



ÖRÖMTRÉNER KÉPZÉS 2007 – 2008

JEGYZET

(RÉSZLETEK)

TARTALOMJEGYZÉK

I.	KÖSZÖNTŐ – Dr.Vidovszky Gábor:.....	3
II.	CSOPORTELMÉLET- Riesz Mária.....	4
III.	AZ ÉRZELMEKRŐL- Riesz Mária.....	13
IV.	A HUMORRÓL – Dr. Séra László.....	23
V.	AZ ÉNKÉPRŐL – Gondi János.....	29
VI.	A POZITIV GONDOLKODÁSRÓL- Kerekes Zsanett.....	39
VII.	A STRESSZRŐL- Geszvein Erika.....	49
VIII.	ÖRÜLJ VELEM-Bunyikné Kijácz Krisztina.....	52
IX.	A GYÓGYÍTÓ KÉPZELETRŐL- Horváth Kinga.....	56
X.	AZ OPTIMIZMUSRÓL- Elizabeth Phelps.....	62
XI.	A MAGZAT LELKÉRŐL- C.Molnár Emma.....	63
XII.	AJÁNDÉK ÜZENETEK- Gondi János.....	64
XIII.	A LELKI VITAMIN – Geszvein Erika.....	66
XIV.	AZ ÖRÖMTRÉNIG ÉS A NEVELÉS- Dr.Vidovszky Gábor.....	71

I. KÖSZÖNTŐ

Tisztelt Örömréner Jelöltek!

E megszólításnak két oka is van:

Egyrészt, mert még nem ismerem az Önök nevét, másrészt pedig az, hogy örömrénerekké szeretnének válni. Ez utóbbinak nagyon örülök.

Érdekes volna megtudni azt, hogy kiben hogyan érlelődött meg ez a döntés. Az is fontos kérdés, hogy mit akarnak elérni az örömrénerséggel?

Körülbelül 10 évvel ezelőtt 11 ember örömrénerre "vált". Ők most már el tudják mondani azt, hogy milyen következményekkel járt ez a vállalkozásuk. Ha találkozunk velük kérdezzék meg ezt tőlük. Az imént a vált szót idézőjelbe tettem. Ennek az az oka, hogy valójában nem tudható, hogy kiből mikor lesz – ha egyáltalán lesz – örömréner. Ez ugyanis nem egy esemény, hanem inkább egy hosszú és lassu folyamat következménye. Amikor majd továbbadják másoknak az örömréninget, akkor válik csak vérükké ez a mesterség.

Szinte röstelkedve írom, mert bizonyára Önök is valamennyien tudják: tanítva tanulunk, dolgozva tanulunk, gyakorlat teszi a mestert.

Azért az elmélet is fontos. Seneca: "Vigasztalások, Erkölcsei levelek" c. műve alapján dolgoztam ki az "Örömréning"-et. Kérem Önöket arra, hogy szerezzék meg ezt a rendkívül értékes könyvet és hónapokig olvasgassák, jegyzeteljék, meséljék másoknak és vitassák meg egymással.

Az "Örömréning" létrejöttéhez többen hozzájárultak. Szeretném, ha legalább a nevüket megismernék.

Zene: Meszlényi Attila: "A tenger éneke";

Képek: Lénárd István;

A CD-k tartalmának kidolgozásánál alkotótársam volt Kovács Péter;

A hanganyag előadói: Dr. Koltai Mária, Kovács Péter, Godó János és Simon Péter;

A zene előadói: Meszlényi Attila, Kozma István és Szabó Zsolt;

Ezen örömréner-képzés szervezője, mint tudják Riesz Mária.

Vezetői: Riesz Mária és Pócs Margit.

Mindannyiuknak köszönettel tartozunk és hálával gondolok valamennyiükre.

Az örömréning tanítása és a képzés is a szép magyar anyanyelvünkön kell folyjon!

Kérem, hogy ehhez az elvárásomhoz mindvégig, amíg tanítják majd az örömréninget, tartsák magukat.

Nagyon köszönöm azt, hogy használják és remélhetőleg hasznosítják is az "Örömréning"-et.

Senecával búcsuzom: Éljenek egészségben!

Frankfurt, 2007-03-21 (a tavasz első napja)

Dr. Vidovszky Gábor

II. CSOPORTELMÉLET

Bevezetés a csoport elméletbe Dr. Riesz Mária

Bevezetés, fogalmak:

A csoport fogalma:

A csoport olyan pszichológiai egység, mely kettőnél több személyből áll, akiknek vannak *közös céljai*, közöttük viszonylag stabil *kapcsolatok* vannak, melyekben egyesek *függnek* másoktól, és a *tagok egymással kommunikálnak*, interakcióban vannak.

Kialakulásának körülményeit tekintve:

- *formális csoport*: valamilyen szempont alapján mesterségesen alakul ki → osztály, tantestület

- *informális csoport*: a tagok valamilyen önkéntes érzelmi motiváció alapján kerülnek be

Attól függően, h milyen gyakori és milyen személyes a csoporttagok érintkezése:

- *elsődleges csoportok*: meleg, intim kapcsolatok, sok személyes érintkezés, nagy összetartás → család, baráti társaság, osztály

- *másodlagos csoportok*: formálisabb, személytelenebb kapcsolatok, az érintkezés szerződések, szabályok szerint történik

Miért akarunk tagjai lenni bizonyos csoportoknak?

1. A csoport kielégítheti bizonyos szükségleteinket.
2. Egyes csoportok segíthetnek elérni bizonyos célokat, melyekhez önállóan nem sok sikerrel közelíthetnénk.
3. A csoport bizonyos tudást, információt adhat nekünk, amelyet egyedül nehezebb lenne megszerezni.

4. A csoport kielégítheti biztonságigényünket.
5. A csoporttagság hozzásegíthet a pozitív szociális identitáshoz. Ha tagja vagyok egy általam nagyra becsült csoportnak, akkor számomra ez énkép-erősítő jellegű.

Minél többféle funkciónak felel meg, annál jobban ragaszkodunk a csoporthoz.

Ha a csoport nem képes betölteni az egyén életében az adott funkciót, akkor az egyén elhagyja a csoportot. Vannak olyan gyerekek, akik számára az iskolai csoport már semmilyen szükséglet kielégítést nem jelent. Őket szinte reménytelen rávenni a csoportnormák betartására, és számukra a csoportból való kizárás nem jelent akkor a fenyegetést, mint egy átlagos gyerek számára.

Életünkre nemcsak azok a csoportok vannak hatással, amelyeknek tagjai vagyunk, hanem azok is, amelyeknek csak szeretnénk tagjai lenni, ill. amelyekkel kapcsolatban a csoporttagság nem értelmezhető. Pl: család, munkahely, barátok. Ezeket a csoportokat nevezzük *vonatkoztatási (referencia-) csoportnak*.

Ezek kétféle funkciót tölthetnek be:

- *Normatív funkció:* ennek a csoportnak a normáit fogadjuk el magunkra nézve érvényesnek. Serdülőkorban gyakori a vonatkoztatási csoportváltás, amit a szülők sokszor rossz szemmel néznek, és megpróbálják eltüntetni a gyereket az új csoporttól, amivel ép ellenkező hatást érnek el.

- *Összehasonlító funkció:* a vonatkoztatási csoport olyan támpontot ad, amelyhez mérheti magát.

Csoportdinamika:

A csoport fejlődésének fázisai:

1. Alakulás: a résztvevők megfigyelik egymást, elkezdődnek az „én-bemutatók”, a gyerekek megmutatják legjobb tulajdonságaikat

2. Viharzás: élesebbé válnak az egyéni különbségek, megindulnak a versengések és a viták. A fiúk főleg testi erejüket, bátorságukat, a lányok pedig szépségüket, kapcsolatok iránti fogékonyságukat mutatják meg. Az iskolában ezt a fázist a legnehezebb elviselni. A tanárok gyakran nem ismerik fel a folyamatot, és megpróbálják leállítani. A sok leállítás, külső beavatkozás a folyamat elhúzódását eredményezi.

3. Normaalakulás: a normák, a szabályok a szerepek kialakulása révén az előző időszak konfliktusai megoldódnak, nyugvópontra jutnak.

4. Működés: a csoport képes együttműködni bizonyos célok elérése érdekében, kialakul az összetartó erő. Ebben a fázisban már jól lehet dolgozni a csoporttal. A negyedik fázis után nem áll meg a csoport fejlődése: alakulnak az erőviszonyok, a vezetőváltás, egy új csoporttag érkezése újabb folyamatokat indukálhat.

A csoport pszichológiai jellemzői: normák, szerepek, kohézió, struktúra

Csoportnorma: a normák explicit vagy implicit („írott” vagy „íratlan”) szabályok, melyeket a csoport alakít ki. Előíró normák: bizonyos viselkedéseket előírnak. Tiltó normák: bizonyos viselkedéseket tiltanak.

A normák kialakulásának lehetséges módjai:

- a vezető határozza meg
- a csoport előtörténete, hagyományok
- más helyzetekből emelkednek át, a tagok behozzák korábbi csoportjaikból

Az iskolai osztály formális vezetői: osztályfőnök, osztálytitkár vagy hasonló
informális vezető: akit a csoport maga választott

Csoportbeli lehetséges szerepek:

A csoportban az egyének más-más minőségben vesznek részt.

1. feladat-orientált szerepek: a csoport előtt álló feladat jelöli ki az egyén számára

- kezdeményező - közreműködő - új ötleteket javasol, problémamegoldó, új szervezési javaslatokat tesz
- információgyűjtő - tények után kutat a probléma tisztázásához
- véleménykutató - nemcsak a tények érdeklik, hanem az értéktételek is
- információadó - szolgáltatja a tényeket és az általánosításokat
- véleményadó - ez nem mindig pozitív, kinyilvánítja a véleményét, hiedelmét, a csoport ezt vegye tudomásul
- feldolgozó - ésszerű magyarázatot ad a javaslatokhoz
- koordinátor - rámutat a különböző eszmék és javaslatok közötti összefüggésekre, megpróbálja a különböző tagok és alcsoportok tevékenységét összehangolni
- orientáló - meghatározza a csoport pozícióját
- értékelő, kritikus - a teljesítményt hozzárendeli az értékekhez, standardokhoz
- energetizáló - cselekvésre, döntésre sarkalja a csoportot
- „technikus” - a csoport működését szolgálja: rutinokkal, segédeszközök előteremtésével

2. kapcsolat-orientált szerepek (csoportépítő és fenntartó szerepek):

- buzdító - meleg, szolidáris, elfogadó, dicsérő, ajánló, megértő
- egyeztető - közvetít a szembenálló felek között, elsimítja a feszültségeket, közelíti a véleményeket
- kompromisszumkereső - megkeresi a középutat
- portás vagy kapus - feladata: a kommunikációs csatornák kinyitása
- standardok kijelölője - mit, mennyit, hogyan, - a csoportfolyamatok minőségét akarja garantálni
- megfigyelő, kommunikátor - rögzíti ill. visszaforgatja az anyagokat
- követő - passzívan követi az eseményeket, alkalmazkodik az elvárásokhoz

3. egyéni szerepek- az egyén szükségletei mentén jelenik meg, csoport centrikus csoportra jellemző

- agresszor - leszólja mások ötleteit, javaslatait, bántóan viccel, irigylő mások teljesítményére
- blokkoló - makacsul ellenáll
- elismerésre vágyó - igyekszik magára vonni a figyelmet, küzd az alacsonyabb pozíciója ellen
- vallomástevő - ha kel, ha nem, felfedi érzelmeit, belátásait, ideológiáit, amelyek egyébként nem érintik a csoportfolyamatot
- közömbös - cinikus, flegma a csoportfolyamatok iránt

Két tipikus szerep, amely az iskolában is gyakori:

1. A „bohóc”, „mókamester” szerep

Általában az a tanuló veszi magára, aki nem tud intellektuális sikereket elérni, ezért úgy tesz, mintha semmi sem érdekelné.

Több előnye van: az egyik, h népszerűsége tesz szert, másrészt aki kicsit bolondos, attól nem lehet elvárni komoly munkát, így el tudja

kerülni, h próbatétel elé állítsák. Végül ezzel a szerepvállalással le lehet vezetni bizonyos feszültségeket. Nagy veszélye, hogy ha beleragad ebbe a szerepbe, akkor felnőttként sem lesz képes felelősségteljes munkára. Ezért időnként komoly, testre szabott feladatokat kell adni neki.

2. A „bűnbak” szerep

A csoport valamilyen hibáért, kellemetlenségért egy csoporttagot vagy azok kis csoportját teszi felelőssé. A bűnbakképzés alapmechanizmusa a *projekció*: a csoport vagy a tanár rávetíti saját nem kívánatos tulajdonságait, ill. elégedetlenségét, tehetetlenségét egy gyerekre vagy csoportra.

Veszélyei: megakadályozza a probléma valódi megoldását, valamint a bűnbaknak kikiáltott gyerek önbecsülése sérül.

Előfordul, hogy a tanárok csoportként egy egész osztályt tesznek meg bűnbaknak. Megoldás: ha a tanár védelmébe veszi a bűnbakot, az esetleg tovább ronthat a helyzeten, ezért a probléma valódi okát kell megtalálni.

Csoport kohézió: az az erő, amely a csoportot összetartja.

Kétféle alapon jöhet létre:

- *személyközi kohézió:* az erő a csoporttagok egymással való jó kapcsolatából adódik
- *feladat alapú kohézió:* az összetartást a csoportcél fontossága eredményezi

A csoport belső összetartását növelheti:

- az erőfeszítés mértéke, amelyet a csoportba tartozáshoz kellett tenni
- közös ellenség léte
- a csoport nagysága (minél kisebb, annál összetartóbb)
- kellemes közös tevékenységek

A csoport egészének teljesítményét befolyásoló tényezők:

1. A csoport struktúrája

A csoporton belül nem mindenki rendelkezik azonos mennyiségű információval.

