak egy váratlan sokkhatás tud kiszakítani a pénz bűvöletéből. Egy betegem súlyos balesetet szenvedett, ami az élet értékével szembesítette – meséli a pszichológus. – Megváltozott, visszavett a tempójából, kevesebbet dolgozott, jobban figyelt a szeretteire, értékelte az apró örömöket a természetben, a kapcsolataiban, és boldogabb lett. A munkám során azt is tapasztalom, hogy szerény körülmények között élő emberek is tudnak örömeire hangoltan élni. Értékelik a gyerekük mosolyát, a napfényt, az erdő zöldjét... Természetesen mindenkinek szüksége van arra, hogy fedél legyen a feje felett, és elegendő élelemhez jusson, de ha ez megvan, akkor csak tőlünk függ, hogy találunk-e örömforrásokat. Eszembe jut egy arab idegenvezető, aki kijelentette: „mi szegények vagyunk, de szeretünk élni.” A hozzá hasonlóan gondolkodók az egészségüket is védik a pozitív világszemléletükkel, hiszen a testi betegségek akkor diadalmaskodnak felettünk, ha lelkiileg legyengült állapotban vagyunk. Több nemzetközi kutatás igazolja, hogy aki keresi az örömet, nehezebben betegszik meg. Mert az öröm a lélek vitaminja. Nem súlyos betegséget gyógyító antibiotikum, inkább immunerősítő.

Az örömréning segítségével

Dr. Vidovszky Gábor pszichiáter több mint húsz évvel ezelőtt dolgozta ki az örömréning módszert, ami azt a célt szolgálja, hogy a résztvevők változtatni tudjanak a világhoz való viszonyukon.

Legyenek képesek arra, hogy a múltjukból a kellemeset hozzák felszínre (vagy az emlékek szép részleteire figyeljenek jobban), és észrevegyék maguk körül a derűset, a nekik tetszőt. Pedig e nemcsak itthon, de angol-német nyelvterületen is népszerű módszer meglepően egyszerű. A lelki edzésfolyamat során imaginációs (elképzelős) gyakorlatokkal idézik fel az örömteli élményeket. Ebben segít a sokféle lazító gyakorlat, a pozitív emlékek megosztása a közösséggel és a tematika is. Természet, szerelem, család, barátság, munka, hit, múlt-jelen-jövő és az önmagukról kialakított kép.

A jelentkezők főleg párkapcsolati vagy más, megoldhatatlannak tűnő magánéleti probléma miatt érzik szükségét a lelki immunerősítésnek, de szép számmal vannak közöttük szociális munkások, családsegítők, drog- vagy alkoholbetegekkel foglalkozó gondozók, akiknek a munkájuk miatt van szükségük segítségre. A szociális munkásként dolgozó, harminchárom éves Szilvia azonban nem a hivatása, hanem édesanyja korai elvesztése miatt döntött úgy, hogy részt vesz a húsz foglalkozásból álló örömréningen, amit élete egyik legjobb döntésének tart. – A foglalkozások során egyre nyugodtabb, nyitottabb lettem, és más szemüvegen át szemléltem az életemet. Az egyik órán felidéztek azokat az illatokat, amelyek kedvesek számunkra – meséli. – Nekem édesanyám pogácsája jutott eszembe, amelynek illata betöltötte a gyerekkoromat. Meséltem a többieknek a sütést kísérő nevetésekről is, de azt már nem mondtam el – mert a réningen nem emlegetünk negatív élményeket –, hogy e szép emlék eszembe juttatja édesanyám elvesztését is. Talán ekkor tudtam először könnyek nélkül beszélni róla, hiszen csak a hozzá kötődő illatra és a szeretetére emlékeztem.

– Feledhetetlenek azok a réningek, amelyeket rákbetegeknek tartottunk – mondja Riesz Mária. – Ők szinte kivétel nélkül átadják magukat az örömré hangolt szellemiségnek, a közös élményeknek, az éneklésnek, és nem a betegségre, a bizonytalan jövőre összpontosítanak, hanem együtt fedezik fel az élet apró örömforrásait, amelyeket korábban tán észre sem vettek. Azt a fiatal, szerény édesanyát sem fogom elfelejteni, aki egy általam vezetett réningen percek alatt ráért az „üzenetünkre”.