Kommunikációs rendszerüket tekintve a csoportok lehetnek *nyitottabbak* (ahol mindenki azonos mértékben juthat információhoz) vagy *zártabbak* (ahol a vezető és a hozzá közel állók birtokolják az információt).

A centralizáltabb csoportok hatékonyabbak a problémamegoldásban, viszont a csoporttagok nem érzik olyan jól magukat, mint a nyitott csoportban.

A hagyományos osztályteremben az első padban ülők vannak legközelebb a tanárhoz, így ők jutnak a legtöbb információhoz, ezért ők a legaktívabbak is, míg a hátsó padban ülők elkülönülnek.

2. A feladat természete

Steiner és munkatársai négyféle feladattípust különítettek el:

Additív feladat: a csoporttagoknak módjában áll összeadni erejüket, pl: papírgyűjtés, egy nehéz tárgy közös felemelése

Kiegyenlítő feladat: a csoport munkájának kimenetele a csoporttagok eredményének átlagát tükrözi, pl: egy sorversenyben a csapat pontszámában a legjobb és legrosszabb eredmény is benne van

Elválasztó feladat: a csoport eredménye a legjobb csoporttag eredményét jelenti, pl: csoportos matekfeladat megoldásánál a legjobb matekos rájön a megoldásra, és a többiek elfogadják azt

Összekötő feladat: a csoport eredményét a leggyengébb teljesítményt nyújtó csoporttag határozza meg, pl: hegymászó csoport, akiknek mindig meg kell várni a leglassabb tagot is

Az additív és a kiegyenlítő típusú feladat az, amelyet érdemes csoportban megoldani, mert ekkor a csoport összteljesítménye meghaladja a legjobb csoporttag eredményét. Az elválasztó feladat nagyon kedvez a csoportos lazsálásnak.

A csoport működése döntési, véleményalkotási helyzetben

A csoportos döntéshozás

Döntéshelyzetben az egyéni vélemények ütköztetésének eredményeként születik meg a csoport döntése, amely vagy többségi egyetértéssel vagy konszenzuson alapszik.

A *többségi* vélemény érvényesülésekor a csoportnyomás hatására a kisebbségben maradók elfogadják a többség akaratát. Mivel ilyen esetben ők nem azonosulnak a döntéssel, előfordulhat, hogy a végrehajtás során nem tesznek elég erőfeszítést a siker érdekében.

A *konszenzus* azt jelenti, hogy sikerült olyan végkövetkeztetésre, döntésre jutni, amit mindenki elfogad a csoportban.

A csoport véleménye: mérséklődés vagy polarizáció

Általában a csoportban az ellentmondó nézetek végül kiegyenlítik egymást. Vannak azonban olyan helyzetek, amikor a nézetek a vita hatására nem mérséklődnek, hanem még szélsőségesebbé válnak, és fokozódik az egyéni kockázatvállalás mértéke. A szélsőségek irányába való elmozdulás hátterében a korábbi nézetek megerősödése áll. Ezt a jelenséget hívjuk *csoportpolarizációnak*.

Ennek egyik lehetséges magyarázata a *normatív befolyás*: egy csoportvita kapcsán másokkal összevetjük a véleményünket, és hogy pozitívabb színben tűnjünk fel, a csoport átlagával megegyező irányú, de még szélsőségesebb álláspontot fejezünk ki. („egymás alá adjuk a lovat”)

A csoportpolarizáció másik lehetséges magyarázata az *információs befolyás elmélete*: a vitában mindenki olyan érveket hoz fel, melyek alátámasztják eredeti álláspontját, így a csoportdöntés egymás kölcsönös megerősítését jelenti.

A csoportdöntés egy speciális esete: a csoportgondolkodás

Ekkor az emberek ahelyett, hogy érveket és ellenérveket mérlegelve logikus döntést hoznának, elkezdik megerősíteni egymást, és kölcsönösen meggyőződnek kiinduló álláspontjuk helyességéről. Ilyenkor a végeredmény hibás. Leginkább olyan helyzetekben alakul ki, amikor a csoport tagjaiban nagyon erős a tévedhetetlenség illúziója, és a csoportban mindennél fontosabbá válik az egyetértés.

A csoportközi kapcsolatok pszichológiája

A csoporttagság megfogalmazása magában foglalja a más csoportoktól való elkülönülést is.

A csoportközi ellenségeskedés legfontosabb elméletei:

1. A tömeglélektani megközelítés (Le Bon és Zimbardo)

Ha az emberek valamely csoport tagjaiként cselekszenek, akkor viselkedésük eltér a szokásostól. Csökken a felelősségérzetük, elvesztik egyéniségüket.

2. Az „előítéletes személyiség” elképzelés (Adorno)

A csoportok közötti konfliktusok és ezek agresszív megoldásának hátterében az előítéletes gondolkodás áll, amely a kora gyermekkorban elszenvedett traumák következménye.

3. A csoportközi ellenségeskedés mint a versengés következménye (Sherif)

Versenyhelyzetben a győztes csapat elkezd gyengébbnek, butábbnak, alacsonyabb rendűnek látni a vesztes, és a vesztesek is negatív érzéseket kezdenek táplálni a győztesekkel szemben.

4. A csoporttudat, mint a csoportközi diszkrimináció minimális feltétele (Henri Tajfel)

Saját csoportunk tagjainak előnyben részesítéséhez még arra sincs szükség, ha ismerjük azokat, akikkel egy csoportba tartozunk, elegendő, ha magunkat egy csoport tagjaként azonosítjuk.

5. Az alárendelt státus és a viszonylagos megfosztottság, mint a csoportközi ellenségeskedés forrása

A társadalmi összehasonlítás folyamata során a csoportok tagjai rájönnek, hogy a saját csoportjuk nem azonos státusú más csoportokkal.

Elhárító mechanizmusok:

Alapfogalmak:

„Én”:

- a személy önmagáról és környezetéről alkotott tudatos ismeretei, érzései, akaratai

„Felettes- én”:

- a társadalom és a szűkebb környezete szabályi, morális, viselkedési, értékbeli normái, tilalmai

„Ösztön- én”:

- ösztönös, vágyak, érzelmek, cselekvési késztetések

Elhárító mechanizmus:

- tartós vagy ismétlődő pszichikus működés, mely belső konfliktusokkal együtt járó feszültségeket, szorongásokat hivatott megelőzni, illetve megszüntetni, csökkenteni és ezen keresztül a személyiség épségének, integritását, alkalmazkodóképességét megőrizni.

Elhárító mechanizmus és az önismereti csoportokban jelentkező **ellenállás nem ugyanaz!!!**

Ellenállás:

- egyén aktuális törekvése önmaga védelmére, a lelki egyensúlyát fenyegető önismereti munkával szemben. Míg az elhárító mechanizmusok a személyiségstruktúrának integráns részei, melyek a szocializáció folyamán alakultak ki.

Van olyan ellenállás, mely az egyén valamely elhárító mechanizmusát mozgósítja

Elhárító (védekező) mechanizmusok fajtái:

1.Elfojtás:

-olyan vágyak, ösztön késztetések, melyekre vonatkozik a felettes én tilalma, kilöködnék a tudatból és a tudattalanba kerülnek. Ez az elfojtás.

(Az elfojtást viselkedési szinten a tagadás jellemzi. A nem teljesen sikeres elfojtás neurotikus vagy pszichoszomatikus tünetetek vagy impulzív megnyilvánulásokat okoz.)

2.Tagadás

- a külső világ valamely elemének vagy valamely belső lelki állapotnak tudomásul nem vétele. (pl. Nem vagyok beteg!)

3. Regresszió:

- érett felnőtt személyiség visszacsúszik egy korábbi, alacsonyabb szintű fejlődési állapotba. (A fejlettebb szintű felelősségvállalásokkal, erőfeszítésekkel jelentkező feszültségek alacsonyabb szinten nem jelentkeznek valamint regressziós állapotban olyan vágyak kielégítése is lehetséges, mely magasabb szinten szorongást, konfliktust okozhat.)

4.Izoláció:

- az indulati tartalom és a hozzá kapcsolódó indulat, érzelem egymástól való elszigetelése, izolálása. (Pl. gyűlölt személlyel tárgyilagos kommunikáció)

5.Meg nem törtéنتté tevés:

- az idő gondolati visszafordítása, a megtörtént események annullálása, mely a valóság feletti hatalom élményére épül. (a bűn alóli feloldozás)

6.Projekció:

- az egyén indulatait, belső feszültségeit, vágyait, konfliktusainak gyökereit másnak, a külvilágnak tulajdonítja, és ezzel csökkenti, megszünteti saját belső szorongásait.

7.Reakcióképzés:

- az elhárító indulattal szemben ellentétes szokás kialakítása. (ellentétbe való átfordítás) (Pl. exhibicionizmus ellentétéként túlzott szemérem alakul ki)

8.Racionalizáció:

- az egyén valamilyen ésszerű vagy ésszerűnek tűnő magyarázatot teremt viselkedésének, beállítódásának alátámasztására, a cselekvésének (vagy a cselekvés elmaradásának) ideológiát teremt.

9. Identifikáció:

- más személyekkel való érzelmi azonosulás, mely védelmi jellegű – más személyek teljes, belülről való elfogadása a velük való súrlódásokat, konfliktusokat és az ebből adódó feszültségeket előzi meg. (Pl. a hatalommal való azonosulás)

10.Kompenzáció:

- az egyén vélt vagy valóságos hiányosságát (fogyatékoságát) saját kisebbrendűségeként éli meg. Ezt a feszültséget, a vélt vagy való fogyatékompenzációjával (pótlásával) igyekszik csökkenteni. (A kompenzáció túlhajtása, agresszív, antiszociális irányba fordítása a túlkompenzáció – pl. kis termetű zsarnokok)

11.Elaboráció:

- olyan feszültségcsökkentő módszerek, melyek közvetlenül adaptív viselkedésbe mennek át, elősegítik a váratlan helyzetekkel megoldását, emelik a teljesítményt, és kreatív megnyilvánulásokká alakítják át a lelki élet feszültségeit.(Pl. tudományos, vagy művészi teljesítmények)

12.Katarzis:

- művészeti alkotás vagy akár pszichodráma hatására létrejövő felmagasztosulás, erkölcsi megtisztulás. A mű a befogadó konfliktusait, félelmeit, tudatosítja, lelkiismeret furdalásait, szorongásait ébreszti föl, aki mindezt a katarzis útján csökkenti vagy megszünteti.

Ellenállás az önismereti csoportokban:

1. Hallgatás:

Általában csoportülések elején, főleg új csoportokban a tagok kollektív ellenállása.

2. Intellektualizálás:

Általában szakmai vagy intellektus terén homogén összetételű csoportban jelentkezik. Az elkerülendő személyes vagy személyek közötti problémák helyett más munkahelyi vagy szakmai kérdést vitatnak meg.

3. Általánosító távolítás:

Az egyébként személyes és jelen időben felvetődő témákat a csoport általános síkra tereli.

4. Áttolás:

A csoport a feszültségeit nem oldja közvetlen formában, ezért indulatait más témába tolja át. (Pl. a munkahelyi vezetőket szidja a csoportvezetők helyett)

5. Verbális agresszió:

A körülmények, a vezetők, a módszer az egyes gyakorlatok kollektív bírálata. (Racionalizáció színezete is van, ugyanis az önismereti mélyülés elkerülésének céljából hoznak „észérveket”.)

6. Függőség a csoportvezetőkkel:

A csoport mindent a vezetőtől vár, a csoportdinamika akadályozásával hátrítja önmagának és kapcsolatainak megismerését és fejlesztését.

7. "Megmentősdí":

A csoporttagok egymást védelmükbe veszik, ahelyett, hogy szembenézzenek a konfliktusokkal és azokat feldolgozzák, ez a belátás folyamatát lecsökkenti vagy lehetetlenné teszi.

8. Bűnbakképzés:

A csoportokban gyakori a projekciós és indulatáttételes elhárító mechanizmus, ilyenkor „rászállnak” arra, aki valamilyen többiek által rosszul tűrt tulajdonságával, eltérő viselkedésével szinte fölkínálja magát erre a szerepre.

Káros, mert feleslegesen oldja azokat a feszültségeket, és az átvitellet megszünteti azokat az indulatokat, amelyek a csoport fejlődését hivatottak elősegíteni, önismeretét növelni.

9. Alcsoport-alakítás (szubcsoport):

Néhányan külön összetartozásukat és a többiektől való különállásukat jelzik különböző helyzetekben, mintegy érzelmi szövetséget alkotva. Ez a csoportfolyamatokba való mélyebb bevonódástól éppúgy védhet, mint az önismeret fejlesztő konfliktusoktól. (Alcsoportalakítás : - titokképzés)

10. Komédiázás:

Nevetés – feszültségoldás. Viccmesélés, kifigurázás, komédiázás – az önismeret fejlesztés elkerülésének szándékát jelenti.

11. Technikai ellenállás:

Késés, hiányzás, kimaradás, időhúzás technikai problémákkal – csoportmunkával, csoportos önismereti munkával szembeni védekezés.

Az indulatáttétel

Indulatáttétel: pszichoanalízis kulcsfogalma

(az önismereti és pszichoterápiás csoportokban is fontos jelenség)

Gondolati kiindulás:

FREUD rájött az egyéni pszichoterápiában, hogy egy sajátos jelenség szabályszerűen ismétlődik

(Női páciens esetében rajongás, gyengéd érzelmek – férfi esetében erős érzelmi függőség, negatív indulat)

Definíció: a helyzettel (sem a terapeuta viselkedése, sem a kettőjük közötti, előzetesen szabályozott és tényleges kialakult viszony) nem magyarázható pozitív és negatív érzelmek, indulatok megjelenése.

- így a jelenség okát nyilván valahol máshol kell keresni- a páciens előéletében, egyéb érzelmi-indulati viszonyaiban, azok megoldatlanságában, esetleg elfojtásában. Onnan hozza be a kezelési helyzetbe és teszi rá a terapeutára.
- Fontos az indulatáttétel, mert a páciens gyógyulásához, döntéseinek meghozatalához, ill. személyiségének egészséges fejlődéséhez és az ellenállás leküzdéséhez ez adja a legnagyobb hajtóerőt.

Ferenczi rámutatott, hogy a magánéletben, mindennapi életünkben is működik az indulatáttétel. (elfojtott érzések áttevése embertársainkra)

Az *indulatáttétel sajátosságai csoporthelyzetben:*

- bonyolultabb
- itt az egyénnel szemben nemcsak egy másik személy, hanem többen is állnak, állhatnak.
- irányulhat: csoportvezetőre, egész csoportra, csoporttársaira, sőt a csoporton kívüli világra.
- elkülönítő sajátosság: a) megvan a gyors tárgyváltások lehetősége, b) az indulatáttétel kettéhasad
- nehéz áttekinteni a csoportvezetőnek az indulatáttételi helyzeteket (könnyebbség: más tárgy is van)
- csoporthelyzetnek van szűkítő hatása (idődimenzió, csoportlétszám)

Indulatáttétel lényegi jegye:

- két szinten zajlik a) reális háttér, b) mintha helyzet (terápia, önismereti folyamat – éppen a "mintha" helyzetek megvilágításával – (pl. pszichodrámban: "kinek mondod ezt? , kire vagy dühös? „stb...)

Jellemzők :

- variabilitás
- szétدارoltság

Vezetői hiba:

Ha a kritikai megjegyzést, negatív indulatáttételnek gondolnak (ez a vezető ellenállása a csoporttal szemben) vagy fordítva.

***Megoldások:* egyetértéses megoldások (Yalom)**

a vezető átláthatósága (transzparenciája)

III. AZ ÉRZELMEKRŐL

Az érzelmek és az örömréning összefüggései

Dr.Riesz Mária előadása

2007.

1. Az érzelmekről:

Az érzelmet az egyén mindennapi élményként éli meg. Az érzelmi élmények általános jellegzetessége az ellentétes végletek közé való sorolhatóság, a polaritás. Az érzelmek polaritása magában az érzelmek természetében rejlik. Ellentétes pólusok állnak egymással szemben, melyek között átmenetek, a legkülönbözőbb fokú, erősségű, intenzitású érzelmek élhetők meg, de megtapasztalható egy

közömbös állapot is. Elméletileg lehetséges az is, hogy valaminek egyszer örül a személy, másszor pedig bánkodik ugyanazon a dolgon. A polaritás bizonyos érzelmeknél nem ismerhető fel azonnal, pl. az intellektuális érzelmi kategóriához tartozóknál (pl. meglepődés). A polaritás, az ellentétes végletek közé sorolhatóság tehát az érzelmek általános jellegzetessége. Ha az érzelem cselekvéshez való viszonyát, szerepét vesszük górcső alá, akkor először egy elemi érzelemmel a fájdalommal kell foglalkozni. A személy az érzéklek és az azokhoz tartozó emlékképek, vagy képzeleti képek, gondolatok segítségével megelőzi a fenyegető károsodást, vagyis a megismerési folyamatok olyan cselekvéseket hívnak elő, melynek eredményeképpen az egyén elkerüli a károsodást. Valójában azonban az organizmusban sok esetben mégis történik károsodás, nincs ugyanis felkészülve minden egyes helyzet megfelelő válaszára. Nem minden helyzet jellemző ingereihez tartozik előzőleg kiépített kapcsolat alapján az élet szempontjából eredményes viselkedés.

A testi károsodások sajátos érzelmi élménnyel a fájdalomérzéssel járnak együtt, melynek jellegzetessége, hogy különböző fokú lehet és általában az egyén lokalizálni tudja. A fájdalom lokalizációja során az élmény belerendeződik a vizuális képbe – jelen esetben abba, amelyet az egyén a testéről alkotott. A testi fájdalom a testi károsodás pszichikus tükröződése, mely a károsodás tényére, helyére, fokára korlátozódik. Gyakran a testi fájdalomérzésben a szervezetnek valamilyen tartósabb károsodása, megzavart állapota tükröződik, ez abban mutatkozik meg, hogy az élmény állapotyszerű. A fájdalom, a szenvedés lelki állapot, és mint minden lelki jelenség a cselekvést valamilyen értelemben irányítja, kiváltja vagy módosítja. A testi fájdalomérzés által kiváltott cselekvés a károsodás vagy a már megtapasztalt rossz megszüntetését célozza. A károsodás megszüntetése a fájdalomérzés megszűnését vagy csökkentését is jelenti. Tehát ebben az esetben a testi fájdalomérzés olyan cselekvést hív elő, mely magát az érzést megszünteti, csökkenti vagy kiküszöböli. Előfordulhat azonban az is, hogy az előhívott cselekvés nem vihető végbe, vagy sikertelen, például szükségállapotok megszüntetését célzó cselekvés.

Ilyen esetekben különös módon változik a viselkedés, először motorikus nyugtalanság lép fel, majd az általános mozgásprodukción koordinálatlan, „összevissza” mozgások jellemzik.

Mindennek a biológiai funkciója az, hogy az adott helyzet változzon, arra a lehetőségre számítva, hogy ez a változás a károsodás okát megszünteti, kiküszöböli. A véletlenszerű viselkedés, a "próbálkozások" során bizonyos valószínűséggel megtalálható a helyes viselkedés, az eljárás biológiai értelme ebben a valószínűségben rejlik. A fájdalomérzés a fájdalmat okozó cselevést gátolja és leállítja.

A testi károsodással kapcsolatban van még sok más érzelmi élmény is, többek között azok, melyek akkor jönnek létre, amikor a testi károsodás még nem jött létre, de küszöbön áll, fenyeget. Ilyenkor tapasztalhatóak meg a következő érzelmi jelenségek: félelem, megriadás, ijedtség, aggodalom, rettegés, szorongás. Mindezek közvetlen átélésben különböznek a fájdalomtól, de ugyanúgy kellemetlen, negatív érzések. A primer félelem minden formája ugyanolyan cselekvésirányító, mint a testi fájdalom. A primer félelemnél fellépő reakciók – ugyanúgy, mint a tényleges károsodásra bekövetkezők – feltétlen reflexek. Az ember az önmagában ártalmatlan, de a károsodást jelző ingerekre már bizonyos fokig úgy reagál, mintha az be is következett volna: negatív érzelmi állapot lép fel, és a cselekvés iránya is úgy alakul, mint a testi fájdalomnál.

A primer félelmi állapotok különböző változatait a nyelv hevesességük, tartalmuk, kialakulásuk menete szerint különbözteti meg. Pl. nagyon hirtelen jelentkező félelem az ijedtség, a megriadás, és a tartós, de nem túl közeli veszélyre vonatkozó félelem az aggodalom, és a szorongás. Az indulatszerű és nagyon intenzív félelem a rémület vagy tartósabb formában a rettegés. A primer félelem az első és ősi lépés a negatív érzelmek kifejlődésében.

A negatív érzelmek sokfélesége alakult ki, melyben két fontos momentum lelhető fel. Az egyik, hogy az ember érzelmeinek különleges jellegét meghatározza az, hogy az ember érdekszférája alapvetően megváltozik a társadalmi életforma váltoásaival, egyéni életének fenntartása, biztosítása bensőségesen összeforr a közösség, a társadalom életével és érdekeivel. Nem csak egyéni veszélyek miatt érezhet félelmet az egyén, hanem a közösségi (társ) veszélyek (sikertelenség, bukás) miatt is. Másik jellegzetesség, hogy a magasabb rendű érzelmek kialakulásban szerepet játszik az, hogy a károsodásnak egyre távolibb jelzései válnak negatív érzelmek kiváltóivá. Az érzelmi élet gazdagodása összefügg tehát azzal, hogy az ember már jelentéktelenebb jelzőingerekre (emlékezése,

gondolkozása útján) előre anticipálja azt, ami később bekövetkezik, bekövetkezhethet.

Lényeges mozzanat tehát az érzelmek viselkedésirányító tendenciája, de ez másképp működik pozitív és negatív érzelmek esetén. Például a testi örömrészések nem olyan cselekvésformát váltanak ki, mint amelyek a testi fájdalom által kiváltódnak (pl. védekező reflex). A testi károsodást megszüntően létrejön egy testi „jó érzés”, ezekben az esetekben az örömrészés függvénye az előző károsodásnak, hiszen annak elmúlásakor, enyhülésekor jelentkezik. Ezekről a pozitív érzelmi állapotokról elmondható, hogy sem hevességükben, sem intenzitásukban nem hasonlítható azzal a fájdalomérzéssel, aminek a megszűnését tükrözik. A testi fájdalom rendkívül heves és súlyos lehet, az elmúlásakor jelentkező öröm pedig enyhe fokú érzelmi állapot. Gyakorlatilag ugyanez a helyzet a primer félelem esetében is, a veszélytől való mentesülés öröme nem éri el a veszélyhelyzetben fellépő félelem vagy rettegés hevességét, intenzitását. A testi örömrészés eltér még abban is a testi fájdalomérzéstől, hogy nem, vagy csak nagyon határozatlanul lokalizálható.

A lokalizált fájdalom megszüntetésével járó érzés általános jellegű, és nem helyhez kötött. Létezik azonban egy különleges testi örömrészés, melyre az előbbiek nem jellemzőek, a szexuális öröm ugyanis nem valamilyen testi károsodás elmúlásakor jelentkezik, és intenzitása is erőteljes, semmiképpen sem marad el a testi fájdalomérzés intenzitása mögött.

A szexuális örömrészés (gyönyörözés, kéj) rendkívül jellegzetes, de közelebbről mégis nehezen jellemezhető ősi érzelmi élmény.

Lokalitásáról elmondható, hogy habár kiváltása lokális, maga az érzés nem lokalizálható. A szexuális reflexek viszonylag könnyen kondicionálhatóak, hozzákapcsolódhatnak mindenfajta jelzőingerhez, például megjelenhetnek vizuális vagy szagingerre, emlékezeti, vagy képzeleti képekre. Van azonban a szexuális örömrészésnek negatív ellenpólusa, mégpedig az a testi érzés, mely a szexuális szükséglet huzamosabb kielégítetlenségéből származik. Ez kezdetben semleges érzés, de a szükséglet fokozódásával heves, akár kínzó emocionális jelleget ölthet.

A legtöbb negatív érzelmenek van pozitív ellenpólusa, mellyel közös intenzitásskálát alkot. Példaként: veszteség miatti bánat – nyereség feletti öröm, balsiker okozta elkeseredés – a siker öröme, stb.

Általánosságban megfogalmazható, hogy az örömezők olyan cselekvésformákat hívnak elő, melyek magát az érzést biztosítják, fenntartják, vagy keresik. Ha az örömezős valamilyen cselekvés során áll elő, akkor erre serkentően hat, annak energiaadagolását fokozza. Az emberi élet körülményei bonyolultak, folyamatosan változnak, szerteágazó külső és belső tényezők befolyásolják, így gyakori, hogy ugyanaz az esemény, dolog, tárgy egy adott élethelyzetben kedvező, más élethelyzetben pedig kedvezőtlen jelentőségű az egyén számára. Másféle érzelmi töltetű lehet ugyanaz az esemény, dolog, mozzanat, tárgy más-más személynél. A magasabb érzelmek viszonya a környező valósághoz pedig valamilyen esemény, helyzet, tárgy, mozzanat stb. életünk szempontjából vett jelentőségét tükrözi.

2. Érzelmi viszonyulások

Az ember élete szempontjából valaminek milyen a jelentősége, azt a teljes és kölcsönös viszony határozza meg, mely az egyén és a környező valóság mozzanatai között fennáll, vagyis ez a jelentőség konkrétan attól függ, hogy az ember hogyan viszonyul hozzá. Az érzelmi viszonyulás nem valamilyen tartós vagy állandósult érzelmi állapot, hanem beállítódás, melynek következtében mindaz, ami valamivel kapcsolatos (személlyel, közösséggel, tárgykörrel, stb.) különleges jelentőséget nyer, és érzelmileg fokozottan érint.

A legáltalánosabb formája az érzelmi viszonyulásnak a szeretet, melynek tárgya elsődlegesen a másik ember. Megnyilvánulása háromféle formában történik. 1. A szeretünk tárgyával mindenféle kapcsolat fokozottan pozitív jelentőségű. Ilyenkor az egyén keresi a másik társaságát, örömet szerez, stb. 2. Mindaz, ami a szeretet tárgyát éri, akár jó vagy rossz, ugyanúgy hat az egyénre, mintha őt érte volna. Tehát érzelmi közösség alakul ki, és a szeretet túlmegy az egyén érdekszféráján. 3. A harmadik megnyilvánulási forma az előző kettő eredője. A szeretet feltételez bizonyos fokú bizalmasságot, készséget a közlésre és ugyanakkor kölcsönös érdeklődést. Nemcsak érzelmi közösség, hanem bizonyos fokú élményközösség alakul ki a társak között. A fentiek igazak akkor is, ha a kapcsolat nem teljesen kölcsönös, sőt szélsőséges esetben kizárólag egyoldalú. Ilyen esetben csak az egyik félre jellemző a fenti három aspektus.