A munkahelyén is rávette a kollégáit, hogy minden nap jegyezzék fel, milyen öröm érte őket, és ezeket az örömezeneteket kitűzték hirdetőtáblára. És csak az utolsó órák egyikén mondta el, hogy számára a tréning a túlélést jelentette. Hiszen az imádott gyereke rákbeteg lett, és ő felváltva járt hozzájuk meg a kórházba. A gyermeke nem a tréning hatására gyógyult meg, de az biztos, hogy az édesanya hite és tudatos örömeire hangoltsága a kislányát is gyógyította. Egy kollégámnak, aki drogbeteg fiataloknak tart tréningeket, hasonló élménye volt egy fiatal lánnyal. Aki úgy magába szívta a pozitív szemléletet, hogy kigyógyult a függőségéből, majd misszionáriusként kezdte „téríteni” a valahai drogos társait.

– A tréning hatására különös változás indulhat meg bennünk és körülöttünk. A keserves „realitás” nyomasztó érzését felválthatja a növekvő önbizalom, a nehézségekkel szembeni kreatív megküzdés készsége... Át tudunk hangolódni az örömeire, akkor is, ha a külső körülmények változatlanok maradnak, ha szokványos örömek nem is érnek minket – írta az ismert pszichiáter dr. Buda Béla.

Szeretettel feltöltve...

– Optimizmusra hangolt ember vagyok, mert jól neveltek, és szerettek a szüleim, tehát az esküvőnk után jó néhány évig valódi örömet jelentett számomra, hogy a férjemmel élhetek – meséli a harminchét éves Dóra. – De aztán lakást vettünk, és a kortársainkhoz hasonlóan mi is bekerültünk a mókuserékbe. Rengeteg munka, hiteltörlesztés, sok veszekedés... Aztán a hatodik házassági évfordulónk után a negyvenéves férjem szívelégtelenséggel kórházba került. Megúsza az infarktust, én viszont rájöttem, hogy elfeledkeztem az élet legnagyobb ajándékáról: szerelmi házasságban élhetek! Azóta óriási szerencsével eladtuk a nagy lakást, összeköltöztünk az idős nagymamámmal, akit végtelenül szeret minket – korábban óvott a „túlvállalástól” –, visszavettünk az igényeinkből. És az öröm újból része az életünknek.

Vitathatatlan, hogy azok, akik sok vagy legalább elegendő szeretetet kaptak apró gyerekkoruktól kezdve, könnyebben vészelik át a nehéz helyzeteket, és jobban meg tudják őrizni az örömeire való képességüket. Egy kisbabának még olyan kevés kell a boldogsághoz! Az anya közelsége, simogatása, az evés, az alvás, a tisztaság érzése teljes örömet ad, amit számtalan gesztussal jelez. Aztán a társadalomba való beilleszkedés, a szocializáció során – amikor megtanuljuk megismerni önmagunkat, elsajátítjuk az együttélés szabályait meg a lehetséges és elvárt viselkedésmódokat – gyakran elvesz az érzelmek kifejezésének képessége. Ami sokszor jár együtt az önfeledtség és a rácsodálkozás örömeinek elvesztésével. Pedig nagyon fontos lenne, hogy ezekből megmaradjon valami!

– Ezért sokat tehetnek a szülők – szögezi le Riesz Mária. – Ha egy gyerek megtanulja otthon, miként lehet felismerni, és hogyan kell megfogalmazni az érzelmeit – félelem, fájdalom, bánat, harag, undor, kíváncsiság, öröm –, akkor később is képes lesz arra, hogy tudatosan keresse az örömet (az egyetlen pozitív alapérzelmet) és annak forrásait. Persze ehhez szüksége van arra, hogy a szülei is beszéljenek a saját érzelmeikről. Ha egy gyerek ilyen őszinte légkörű, „beszélős” családban nő fel, közben elegendő figyelmet, dicséretet kap, „beleépül” az igény, hogy felnőttként is keresse az örömet. És majd el tudja utasítani a manapság divatos panaszskultúrát, miszerint aki jókedvű, sokat nevet, és boldognak érzi magát, az „gyanús”, aki panaszskodik, kritizál, harcol, és tele van negatív érzellemmel, az „normális”. Ezzel szemben, ha egy szép tavaszi reggel vagy valamiféle szakmai (magánéleti) siker ujjongást vált ki belőlünk, akkor igenis merjünk ujjongani! Ne szégyelljük az örömet, inkább segítsünk, hogy mások is ráérezzenek az ízére!