A szeretettel együtt jár a cselekvés meghatározott irányulása. Például a negatív érzelmek esetén a szeretett személy másik egyénre háruló része arra készteti, hogy annak megszüntetése érdekében tegyen valamit. A pozitív érzelmek

esetén pedig a szeretett társ öröme érdekében tesz valami az egyén. Így érdekközösség alakul ki, habár a szeretet értelmezése szerint az érzelem nem azzal a céllal alakul ki, hogy legyen valaki, aki majd a bajban segít.

A szeretet formái közül a baráti szeretetet tartják az ún. legtisztább formának, hiszen elvben mindenféle érdektől mentes. Biológiaiilag megalapozott érzelmi viszonyulás elsősorban az anyai szeretet, de szülői is a gyermek iránt. A szeretet speciális formája a szerelem, melynek sajátos színezetű érzelmi jellege van.

A szeretet tárgya nemcsak másik ember lehet, hanem valamilyen közösség is, a család, a munkatársi vagy osztálytársi közösség, de lehet a nép vagy a haza is. Egyik legnemesebb emberi érzés a hazaszeret. Az érzelmi viszonyulások ezen első nagy csoportjához tartozik még a rajongás, a tisztelet, de a gyűlölet is. Egyes érzelmi élmények elősegítik a szeretet különböző formáinak kifejlődést, például a részvét és az együttérzés érzését. A rokonszenv és ellenszenv kialakulásának oka általában nem tudatosul az emberben, de megalapozza a baráti szeretet vagy szerelem ki-, vagy éppen ki nem alakulását.

A lelkesedés az előzőekhez hasonlóan tárgyát illetően lehet a másik ember, vagy közösség, de amiben különbözik az az, hogy ezeken kívül még emberi tevékenység, sport, művészet, tudomány vagy ügy, eszme is lehet. Minden ami a lelkesedés tárgyával kapcsolatos lehet, maga aktivációs szintet, magas fokú cselekvési készséget vált ki. Ha a lelkesedést túlfokozott emocionalitás jellemzi, akkor paroxizmus állapotáról, az ún. elragadtatottság érzéséről beszélünk. Szintén felfokozott emocionalitással járó, paroxizmális jellegű lelki jelenség a szenvedély, mely több mint az adott pillanatban átélt vagy bizonyos időn át tartó érzelmi élmény, elsősorban érzelmi viszonyulás, mely azonban egy bizonyos cselekvésformára irányul. A szenvedélyben a cselekvésre készítő mozzanat az uralkodó. Gyakran intenzív vágy formájában jelenik meg, és ki nem elégítés esetén szenvedést okozó hiányérzetbe megy át. Olyan erős lehet a cselekvésre való készítés, hogy minden akarati ellenállást, melyet adott esetben a józan belátás sugalmaz, legyőz.

Érzelmi viszonyulások megnyilvánulásai az *erkölcsi érzelmek*, melyek közvetlenül a társadalmi fejlődés termékei, melynek folyamatában a közösségi érdeket az egyén érzelmileg magáévá teszi. Erkölcsi érzelmek közé tartozik a kötelességérzet, melynek lényege, hogy azok az egyénhez tartozó csoportnak vagy

közösségnek, melyek érzelmileg érintik, vele szemben támasztott követelményei cselekvésre késztetnek. Az erkölcsi érzelmek nagymértékben befolyásolják az emberi cselekvést már a megtervezésekor is, de utólagosan is különleges viszony alakulhat ki a cselekvéssel szemben. Az egyén érezhet megbánást, ha ez nagyobb intenzitású lelkiismeret - furdalás is kialakulhat. Ez az érzelem olyan intenzív és erős, hogy arra ösztönzi azt, aki ezt érzi, hogy cselekedetét jóvátegye, esetleg az érte járó büntetést elfogadja, jogosnak tartsa.

3. Az örömréning módszere

Az örömréninget dr. Vidovszky Gábor pszichiáter fejlesztette ki 1992-be. Alapgondolata Seneca ókori bölcs tanításán alapszik, nevezetesen, hogy a legkülönbélebb dolgok nem jók vagy rosszak, hanem egyszerre jók és rosszak, de az egyéntől, vagyis viszonyulásától függ, hogy milyennek látja a világot, és benne önmagát, az életét. Seneca bölcsességre tanít, melynek sarkalatos pontja, hogy a dolgokat a jó oldaluknál fogva ragadjuk meg. „Az öröm-kezelés ’eszköze’ – elsősorban – tudatos és a könnyen tudatosuló emlékek arzenálja. A tréning révén a ’tudattalan’ egyre inkább pozitív tartalmakkal törlődik fel, és ez okozza a hatást.” (Vidovszky, 1996, 7. oldal). Említésre méltó momentum, hogy a kognitív pszichoterápiákban pl. a depresszió kognitív elmélete szerint a betegség hátterében az érzékelés, az észlelés, értelmezés, megismerés, és emlékezet folyamatainak zavarai állhatnak, melyeknek másodlagos következménye az érzelmi zavar.

A kliens torzítva észleli a világot, és benne önmagát, mégpedig negatív irányban, így negatív emóciói lesznek, tehát működik a „depressziós spirál”, vagyis tovább torzulnak a kognitív működések.

Az örömréning alkalmazása során épp ellenkező irányú folyamat tanúi, vagy akár részesei lehetünk, mely folyamatot Vidovszky Gábor „boldogságspirál” - nak nevezett.

A kognitív viselkedésterápia a páciens negatív viszonyulását reális irányba tereli, az örömréning pedig a viszonyulásokat a dolgokhoz, önmagunkhoz való viszonyulásokat pozitív irányba alakítja. Lényegi különbség a cél elérésének más-más eszköze. Az örömréning alkalmazása révén megtanulható, hogy a múltból a kellemes emlékeket idéződjene fel, vagy az emlékek kellemes részei kapjanak jobban figyelmet. Megtanuljuk, hogy a jelenben a figyelmünket a nekünk tetszőre irányítsuk, egyáltalán észleljük azt, a jövőt elképzelve pedig előtérbe kerülnek az

optimista gondolatok, képzetek, ezáltal bizakodóvá válunk. A múltban, jelenben és jövőben megerősítést kapnak a dolgok, önmagunk, és életünk pozitív oldalai, ezáltal bizakodóvá, derűlátóvá válunk, mely elősegíti az önbizalom, a magabiztosság megerősödését, kialakulását. Az örömréning tudatosítja a legkülönbözőbb természetes örömforrásokat, s mint ilyen alkalmas szenvedélybetegségek gyógyulási fázisában kiegészítőként alkalmazni egyéb terápiák mellett. Az örömréning egy megelőző módszer, hiszen növeli a lelki ellenálló képességet. Az örömréning módszer gerince egy 15 részből álló gyakorlatsor, mely témájában felöleli az élet szinte minden területét. (illatok, zene, mozgás, természet, látvány, ételek, család, szerelem, barátság, munka, hit, múlt, jelen, jövő, én-erősítés). A témákban való elmélyedést, a kellemes emlékek felidézést relaxáció, és irányított kérdések segítik. A lazítást Meszlényi Attila „A tenger éneke” című zeneműve kíséri. Egy-egy gyakorlat kb. 7-13 perces, melyből egyszerre csak egyet ajánlatos meghallgatni, de célszerű minimum fél évig hetente kétszer gyakorolni. A CD-n, vagy audio kazettán hallható gyakorlatokat egyedül, önállóan vagy csoportosan lehet használni.

A pozitív viszonyulás fejlődését, a személyiségbe való tartós beépülés hatékonyságát nagyban növeli, ha az önfejlesztést megelőzi egy csoportban megtapasztalt, tréner által vezetett örömréning foglalkozás sorozat. A tréning tartama változó lehet igénytől és lehetőségektől függően, de javasolt a minimálisan 10-12 ülés. A fent említett gyakorlatok meghallgatását, és megbeszélését kiegészítik egyéb kommunikációs és társalgási gyakorlatok, szituációs játékok, melyek elősegítik a pozitív viszonyulás kialakítását az interperszonális kapcsolatokban, tudatosítják a kellemes érzeteket, hangulatokat, elfeledett jó élményeket, és a hatás átvivődik lassan a tréningen kívüli életbe, a szemléletváltozás automatikusan érvényesül a mindennapi életben is.

Amennyiben az örömréning érzelmekre, hangulatokra vonatkozó hatását tekintjük, világosan látszanak azok a momentumok, melyek a hangulat (jó illetve rossz), és/vagy az azokkal kapcsolatos élmények által előidézett érzelem (jó illetve rossz) hatásait mutatják a kognitív folyamatokra, s mint ilyenek kontrollált módon egyértelműen befolyásolhatóak az örömréning módszerével. Az örömréning kellemes hangulatot okoz, és felidézi, tudatosítja az ehhez kapcsolódó élményt, és az élményhez tartozó emóciót is. Mindezzel az érzelmek a

gondolkodás szolgálatába állnak, mely az érzelmi intelligencia képesség alapú megközelítésének egyik komponense.

Az érzelmi intelligencia meghatározásának egyik sarokköve az érzelmek kezelése, mely készség szoros összefüggésben van az érzelmi tudatossággal. Az érzelmi tudatosság feltételezi az érzelmek pontos észlelését. Az örömréning nem fedi el, nem semlegesíti a negatív érzelmeket, rossz hangulatokat, hanem megtanítja kezelni azokat, megtanítja kontroll alatt tartani. A csoportban alkalmazott réning elemek egyikében például a kommunikációs gyakorlat során egy kérdés-válasz szituációban a kérdezőnek semleges érzelmeket kell közvetíteni a nonverbális kommunikációs csatornáin, hogy a kérdés tartalma hozza ki a pozitív választ a válaszadóból. Az egész csoportfoglalkozás folyamán csak a pozitív dolgokról lehet beszélgetni, és lehetőleg pozitív módon fogalmazni. A gyakorlat során készségszintre emelkedik az érzelmi kontroll, a kommunikációs csatornák feletti kontroll nyomán. Az önfejlesztő szakaszban az örömréning révén szemléletváltozás valósul meg, melynek hatásaként az érzelmek tudatosításának és kezelésének képessége átvivődik az egyén mindennapjaiba.

Az örömréning az imagináció során kellemes érzéseket idéz elő, melyhez múltbeli élmények, események kapcsolódnak.

A relaxációban hallható kérdések sorozata elősegíti az felidézett érzések közötti valószínű változások megértését, a felidézett múltbeli események összekapcsolása az érzelmekkel, segíti az érzelmek jelentésének megértését. Miután az érzésekhez kapcsolódó történetek többnyire gyerekkorból jönnek fel, kellő időbeli távlatból szemlélhetők, mely momentum is hozzájárul a kapcsolódó érzelmek jelentésének megértéséhez. Ha csoportban zajlik a gyakorlat, lehetőség van a felgyülemelő érzések, gondolatok megosztására, ez pedig a tudatosítás folyamatát erősíti, és interperszonális közegbe helyezi. Az érzelmek tudatosításában, jelentésük megértésében, és az érzelmek kezelésében, illetve ezek fejlesztésében nagy szerepe van a kiválasztott témáknak a gyakorlatok során (ld. fentebb), hiszen az élet szinte minden területét felöleli, így az érzelem, hangulat, élmény, esemény összefüggési láncolat okozta hatás szétárad az egyén életének minden színterére. A témák feldolgozásában kezdetben a tudatalatti működik, hiszen relaxációban zajlik az érzések előhívása, miközben kérdések hangzanak el, melyekre mindenkinek a saját válasza aktivizálódik a fenti láncolat segítségével. Az örömréning növeli az önismeretet, hiszen a múltbeli, felidézett

érzések, események átértékelődhetnek, tudatosulhatnak, az idő távlatából, és így növelik az önpercepciót, mely saját érzelem felismerésének készségét segíti elő.

Igaz ugyan, hogy az örömréning a dolgok jó oldalára irányítja a figyelmet, és így elsősorban az azzal kapcsolatos érzelmek kezelését, felismerését, stb. segíti elő, de ez a készség nem különbözteti meg előjel szerint az érzelmeket, könnyen átvihető bármilyen összetett vagy más előjelű, bonyolult érzelem kezelésére, felismerésére. Az örömréning azonban nemcsak az érzelmi képességek fejlesztésben játszik szerepet hanem útmutatót ad az egyszerű pedagógiai alapelvek kialakítására.

IV. A HUMORRÓL

Dr. Séra László (előadás vázlat - 2007. június 9.)

Életünk sója, a humor

1. Az előadás címválasztásának indoklása

humor - Régi orvosi felfogás szerint is összefügg az ember testi és lelki jólétével. Jókedv, vidámság, szellemesség az élet sója. Nem tévesztendő össze a viccelődéssel, a csipkelődéssel és a piszkálódással. Schopenhauer szerint: „*A humor tréfa mögé rejtett komolyság.*” Kosztolányi szerint: „*Humortalannak lenni annyi, mint emberietlennek lenni.*” (Tar Sándor: Illemszótár. Kolozsvár: Erdélyi Lap- és KVK, 1997).

2. A humor fogalmához

„A humor az a szellemi minőség, ami a gondolatokat mulatságossá, fantasztikussá teszi, s ami nevetést vált ki” (Webster Dictionary)

„Az embert más teremtményektől a nevetés képessége különbözteti meg”
(The Spectator 494 /26 Sept. 1712/ Joseph Addison)

„Ugatós kutya megharaphat, de a nevető ember aligha üt (vagy lő) le” (közmondás)

A humor és a tudás az emberiség két nagy reménye.” (Konrad Lorenz)

A humorban nem ismerek tréfát.” (Karinthy Frigyes)

„A nevetés a legrövidebb távolság két ember között” (Victor Borge után)

“A humor társadalmunkban megbecsült kommunikációs forma”, nélküle az élet elviselhetetlen volna. “...bármely kommunikáció, amit az interakcióban levő felek humorosnak érzelmek, és ami nevetéshez, mosolyhoz vagy mulatságos érzéshez vezet” (Robinson, 1977).

3. A humor funkciói

- Társas funkció: “megtöri a jeget”, csökkenti a félelmet, feszültséget és barátságos légkört teremt, „a humor mint szociális olajozó”
- Pszichológiai funkció: megszelidíti a rosszindulatot, könnyíti a szorongáson, stb..
- Kommunikációs funkció: “játékos keretet” nyújt, elmozdít a “komoly” helyzetből, segít elkezdeni valami tevékenységet.

4. Elméletek

Fizikus felfedezte a humor képletét [Pravda/2002]

A humor képlete (Igor Krishtafovich orosz tudós szerint):

$$HE = PI \times C/T + BM$$

PI – személyes bevonódás

C – a vicc komplexitása. Komplexebb vicc jobban biztosítja, hogy a hallgatóság 1-2 mp-en belül megoldja a problémát.

T – az idő, ami egy személynek a vicc megoldásához kell. Hosszabb idő, gyengébb hatás.

BM – háttér hangulat. A viccmondó előnyben van, ha a hallgatóság élvezi a show-t. Mégis, a valóban jó vicc „felrobbanthatja” a legkomorabb hallgatóságot is.

HE – a humor hatékonysága.

Teljesen mellőzte a hármas szabályt, a „k” hangok szabályt, a visszahívásokat és a második város teljes tananyagát.

Alapvető elméletek: (a) fölényelmélet, (b) szelep-elmélet és (c) inkongruitás (össze nem illés) elmélet

A *fölényelmélet* feltételezi, hogy mások szerencsétlenségén nevetünk; ami saját fölényünket tükrözi. Abból fakad, hogy magunkat jobbnak, ügyesebbnek, fineszesebbnek tartjuk másoknál (az együgyű, a bolond, a bohóc, a falánk, az iszákos, a fösvény ember). Platón, Arisztotelész és Hobbes munkáiban; Marcel Pagnol, Boudelaire, Henri Bergson

Egy mai elmélet: Charles Gruner (1997):

- a) minden humoros helyzetnek van nyertese és vesztese,
- b) minden humoros helyzetben jelen van a feszültséget fenntartó össze nem illés (inkongruitás) vagy konfliktus,
- c) a humorhoz egy meglepő elemre van szükség. Előbb feszültség keletkezik, mint a sportban, a játékban, majd hirtelen feloldódás következik, ami a nyerőnek győzelem és vereség a vesztesnek.

A *szelep-elmélet* világosan élettani természetű elmélet. Dugas, Karl Groos, La Chambre, Lipps, Schiller, Spencer, Sully, Freud elmélete

A nevetés a feszültség és "pszichikus energia" felszabadulásából keletkezhet. Ez az energia folyamatosan felépül az emberi testben, nincs további felhasználása, és ezzel felszabadul. A felszabadulás spontán és a nevetésben fejeződik ki. Amikor ez az energia felszabadul, nevetést tapasztalunk, nem csak azért, mert ez az energia felszabadul, hanem azért is, mert ezek a tiltott gondolatok szórakoztatóak.

Freud *A vicc és viszonya a tudattalanhoz* című könyvében ártatlan és célzatos, ellenséges (tendenciózus) viccet különböztet meg. Az ártatlan vicceket alakító formai eszközök közé tartozik a sűrítés, a rész-egész felcserélése, a lényeges lényegtelenre változtatása, a pótképet eredményező eltolás, az abszurdítás, a logikai szabálytalanságok, kisikálások, kétértelműségek (név- és tárgyjelentés felcserélése) stb.

Az *inkongruitás* fogalmának első megfogalmazója: James Beattie (1735-1803), skót filozófus (1776): A nevetés "a környezet két vagy több inkonzisztens, nem odaillő vagy több inkongruens látványából származik, amely egy komplex tárgy vagy tárgye gyüttes egységének vagy kölcsönös kapcsolata fennállásának tekinthető, abból a különleges szempontból, ahogy az elme tudomást szerez róluk". William Hazlitt, Kant, Hegel, Krug, Flögel, Hecker, Lipps Volkelt, Spencer komikum elméletei, alaklélektan

Koestler (1964): a humort két összeegyeztethetetlen vonatkoztatási rendszer teremti, amely hirtelen megváltozik. Első lépésben egy adott vonatkoztatási keretben végigvitt gondolat egy olyan eseménybe, állításba ütközik, amelynek nincs értelme az adott kontextusnak. Az odanemillőség feloldása egy másik vonatkoztatási rendszerben nyer értelmet (= “biszociáció”).

Az inkongruitás a humor kognitív oldalát képezi. Mai meghatározása: “egy inger inkongruens, amikor különbözik a kognitív referencia modelltől” (Moreall, 1989), vagyis a tudás elsajátítása során kialakított modellekkel (tudáskészlet, séma, forgatókönyv stb.) való összehasonlító vagy értékelő eleme is van. Mondhatjuk, hogy a humor szükséges feltétele valami (személy, mondat, helyzet) két (vagy több) össze nem illő nézetének egyidejű megléte (Moreall).

Suls (1983): a legtöbb humorfajta, de különösen a verbális humor inkongruitás feloldási stuktúrával rendelkezik. A humorhoz két szakaszra van szükség:

(a) Az inkongruitás felismerése: a humoros inger felépítése által meghatározott előkészítő, diszharmonikus, zavart okozó szakasz, amit egy hirtelen, gyors, néhány percen belül zajló feloldás követ.

(b) Az inkongruitás feloldása: hasonlít a problémamegoldáshoz.

A humor nyelvészeti elmélete, Raskin: a verbális humor első jelentős elemzése. A humor ellenőrzött értelmetlenséget tartalmaz; humor a szavak jelentésében van.

Koestler “biszociációs” elméletére emlékeztet: két különböző vonatkoztatási keret kombinációját helyezi központi helyre.

A viccet hordozó szövegnek két feltételnek kell megfelelnie:

- (1) a szöveg részben vagy teljesen összeegyeztethető két forgatókönyvvel;
- (2) a forgatókönyvek sajátos módon ellentétesek.

5. Humor és az agy

Goel és Dolan, 2001, fMRI

Két elkülönült hálózataktivitást (két “pályát”) találtak a humor típusától függően: Az átfedésben levő jelentés (inkongruitás) kétoldali ideghálózatot használ a halántéklebenyben, amíg a fonológiai átfedés (szójáték) a bal féltekei hálózatra támaszkodik (beszédprodukció). a humor érzelmi összetevőjének megfelelő elkülönült hálózat: a humor érzelmi élvezete a központi jutalmazó rendszerhez való hozzáférést jelent.

Természetes antidepresszáns? Mobbs és mtsai, 2003

A humor élvezésében kéregalatti központok is részt vesznek. A humoros anyag hatására aktiválódik a nucleus accumbens (dopamin-gazdag struktúrák; jutalomközpont vagy „örömközpont”).

6. „Ha nevetni tudsz, túléled” (Bill Cosby)

Willam F. Fry és mtsai - a vidám nevetés hatásai ember élettani rendszerére (légzési, izom- és szívérrendszer, endokrin és immunrendszer).

A nevetés gyógyító hatása: Norman Cousins, újságíró

“Egy betegség anatómiája” (New England-i Orvosi Lap, 1976, majd 1979-ben ebből könyv)

Fájdalmas reumás betegsége (ankylosis spondylitis, a gerinc gyulladásos betegsége) gyógyítására minden nap nevetés kúrát tartott (és C-vitamin)?, de ezek mellett egész sor egyéb tényezőnek, optimizmusnak, élni akarásnak, a pozitív érzelmeknek mind együtt, vagy külön-külön köze lehetett gyógyulásához. Rod Martin 45 tanulmány eredményeit tekinti át, legalább négyféle mechanizmus is lehetséges (Martin, 2001, 2002)

1. A nevetés fizikai változásokat hozhat létre a test különböző rendszereiben, amelyeknek jótékony hatása lehet az egészségre (“zsigerek kocogáshoz” hasonlítható – Fry, 1994).
2. Pozitív érzelmi állapotot (amelyek közé tartozik az öröm, az optimizmus, a szerelem stb.) hoz létre, amely aztán jótékony hatású az egészségre.
3. Hatása a stressz ártalmas hatásainak mérséklésén keresztül érvényesül.
4. Jótékony hatású azzal, hogy növeli a személy szociális támogatását.

Humor/nevetés hatása az immunrendszerre

Több tanulmány mérte az A immunglobulin szintet (a nyálban kiválasztódó antitest, fontos szerepe van a felső léguti fertőzések elleni védekezésben). Ennek szintje lecsökken stressz hatására, de kevésbé azoknál, akik humorérzék mérésekben magasabb pontokat kapnak. Például Martin és Dobbin (1988): a humor csökkenti-e a stressz immun-visszaszorító hatását? Humorérzék és a humor megküzdési képesség mérése (skálán megítélik, mennyire jellemző, hogy jelentősen csökken a probléma, ha megpróbálnak valamit sarkítottan, mulatságosnak látni). Szintén mérték a napi bosszúságok, viták, izgató és frusztráló dolgok előfordulását és az A immunglobulin szintet. Negatív kapcsolatot kaptak a napi bosszúságok, veszekedések és az A immunglobulin szint között, ami igazolta a veszekedések immun-csökkentő hatását, de csak a humorskálán

alacsonyabb pontot mutatók között. Vagyis alátámasztották a humor stressz-megváltoztató feltevését: a jó humorérzékűeknél kevésbé valószínű, hogy mutakozik az immunglobulin szint csökkenése legalább másfél hónapon keresztül. A humor/nevetés immunglobulin szintre gyakorolt hatását gyerekeknél is kimutatták.

Berk és mtsai, 2001 - mérték az immunválaszokat “stresszre” és “humorra” és csökkent falósejt aktivitást mutattak ki, amit a humoros videofilm idézett elő. A humor és a nevetés szintén befolyásolja a hormonrendszert (kortizol, dopak, epinefrin (adrenalin) és növekedési hormonok vérszérum szintjének csökkenése).

Nakajima, Hirai és Yoshino, 1999 – reumásizületi gyulladások esetében (szérum IL-6 szintjének csökkenése)

Takahashi, Iware, Yanashita et al. – 2001 szintén megerősítette az immunfunkciókra vonatkozó jótékony hatás feltevéseket.

Felvetett jótékony hatások: serkenti a mentális működést, tornáztatás és izmok relaxálása ,

légzés fokozása, vérkeringés serkentése, stresszhormonok csökkenése, fájdalomküszöb és fájdalomtűrés növelése, elpusztít vírusokat és baktériumokat.

A kutatások kritikájához: A humorkutatók kifogásolják, hogy a vizsgálatok többségével kapcsolatban módszertani problémák merülnek fel: néha csak 5-6 személyt vizsgálnak, vagy sok esetben hiányzik a megfelelő ellenőrző feltétel, például a normális immunitás szint változásainak, az érdekes film bemutatásának, más érzelmek hatásainak ellenőrzéséhez. Ráadásul a különböző tanulmányok ellentétes hatásokat is kimutattak. Mindez, pedig megnehezíti, hogy az eredményekből általános következtetéseket lehessen levonni.

7. A nevetés a legjobb orvosság? (Fehér köpeny és krumpliorr!; nevetésjoga; jó üzlet és népszerűség).

V. AZ ÉNKÉPRŐL

Gondi János

Maxwell Maltz: Pszichokibernetika 2. – az alkotó élet pszichokibernetikai elvei

„Fogadjuk el magunkat olyannak, amilyenek vagyunk – aztán kezdjük dolgozni a jobbításunkon” (a szerző)

1. Az énkép a legjobb barátunk

Az ÉNKÉP fontossága

„...énképünk minősége határozza meg, merre visz az útja: felfelé vagy lefelé.”

„Az önmagunkról alkotott kép pozitív vagy negatív tapasztalatok irányába hajt minket életünk minden napján.”

Ha értéktelennek látjuk magunkat, sikertelenek leszünk.... Ha értékes személynek látjuk magunkat, olyan út nyílik előttünk, amely meghozza számunkra az elégedettséget, a teljesítményt, az örömet.

Az énkép kimeríthetetlen kincsesbánya, az énkép dönti el, hogy milyen magabiztosan nézünk szembe az élet kihívásaival.

Egy hibás énkép tönkre tudja tenni életünket, rendelkezünk bármekkora akaraterevel és belső motivációval.

Ha életünkkel krónikus bajok vannak: ezek forrása az énképben van.

Énképünk izmai

Kérdés: „Megteszünk mindent, hogy énképünk egészséges legyen?” Reggel, induláskor tréningezzük-e, bemelegítjük-e?

A „Kreatív pszicho-kibernetika” – PK - elméletét kell először tanulmányoznunk. A PK megadja a módszert, hogy az énkép hogyan változtatható meg. De ehhez előbb meg kell ismerni ÖNMAGUNKAT. De ez nem a múltban való vájkálást jelentse: hanem építsünk fel magunkban egy új ÉNKÉPET! Ez lehetővé teszi, hogy egyre inkább azzá váljunk, amik lenni szeretnénk.

Szilárd önbecsülésre csak úgy tehetünk szert, ha: reális célokat tűzünk ki, és lépésenként közelítünk feléjük.