Ha nevetünk

A rekeszizmunk erőteljes mozgása szinte masszírozza a többi szervünket, és fokozódik a vérünk oxigénellátása. Ez jót tesz a szívünknek, az ereinknek, közben a szervezetünkben endorfinok (örömhormonok) szabadulnak fel. Csökken a stresszt okozó hormonok szintje, és erősödik az immunrendszerünk.

Mi szerez örömet?

Takács Ádám *(tízéves)*: „Hát nehéz felsorolni, hogy mennyi mindennek tudok örülni! Amikor gólt rúgok, amikor ötöst kapok, vagy megdicsér Zoli a teniszen meg az aikido tanár... Akkor is örülök, amikor a barátaimmal játszom, vagy hétvégén programot csinálunk. Például a múlt héten nagyon szép volt a négyes metró és az, hogy a nagymamám egy öreg bácsinak ajándékozta a szendvicsét az aluljáróban... A nyári szünetnek is örülök, mert ha nyaralni megyünk, sok szépet látok. Néha nekem is rosszkedvem van, de gyorsan elmúlik, ha anyával, apával és a testvéremmel vagyok. Annak is örülök, hogy Brúnó is a családuk tagja, aki az én kutyám. Hatalmas a feje, szomorú a szeme, de ő egy boldog kutya, mert nagyon szeret engem és a többieket. Persze az is jó, ha én szerzek örömet másnak. Amikor kitakarítottam a szobámat, anyának egész este nagyon jókedve volt!”

Galgóczi Dóra *(harminckilenc éves író)*: Akkor érzek őszinte örömet, amikor értelmét látom a létezésemnek. Amikor tapasztalom, hogy adhatok másoknak valami olyasmit, ami számukra is fontos, megérinti őket, és együtt tudnak gondolkodni velem. Most jelent meg életem hatodik könyve, és valódi öröm volt, hogy a könyvbemutatón olyan ismerősöket fedeztem fel, akiket a korábbi köteteim hatására ismertem meg például a Facebookon. Ugyanilyen öröm, ha ismeretlenek írják, hogy őket formáztam meg egy-egy szereplőmben, vagy amikor jön egy e-mail, és az írója szerint az egyik férfihősömben felismerte a volt párját... Mindennek hatására ma már másképp gondolkodom, mint gyerekként vagy tizenéves koromban. Akkoriban azt hittem, hogy az örömet mindig kívülről kell várnunk, most viszont úgy érzem, hogy magunk teremtjük és adjuk magunknak.

Kálloy Molnár Péter *(negyvenhárom éves színész, énekes)*: „Bármilyen furcsa nem a színház a zene, a versírás vagy a rendezés jut eszembe az örömről – bár imádom a hivatásomat –, hanem a gyerekeim meglesése. Igen, a leselkedés, amikor úgy tudom figyelni a négyéves Szofit és a hétéves Pistikét, hogy ők nem veszik észre, látom őket.

Csodálatos élmény! Élvezem, hogy okosak, szépek, és valami furcsa öröm költözik belém.

Lám, nélkülünk is „működnek”, igen, van folytatásunk... És ha már ezen a szép nyárelőn kérdezel, el kell mondanom, hogy számtalan egyéb öröm is része az életemnek. Például a tavasz és a nyár harsánysága, az utazások, vagy ha elkészülök egy számmal, és érzem, jó zene lett. Örülök, hogy van képességem az öröme, amit szeretnék átadni sokaknak – a dühöngő autósoknak meg az örökké panaszkodóknak –, de ez egyelőre még nem sikerült.

V. Kulcsár Ildikó