Az önmagunkról kialakított kép dönti el ugyanis, hogy a kellemetlenséget, kudarcot vagy a sikert, boldogságot vonzzuk be magunkhoz.

A dologban az a szép, hogy az énképet szándékaink szerint formálhatjuk.

A PK megadja azt a módszert, mellyel lehetővé válik egy új, szilárd énkép megalkotása, mellyel gyökeresen átalakíthatjuk életünket.

Kiindulópontok- Axiómák

Pozitív irányba változtatva énképünket, életünk gazdagabbá, tartalmasabbá válik. Hatalmunkban van reális célokat kitűzni és ezeket elérni.

Ha felismerjük fogyatékoságainkat, rendelkezünk kell azzal a bátorsággal, hogy fölérjük emelkedjünk.

A belső változások kezdetét az jelenti, amikor ráérzünk, hogy képesek vagyunk magunk alakítani sorsunkat.

A módszer

Mindnyájan megkülönböztetjük magunkban azt a személyt, akik vagyunk és akik lenni szeretnénk = felismerjük viselkedésünk és gondolkodásunk megváltoztatásának szükségét

Értelmes és elérhető célokat tűzünk ki és fejlesztjük a megvalósításhoz szükséges képességeinket

Tudatosan és mélyen elkötelezzük magunkat a célok mellett

Hibáink felismerése (negatív visszacsatolás) lehetővé teszi a szükséges iránymódosításokat.

Ezek sikere további erőfeszítésekre ösztönöz.

Hinnünk kell abban, hogy sikerre születünk.

Sikermechanizmusunk akkor működik eredményesen, ha világos, konkrét célokat tűzünk ki. Ezekre a célokra úgy kell tekintenünk, mintha már megvalósultak volna.

2. Az új önmagam: profi emberi lény

A csodálatos automatikus mechanizmusunk

Ha gondolkodásunkkal, képzeletünkkel pozitív adatokkal tápláljuk, az eredmény is az lesz.

Mutassunk fel számára egy konkrét célt, és vezérlő rendszere ennek irányába visz minket.

De ezt a célt élénken magunk elé kell képzelni (a Tudatalattid csodálatos hatalma), vizualizálnunk kell, hogy valóságosan létező tényként kezelje agyunk. Tanuljuk meg irányítani tudatalattink működését – ez a siker kulcsa!

3. A képzelet: lelkünk színháza

Idegrendszerünk NEM TESZ KÜLÖNBSÉGET az elképzelt és a valóságos tapasztalat között. Arra reagál, hogy mit tartunk igaznak, függetlenül annak valóságtartalmától.

A pozitív gondolkodás csak akkor lehet eredményes, ha összhangban van az énképpel. Ha nincs meg ez az összhang, akkor nincs az a bátorság, akaraterő, ami sikert hozna.

A PK alkalmazása jelenti: megfelelő célok felmutatásával elménket képességeinek és felkészültségének teljes kihasználására ösztönözzük.

Ezzel a technikával jobb énképet tudunk kialakítani: reális célkitűzések, napi fél óra gyakorlása annak, hogy élénken magunk elé képzeljük a célokat – mint létező tényeket.

Rendszeres gyakorlással idegrendszerünk automatikusan szállítja a megvalósítás útjait. A cselekvés azonban elengedhetetlen.

A képzelet csodálatos ereje

A képzeletünk produkálja azokat az adatokat, melyeket betáplálunk automatikus szervomechanizmusunkba, és amelyek vagy sikeressé vagy sikertelenné tesznek.

A boldogság/boldogtalanság forrása a képzelet – meg kell tanulnunk kezelni, hogy saját előnyünkre használjuk ki!!

4. Az alkotó dehipnotizálás

A PK azt jelenti, hogy értelmes célok felé kormányozzuk az elménket – tudatossal hatunk a tudatalattira. De ez csak úgy megy, ha először dehipnotizáljuk magunkat, vagyis megszabadulunk a hamis hiedelmektől, melyeket önmagunkról táplálunk magunkban.

A kisebbrendűségi komplexus egyfajta önhipnotikus állapot, mely a másokhoz való hasonlításunkból ered.

A dehipnotizálás folyamata – iránymutató elvek

1. Megvan bennünk az erő, hogy megszabaduljunk a kisebbrendűségi érzéstől, hogy dehipnotizáljuk magunkat. Ki kell söpörni magunkból a negatív hiedelmeket önmagunkról.

2. Amint felhagyunk azzal, hogy mások akarunk lenni, mint akik vagyunk, a dehipnotizálási folyamat elindul. A negatív hiedelmektől meg tudunk szabadulni, ha nem kritizáljuk tovább önmagunkat és másokat sem. Ne hasonlítgassuk magunkat másokhoz, ne akarjunk versenyezni velük. Önmagunkkal kell versenyeznünk, önmagunkkal kell lépést tartanunk.

3. Dehipnotizáljuk magunkat azzal is, hogy nem akarunk felsőbbrendűek lenni, hogy ezzel leplezzük kisebbrendűségi érzésünket.

4. Békében kell élni önmagunkkal. Olyanok vagyunk, amilyennek teremtettünk: nem vagyunk sem felsőbbrendűek, sem kisebbrendűek.

5. Tanuljunk meg igaz barátságokat kötni! (54. oldal)

5. Célkövetés és világos, alkotó gondolkozás

Zavaros, dogmatikus gondolkozással nehéz világos célokat kitűzni, és legalább ilyen nehéz a helyes utat megtalálni. A világos, alkotó gondolkozás elengedhetetlen, hogy sikeresen alkalmazzuk a PK elveit. Világosan, alkotó módon kell gondolkodni, a jelenben, elfelejtve a múlt kudarcait. El kell dönteni, hogy mit akarunk csinálni, és nem azon rágódni, hogy mit nem akarunk. A siker azt jelenti, hogy felülemelkedünk a múlt kudarcain. Célorientált, alkotó gondolatokkal kell felcserélni a régi, negatív gondolatokat. Új lemezt kell játszania képzeletünknek.

Ha meggyőződésünk ellentétes a múlt tapasztalataival, megváltoztathatjuk jelen hiedelmeinket.

Az önhipnózis felszabadítja a képességeket és belső erőket, mivel hipnózis alatt a régi kudarcok emlékei nem hatnak. Így nem félünk a kudarctól, ezért meg tudjuk csinálni.

Dehipnotizálás/önhipnózis nélkül a korábbi kudarcok miatti idegeskedés azt sugallja, hogy ismét sikertelenek leszünk, és nem érdemes próbálkozni.

A világos énkép azért olyan fontos, mert megléte esetén automatikusan elutasítjuk mindazt, ami nincs összhangban vele. A negatív hiedelmeket így módon kiszorítják a pozitív gondolatok, melyek összhangban vannak a pozitív énképünkkel.

Hiedelmeinket nagyító alá kell vennünk, ha negatív szokásaink ártanak nekünk.

A világos, alkotó gondolkozást a mély vágy és lelkesedés teszi hatékonná.

Az automatikus mechanizmusban azért bízhatunk, mert bár az alkotó, tudatos gondolkozás válogatja meg a célokat, szedi össze az adatokat, következtet, értékkel és működteti az automatikus mechanizmust, és az eredményért már ugyan nem felel, de ha jól rakjuk le az alapokat, pozitív adatokat táplálunk be, akkor a végeredményt nyugodt szívvel rábízhatjuk.

Az ÖNFEGYELEM fontos: ahhoz is kell, hogy rendszeresen gyakoroljuk a pozitív képek felidézését, mert csak így van esélyünk gondolkozási szokásaink megváltoztatására. Az önfegyelem az indítómotor, mely pozitív pályára irányít, és a bennünk ébredő pozitív érzések beindítják a fő motort, a lelkesedést. A lelkesedés a cselekvés fő motorja, amely mellett már nincs szükség az önfegyelem, az akarat indítómotorjára. Ez a gyakorlás módja, nap mint nap.

6. A lazítás sikert jelent

A feszültséggel teli siker valójában nem is siker, szerepjátszás, semmi több.

Anyagi, szakmai siker jó dolog, de lelki béke nélkül nem valódi. Az igazán elégedett a vérében érzi a sikert, és képes ellazulni, pihenni.

Camus: A nagyság titka, hogy megpróbálunk nagyok lenni. A sikerre, a barátságra ugyanez igaz. Csak akkor érezhetünk barátságot mások iránt, ha megtanulunk saját magunk igazi barátjává válni. Ne figyeljük állandóan saját magunk viselkedését, legyünk lazák.

Azért szenvedünk stressztől gyomorfekélytől, idegeskedéstől, mert minden problémánkat tudatos gondolkozással próbálunk megoldani. A tudatos elménket

arra használjuk, hogy döntsünk, és utána nem kell törődni az eredménnyel, hagynunk kell lelki gépezetünket, hogy rendeltetésének megfelelően működjön.

7. Az automatikus boldogságmechanizmus

Automatikus szervomechanizmusunk a legfontosabb szövetségesünk egy tartalmasabb, boldogabb élet megteremtésében. Azonban ahhoz, hogy boldogságmechanizmusként, és nem pedig önmegsemmisítő mechanizmusként működtessük, meg kell tanulnunk jól használni.

A boldogságról

A boldogság: olyan lelkiállapot, melyre az öröm érzése jellemző.

Ha kellemes, örömteli gondolatokat táplálunk magunkban: érzékelésünk, emlékezetünk javul, belső szerveink is jobban működnek.

A pszichoszomatikus betegségeket a boldogtalanság váltja ki.

A boldogságra szert tehetünk azáltal, hogy örömteli gondolatokat táplálunk a szervomechanizmusunkba, függetlenül attól, hogy milyen a környezetünk.

A boldogság belső érzés, lelki beállítottság, melyet itt és most megélhetünk, önmagunkban.

A boldogság szokása jórészt megszabadít minket a külső tényezők uralmától.

Ha nincsenek világos céljaink, állandóan elégedetlenek leszünk az élettel, mert sosem fogjuk tudni, sikeresek voltunk-e vagy sikertelenek.

Önmagunk átprogramozása örömteli gondolkozásmódra:

- képzeletünkben a múlt örömteli emlékeit játsszuk vissza
- gondoljunk mindig a jelen kellemes, kíváncsatos elemeire
- képzeletünkben a jövő olyan képeit játsszuk le, amelyek a beteljesülést jelentik

A boldogság elérhető:

- az örömteli beállítottság szokásának kialakításával
- mások iránti barátságos viselkedéssel
- azzal, hogy nem bírálunk, és ha mód van rá, elismerünk
- hiszünk abban, hogy a siker mindenki által elérhető, és mi sem vagyunk kivételek

Ahhoz, hogy boldogok legyünk...

1. Fel kell hagynunk azzal, hogy minden apró tévedésért haragudjunk magunkra.
2. Rendelkeznünk kell a hittel, hogy le tudjuk győzni a negatív beállítottságunkat.
3. Alkotó módon kell használnunk a képzeletünket.
4. Meg kell tanulnunk elfogadni magunkat. Ez a boldogság legmélyebb forrása.

8. Fedezzük fel önmagunkat – ez a siker titka

A sikerhez elengedhetetlen, hogy tudjuk, kik vagyunk, milyen lehetőségek rejlenek bennünk.

Csak így tudunk olyan célokat, utakat választani, melyek összhangban vannak velünk.

A siker elemei:

Annak érzése, hogy jó irányban haladunk

- Bátorság
- Megértés
- Együttérzés
- Önbecsülés
- Önbizalom
- Önmagunk elfogadása

9. A kudarc leküzdése

Gyakran érnek minket negatív hatások, kudarcok, amik azt sugallják, hogy nem érdemes küzdeni, úgysem érhetünk el semmit.

Aki sorsszerűséggént kezeli a kudarcot, az nem számíthat sikerre. Ez a pesszimista attitűd a legnagyobb akadály a sikernek. Meg kell tanulni hinni abban, hogy el tudjuk érni céljainkat.

Ha az automatikus mechanizmusunkba szemetet táplálunk be, eredményként is az fog kijönni.

Az irreálisan magas célok kudarcra végződnek. A kudarc azt jelenti, hogy félünk belevágni.

Magunknak ártunk, ha a múlt kudarcaira és a jövő bizonytalanságaira irányítjuk figyelmünket.

Másokkal szemben megnyilatkozó ellenségeségünk annak bizonyítéka, hogy nem tudjuk megbocsátani magunknak hibáinkat.

A kudarc tünetei:

- Elkeseredés
- Rossz irányban megnyilatkozó rámenősség
- Belső bizonytalanság
- Magányosság
- Határozatlanság
- Bosszúság
- Üresség

E tünetek ellen egy új énképet kell felépítenünk, és be kell látnunk, hogy a régi tünetek már ellentmondanak ennek.

Elkeseredés

Az elkeseredés fő oka, hogy nem tudunk elérni egy vágyott célt. Erős meddő vágyakozás.

Irreális célok sorozata és egy rossz énkép krónikus elkeseredést válthat ki.

Rossz irányban megnyilatkozó rámenősség

Ilyen rámenősség alakulhat ki, ha energiánkat nem tudjuk bevetni értelmes célok érdekében.

Az effajta rámenősség tünetei: gyomorfekély, magas vérnyomás, szorongás, szenvedélyes dohányzás, munkamániakusság. Majd ingerlékenység, goromba viselkedés, gúnyolódás.

De az agresszív erőinket is fel tudjuk használni pozitív módon, ha olyan értelmes célra összpontosítunk, mely összhangban van képességeinkkel és jártasságainkkal.

Belső bizonytalanság

Ha úgy érezzük, alkalmatlanok vagyunk, ilyen érzésünk támad.

Ez egyébként beépített kifogásként szolgálhat kudarcok esetén.

Magányosság

Ha a magányosság érzése állandósul, az egyértelműen a kudarc tüneteként jelenik meg.

Krónikus magányosságérzést vált ki a valós énünktől és másoktól való elidegenedés.

Határozatlanság

A határozatlanság oka a tévedéstől való félelem.

Az egyén fél, hogy megszégyenül, ha hibát vét. Ha ingatag az önbecsülése, hiheti, hogy egyetlen tévedés is végzetes lehet.

A sikeresek a tévedésre tapasztalatként néznek, melyből tanulhatnak.

Bosszúság

Ha úgy érezzük, becsaptak, bosszúságot vált ki bennünk.

Ezt a magatartást dolgok álcázására használjuk, különösen gyenge énképünk leplezésére.

A bosszúság befolyásolja szabadságunkat, mert mások és a körülmények kezébe adjuk vele életünk irányítását.

Üresség

Az ürességérzés okai:

- Az alkotó megközelítés hiánya
- Félszívvel követett célok
- Bizonytalankodás a cél felé vezető úton

Az üres embereknek is vannak céljaik, de ezek hamisak, többnyire csak státusszimbólumok.

10. Szellemi és lelki arculatmegújítás

Önbecsülésünket úgy tudjuk hatékonyan fejleszteni, ha...

- Elismerjük, ha tévedtünk, és tanulunk a hibáinkból
- Elfogadjuk magunkat
- Nem akarunk senkit sem meggyőzni az igazunkról, beérjük azzal, hogy hiszünk benne

Ha szilárd az önbecsülésünk, nem tudunk gyűlölni – sem másokat, sem magunkat.

Önbizalmunk és mások iránti felelősségérzetünk fejlesztésének módjai:

Fogadjuk el az embereket olyannak, amilyenek

Igyekezzünk megérteni vágyaikat, igényeiket

Segítsük őket céljaik elérésében

Az érzelmi sebek okozta görcsöket oldhatjuk, ha gyakoroljuk az alábbiakat:

Igyekezzünk mindig vidámak lenni

Igyekezzünk udvariasak és barátságosak lenni másokkal

Kritizáljuk kevesebbet embertársainkat és önmagunkat

Aktiváljuk a sikermechanizmusunkat

Ne tápláljunk magunkban negatív gondolatokat

Naponta legalább egyszer mosolyogjunk

Felejtjük el a tegnap pesszimizmusát, fogalmazzuk meg mai célunkat
Tegyünk minden nap valamit önbecsülésünk, önbizalmunk erősítéséért

Ha megbántást érzünk magunkban, azt nem maga az esemény, hanem a rá adott
válaszunk határozza meg. Jó ellenszer, ha ezt mondjuk magunknak: „Senki sem
bánthat meg engem, csak én magam.” „Magamnak köszönhetem a
szenvédésemet.”

Az érzelmi hegek mélyek és fájdalmasak, de ezek is eltüntethetők:

- Ha hiszünk önmagunkban, lelki állóképességünkben
- Ha legyőzzük a depressziót – visszanyerve lelkesedésünket, célkitűzéssel és cselekvéssel!
- Ha hiszünk önmagunkban (ez a leghatékonyabb lélekerősítő)
- Az igazi kulcs azonban a MEGBOCSÁTÁS! Ha erre képesek vagyunk, ez bizonyítéka annak, hogy becsüljük magunkat, és magunk irányítjuk életünket. Amikor haragot táplálunk mások iránt, össze vagyunk velük kötve, és magatartásunkat ők határozzák meg. Ezért kétszeresen ártunk magunknak: nem saját céljainkra figyelünk és értékes energiákat pocsékolunk el.

11. Bontakoztassuk ki alkotó személyiségünket!

A bennünk élő gátlások miatt félünk megmutatni a világnak valós énünket.

A PK-t alkalmazva a következőket tehetjük alkotó személyiségünk kibontakoztatásáért:

Az élet – kihívás, és apró napi feladatok megoldásából áll. Meg kell tanulnunk kezelni a feszültséget és a nyomást. Ennek egyetlen módja a gyakorlás: gyakorolni a sikert. Lefekvés előtt jó, ha megtervezzük a következő napot. Ha minden nap elérjük célunkat, és a jelenben élünk, ez azt jelenti: egész életünkben sikeresek leszünk.

A gyakorlás és az erősödő önbizalom eredményeként az egyén könnyebben elviseli, ha valamiben színvonalon alul teljesít. Ha szilárd az énképünk, az önbecsülésünk, az alulteljesítés nem kudarc, hanem tapasztalat forrása. Tudjuk, hogy minden tőlünk telhetőt megtettünk, és csak azt kell eldöntetünk, hogy a célt módosítjuk (hogy jobb összhangban legyen felkészültségünkkel) vagy gyakorlunk, hogy felkészültebbek legyünk az adott dologban.

Egyszerre csak egy dologgal foglalkozzunk! Ha felgyűlnek a teendők, vegyünk egy feladatot, és minden erőnkkel arra összpontosítsunk. Az egyik feladat sikeres megoldása növeli a másik feladat sikeres megoldásának esélyét. A sikerélmény növeli erőnket.

Iránymutató elvek

1. Saját magunk plasztikai sebészeként alkossuk meg jobb énképünket!
2. Ezt az énképet a régi sikerekre alapozzuk.
3. Ha a dolgok pozitív oldalára összpontosítjuk figyelmünket, megváltozik az énképünk.
4. Vegyük le az álarcunkat, hagyjuk, hogy alkotó énünk is részt vegyen életünk alakításában!

5. A tévedések részét képezik az életnek. Ismerjük el őket, és haladjunk tovább!
6. Lelkesedjünk a céljainkért, és mindenekelőtt – cselekedjünk!
7. Bontakoztassuk ki alkotó személyiségünket! Ne holnap – hanem már ma!

12. A lélek modern nyugtatói

Az anyagi javakból nem tudunk tartós elégedettséget meríteni. Ellenkezőleg. Túl sokan vagyunk, akik üldözött vadak módjára rohangálunk, ökölbe szorított kézzel, feszült izmokkal, ráncolt homlokkal. Szükségünk van valamire, ami megnyugtatja a lelket, hogy ne felejtünk el örülni az életnek. Ne a nyugtató tablettákra gondoljunk! ☺

Technikák a stressz elviselésére

„A lelkemben van egy bunker, ahová visszahúzódok a nehezebb pillanatokban.”
(Henry S. Truman)

„Az embernek időről időre el kell vonulnia a világ zajától, hogy megújítsa szellemi és lelki erőit, visszanyerje lelki nyugalmát.” (Marcus Aurelius)

„Ha pl. csörög a telefon, általában rohanunk felvenni. De miért ez a sietség? Helyette inkább lazítsunk, és hagyjuk csörögni.” (Maxwell Maltz)

Ez utóbbi technikát más helyzetben is alkalmazhatjuk a feltételes reflex visszaszorítására. Ha belül úgy érezzük, azonnal reagálnunk kell, várjunk: „hagyjuk csörögni a telefont!”

Ha nem tudjuk figyelmen kívül hagyni a külső hatást, késleltessük a reakciónkat. Ez rövid idő alatt kioltja az ösztönzést, és lehetőséget kapunk, hogy átgondoltabban cselekedjünk.

Ha megértjük, hogy lelki békénk biztosításának titka automatikus reakciónk visszaszorítása, megleljük magunkban a „csendes szobát”, ezzel nyugalmunkat. Képzeletünkben építsük fel magunkban ezt a szobát, ahová visszahúzódunk a feszültségekkel teli pillanatokban. Itt megújíthatjuk erőinket, és meg tudunk birkózni a válságos helyzetekkel.

A lelki képek segíthetnek, pl:

Hatalmas sugarakat és forró gőzöket kilövellő gejzírt képe- feszültségeink kiengedése

Lelkünk rejtett zugába, csendes szobánkba, „lelkünk színházába” való visszahúzódás

13. A játszma neve: válságból – alkotó lehetőség

Az élet problémák és megoldások végtelen sora. Ám ahol válság van, mellette ott van a tőle elválaszthatatlan pozitív oldal – a lehetőség. A sikeresek nemcsak tudják ezt, hanem azt is értik, hogyan használják fel saját érdekükben ezt az egyetemes törvényt.

Válságleküzdés plusz

Első lépésként irányításunk alá vonjuk a feszültséggel teli helyzetet, aztán pluszként pozitívvá változtatjuk a negatívát, felkutatva a fejlődés lehetőségeit.

Ha sikeresek akarunk lenni, meg kell tanulnunk kezelni a válsághelyzeteket. Aki erre képtelen, le hagyják a versenytársak.

Ahhoz, hogy nyomás alatt is csúcsra teljesítsünk:

- Állandóan gyakorolnunk kell normális, megszokott helyzetekben
- Pozitívan kell reagálnunk a válsághelyzetekre
- Tárgyilagosan kell néznünk a dolgokra

A válságok leküzdését segíti továbbá: énképünk erősítése, és képzeletünk használata is.

14. Nyerni azt jelenti, célba értünk

A nyerő személy olyan célokat tűz ki, melyek érdekesek, hogy küzdjön a megvalósításukért, ugyanakkor ügyel arra is, hogy reálisak legyenek.

- Ne hallgassunk a negatív sugallatokra! Vágjunk bele az önmegvalósítás kalandjába – most!
- Teremtsük meg ma kedvező lehetőségeinket!
- Használjuk képzeletünket belső erőink mozgósítására, bátorságunk és önbizalmunk szilárdítására!
- Egy célra összpontosítsunk! Ha elértük, vágjunk bele a következőbe!

15. Élünk alkotó napokat!

A PK éltető erő. Célja egyszerű: segíteni, hogy a legtöbbet hozzuk ki magunkból. Végső célunk, hogy minden napunkat alkotó módon éljük. A kezdet az, hogy így élünk egy napot. Aztán a következőt, és a következőt. Így áll össze az alkotó élet.

VI. A POZITÍV GONDOLKODÁSRÓL **KEREKES ZSANETT**

A POZITÍV GONDOLKODÁS HATALMA

- Norman Vincent Peale -

Bevezető:

A könyv 17 fejezetből áll.

Módszereket ajánl, példákkal alátámasztva, hogyan tehetünk szert lelki nyugalomra, hogyan lehet életünk örömteli és elégedett.

Az életnek vannak árnyoldalai, nehézségekkel, kudarcokkal találkozhatunk, de nem engedhetjük, hogy ezek uralkodjanak rajtunk.

Sokan hagyják, hogy a lét problémái leteperjék őket.

Ha megtanuljuk uralni gondolatainkat, és szellemi erővel vértesszük fel magunkat → leküzdhetjük azokat az akadályokat, melyek legyőzhetnek minket.

Ez a könyv egyszerű, gyakorlati, cselekvésre készítő.

Ezek a hatékony elvek – mondja az író – nem saját gondolataim, hanem a legnagyobb Tanító ajándéka, aki valaha is élt, és most is él.

Ez a könyv a gyakorlati kereszténységet tanítja.
Megtanít a + gondolkodásra, hogy a gyakorlati hit segítségével leküzdhessük nehézségeinket és megvalósíthassuk az élet igazi értékeit.
Komoly, fegyelmezett életre szoktat.

1. **Higgy magadban!**

Egészséges önbizalommal sok sikert érhetsz el.

Az alkalmatlanság érzése megakadályozza reményeid megvalósulását.

Sok szánalmas embert gátol a kisebbségi komplexus.

PL: üzletember tárgyalás előtt áll → vagy mindent nyer, vagy elveszít. Egész életében kételkedett magában.

„*Mindent megtehetek Krisztus által, aki megerősített engem.*” (Levél a Filippiekhez 4/13.)

Ismételgesse az utcán, lefekvés előtt, után... mindezt teljes hittel cselekedje, és elegendő erőt fog nyerni, hogy megküzdjön a problémáival.

A kisebbségi érzés, vagy a mélyben rejtőző önbizalom hiány kiküszöbölésének legnagyobb titka az, hogy elménket hittel és bizalommal töltsük el.

Egy erőteljes hit megszerzése ima által történik, ha nagyon sokat olvassuk a Bibliát, elménkbe vessük és gyakoroljuk!

Felületes szajkózásnak nem lesz hatása.

Az önbizalom felépítésénél a bizalom önszugerálásának a gyakorlása nagyon hatásos lehet. Erőteljesebb és pozitív gondolatokkal kell foglalkoznunk. Napi életünk cselekedetei közt nagyon szükséges a gondolat tréning.

„*Ha hited van ...semmi sem lehetetlen a számodra.*” (Máté ev. 17/20)

„*Ha Isten velünk, ki ellenünk?*” (Rómaiakhoz 8/31)

Felmérés készült, és a népességre vonatkozóan az derült ki, hogy az emberek mélyen kételkednek saját képességeikben, ha felelősséggel kell megbírkózniuk.

Bizonytalan és baljós félelemérzés gyötri őket, és megelégszenek kevesebbrel, mint amire valóban képesek lennének. Emberek ezrei térdencsúszva, legyőzve és félelemben töltik napjaikat.

Bármilyen nehéz, sőt reménytelen körülmény sem olyan fontos, mint a vele szemben való magatartásunk!

HA úgy érzed, hogy minden bizalmadat elvesztetted saját képességeidben, → készíts egy listát azokról a tényezőkről, melyek melletted szólnak ⇒ belső erőid újraélednek!

EMERSON nagy igazsága: „Azok győznek, akik hisznek a győzelemben!”

2. **Nagy erők forrása a nyugodt szellem**

Egy orvos barátja szerint: „a legtöbb betegemmel semmi baj sincs, csak a gondolataikkal...” ⇒ a recept egy bibliai idézet: Rómaiakhoz 12/2

„*Alakuljatok át gondolkodásotok megújulásával.*”

Ez segít, hogy egészséghez és jó közérzethez jussanak.

A lelki béke eléréséhez naponta szabaduljunk meg negatív gondolatainktól.

Távolítsuk el a félelem, a gyűlölet, a bizonytalanság és az önsajnálathoz tartozó érzéseit.

Dobjuk ki a negatív gondolatokat és újat, szépet, jót ültessünk a helyére.

Napközben mondogassunk magunknak nyugtató gondolatokat.

Hangosan, tagoltan ismételjünk békét árasztó szavakat.

PL: csendesség, derű, nyugalom

Olyan gondolatokkal kell élnünk, melyek nyugalmat árasztanak. Ha teljes valónkat nyugalommal töltjük el, akkor nyugodtak leszünk!

módszer

Függünk a szavaktól, amiket mondunk és amilyen tónusban használjuk őket. Szavakkal

+/- irányba vihetjük magunkat. Tehát beszéljünk nyugodtan, és nyugodttá válunk.

Kezdjük a napot nyugodtan, boldogan → az egész nap kellemes és sikeres lesz.

módszer

A napi hallgatás gyakorlása. 15 perc lazítás, teljes nyugalomban és csendben. Ez nehéz, mert a mai világban rengeteg zajt keltő készülékünk van; mindennapi életünk is sokkal izgatottabb.

De mégis, itassuk át gondolatainkat békés élményekkel, szavakkal és eszmékkal → ez hatalmas erőforrás lesz!

A belső béke fontos tényezője az elkövetett BŰN és az ebből adódó BŰNÖSSÉG érzése.

→ büntetés

BŰN $\longleftrightarrow$ BŰNTUDAT
↓ kompenzál

MUNKA $\Rightarrow$ FÁRADTSÁG, IDEGÖSSZEOMLÁS

Tehát a bűn érzése feszültséget generál..

Csak sajnos az egyén nem tud megbocsátani önmagának, pedig a jó Isten mindig megbocsát, aki kéri őt erre, és aki hisz is ebben!

3. Örök energiaforrás

„Akik az Úrra várnak, megújulnak erőben; olyan szárnyakkal repülnek majd, mint a sas; fáradtság nélkül futnak majd, és menésükben sohasem gyengülnek.”

(Izsaiás 40/31)

Ha bebeszéljük magunknak, hogy fáradtak vagyunk, egész szervezetünk, az idegek, az izmok el is fogadják ezt a tényt. Ha vmi. Nagyon érdekel bennünket, agyunkat a végtelenségig aktivitásban tarthatjuk. Csodálatos aktivitást fejthetünk ki, ha hisszük, hogy megfelelő támogatással és erőforrással rendelkezünk.

Mindenfajta energia a Teremtőtől származik!

„Ő erőt ad a gyengéknek és erejüket megnöveli.” (Izsaiás 40/29)

Meggyőződésem – mondja az író – ha a kereszténység elveit tudományosan felhasználjuk, megszakíthatatlan és folyamatos energiával árasztják el az emberi értelmet és az emberi testet.

Nem a kemény munka szívja el az energiát, hanem az érzelmi zűrzavar. Az egyén természetes állapota az, amikor a test az értelem és a lélek harmonikusan együttműködik, és azzal a szükséges energia állandóan újratermelődik.

Az egyén harmóniában van a természettel és az isteni energiákkal.

Nem szükségszerűen ájtatos emberek, de jólszervezettek érzelmi és pszichológiai szempontból.

A félelem, a harag, a szülőktől okozott gyermekkori sérülések, belső viszályok, rögeszmék, mind olyan tényezők, melyek felborítják a természet erőinek finom egyensúlyát és felőrlik azokat.

Kezdünk felfogni egy alapvető igazságot: Fizikai állapotunk nagyban függ érzelmi állapotunktól, és érzelmi állapotunkat alapvetően szabályozza gondolati életünk.

Felgyorsult a világ ritmusa → fáradtság.

Figyeljük a természet ritmusát, az apró neszezéseket, hangolódjunk erre.

„Bár Isten malmai lassan örölnék, de egészen apróra örölnék.”

Negatív gondolatok, vbagy az érdektelenség, az aggodalom kifárasztja az egyént, mert izgul egy csomó lényegtelen dolog miatt, még meg is betegedhetnek.

Ha lelkesedéssel végezzük a dolgunkat, ami magunknál nagyobb → több energiánk lesz, mert nem lesz időnk megrekedni érzelmeink útvesztőiben.

Környezet vált. → vissza a természetbe ⇒ nyugalom, lassabb ritmus ⇒ Biblia olvasása

⇒ új erő energia

4. Próbáld ki az ima hatalmát

A fizikai egészség és jólét tudósai gyakran használják az imát, mint terápiás módszert. Tehetetlenség, feszültség és hasonló bajok belső harmónia hiányból eredhetnek. Egészen jelentős az a tény, ahogy az ima újra helyrehozza a test és a lélek harmonikus együttműködését.

Az embert nem lehet fizikailag meggyógyítani addig, amíg lelkileg nem egészséges.

Az ima ereje az energia megnyilatkozása. Ahogy létezik tudományos módszer az atomenergia felszabadítására, így léteznek tudományos procedúrák szellemi energia felszabadítására az ima módszerével.

Fontos lenne az imát eredményesség szempontjából is tanulmányozni. A hangsúly akkor is a tökéletes vallásosságon van. Hatásosabb, ha variáljuk az imamódszert, és friss imaformákkal kísérletezünk.

Az ima titka, megtalálni azt a módszert, mely legbiztosabban nyitja meg értelmünket alázatosan isten számára. Bármely módszer, mely arra ösztökél, hogy Isten ereje beléd áramoljék, törvényes és hasznos.

„Ha imádkoztok és könyörögtök valamiért, higgyétek, hogy megkapjátok, és akkor valóban teljesül kérésetek.” (Márk ev. 11/24)

A hit és a harmónia fontos tényezők az imánál.

- 1) imádságosan élj
- 2) képzelj el a kívánt ténytet
- 3) valószínűsítsd magadban

A vallásos hit nem valami kegyeskedő dolog, hanem a sikeres élet tudományos eljárása.

Az ima legfontosabb funkciója az, hogy ösztökél teremtő eszmék megvalósítására.

Lelkünkben találhatóak mindazok a források, melyek a sikeres élethez szükségesek. Tudatunkban lévő eszmék, ha felszabadulnak, és hatáskört kapnak, megfelelő végrehajtás esetén, bármely tervet sikerre tudnak vinni.

5. Hogy teremthetjük meg saját boldogságunkat?

Ki határozza el, hogy boldog légy, vagy ne légy boldog? → Te saját magad!

Az emberek pont olyan boldogok, amilyenek akarnak lenni. A boldogsághoz tiszta lélek kell, és szem, amely a mindennapiban is románcot lát. Természetesen nem minden boldogtalanságot teremtünk mi, mert a környezetünk is hozzásegít nem egy szomorúságunkhoz. Mivel minden emberi lényben megvan az az alapvető vágy a létezés olyan állapotára, melyet boldogságnak hívnak, valamit már kellene tennünk ennek elnyerése érdekében. Mert a boldogságot meg lehet szerezni, és nem is nehéz. Az átlagember nagy százalékban maga idézi elő saját boldogtalanságát. Viszont a boldogság szokása boldog életet eredményez. És mivel a szokást ki lehet fejleszteni, megteremthetjük saját boldogságunkat. Vedd sorba boldog gondolataidat és gondold végig őket többször naponta. Ha egy boldogtalan gondolat jut közben eszedbe, tudatosan üzd el! A boldogság útja: szívedet tartsd távol a gyűlölettől s lelkedet az aggodalomtól. Élj egyszerűen, keveset várj és sokat adj. Töltsd ki életed szeretettel. Ne csak beszéljünk róla, de cselekedjünk is eszerint.

6. Ne bosszankodj, ne mérgelődj

„Ne nyugtalanítsd magadat...” (Zsoltárok könyve: 37/1)

Békére kell szert tennünk, ha az élethez erőt akarunk kapni. Csökkentenünk kell élettempónkat.

Amikor értelmünk összevissza rohan egyik izgatott magatartástól a másikig, maga is izgatottá válik → ingerlékenység.

Bizonyos értelemben generációnk származékos generáció, különösen a nagyvárosokban, az ideges feszültség az összetett izgalmak és zajhatások miatt.

A természet egészséges, nyugodt, harmonikus.

„Gyertek velem külön valamilyen csendes helyre és pihenjetelek egy kicsit.”
(Márk ev.6/31)

Ha csökkenteni akarjuk a ma emberén uralkodó feszültséget, saját életritmusunkat kell csökkentenünk. Mindenben le kell, meg kell nyugodnunk. Ne bosszankodjunk, ne mérgelődjünk, gyakoroljuk a nyugodt életet. Élvezd *„Isten békéjét, mely minden értelmet meghalad”* (Filippi levél 4/7)
„Gyertek hozzám mindnyájan, akik elfáradtatok és akik terhet hordoztok: én megkönnyítlek benneteket.” (Máté ev.11/28)

„Békességet hagyok rátok, az én békémet adom nektek.” (János ev.14/27)

Amit egyre többen fedeznek fel mostanában, hogy az elvekben való egyszerű hit és annak

Gyakorlása a kereszténység módszerei, békét és nyugalmat adnak→új erővel töltik el a testet, a lelket és értelmünket. Ez a leghatásosabb ellenszere a bosszankodásnak és mérgelődésnek.

Az embert nyugalomhoz segíti és így új erőforráshoz jut.

7. Mindig a legjobbat várd és megkapod

„Ami a lehetőséget illeti, minden lehetséges annak, aki hisz.”(Márk ev.9/23)

Treníroztam magamat, hogy mindenről pozitívan gondolkozzam. Megszoktam, hogy mindig jót várok és nem rosszat.

A leghatalmasabb törvény alkalmazását a pszichológia és vallás egyaránt felismert: változtassuk meg gondolatainkat, a hitetlenségből a hit gondolataira. Tanuljunk meg remélni!

Nagyon okosan hangsúlyozza a Biblia azt a módszert, mely által kifejleszthetünk magunkból valamit. A hit, bizalom, pozitív gondolkodás, hit az Istenben, hit az emberekben, hit önmagunkban és az életben. Ez a Biblia által tanított módszer lényege.

Ebben az életben a siker nyitja az, hogy teljesen felszabadulva vessük bele magunkat a munkába, vagy tervezésbe, ami éppen lefoglal. Más szóval, bármit csinálunk, adjuk bele teljes lelkünket.

Nagyon pontosan kell tudnunk, hogy mit is akarunk az élettől. Elérhetünk bármit, legszebb álmaink valóra válhatnak, ha pontosan tudjuk mit akarunk. Nem várhatunk semmit ha nincs határozott célunk.

8. Nem hiszek a kudarcban

„Mindenre képes vagyok Krisztus által, aki erőt ad.” (Filippiekhez 4/13)

Tehát szálljunk szembe bátran minden nehézséggel, ne panaszkodjunk miatta, ne nyögjünk alatta. Egyenesen szálljunk szembe vele!

Ahogy a magatartásod változik negatívról pozitívrá, úgy bővülnek lehetőséged is.

A nagy titok: hogy sohase győzzenek le a helyzet elbátortalanító körülményei. Cselekedeteinket az akadályok ellen nagyrészt gondolataink határozzák meg. Ha jó eredményeket várunk, így működésbe hozzuk a pozitív hatások törvényét

9. Hogyan szakítsunk az aggodalmaskodással

Az aggodalom modern életünk nagy csapása. A félelem a legbomlasztóbb ellensége az emberi személyiségnek. Az aggodalom sokszor oka az izületi gyulladásnak.

Egy felmérésben kimutatták, hogy a 44 év körüli üzletembereknek magas a vérnyomása, szívbaja van, vagy fekélye. Fontos tény volt: az aggodalom volt a fő ok.

Az aggodalom nemcsak a lelkünkben létezik, de szívünk, agyunk, és belső szerveink is részt vesznek benne. Minden orvosnak van olyan betege, akinek betegségét a félelem okozta és az aggodalom és a bizonytalanság érzése súlyosbította.

Naponta távolítsuk el agyunkból a nyugtalanító gondolatokat. Ez különösen lefekvés előtt szükséges. Agyunk ilyenfajta megtisztítása nagyon fontos, mert a félelem gondolatai felhalmozódnak és meggátolják az értelmi és szellemi erők szabad áramlását.

A hit mindig le tudja győzni a félelmet.

Tisztítsuk meg értelmünket a negatív gondolatoktól, kérjük Isten kegyelmét, a hit gondolataival éljünk, és az aggodalom szokása megszűnik.

Ha hosszú időn keresztül félünk valamitől, akkor meg van a lehetősége, hogy szinte elősegítjük annak a valaminek a bekövetkezését. Megteremtődik az a légkör, melyben az gyökeret ver és nőni kezd.

Félelmünk szerteágazó gallyai közül először a kisebbeket pusztítsuk el, így érünk lassan a törzshöz és gyökérhez.

10. Erő, mely szükséges személyes problémáink megoldásához

A személyes ügyek megoldásánál nagyon szükséges és fontos az a felismerés, hogy a helyes megoldáshoz szükséges erő bennünk rejtőzik. Egy szabályos tervet kell kidolgoznunk és megvalósítanunk.

A hit módszere vitán felül a leghathatósabb a világon, ha az emberi élet sikeres megoldásához akarunk eljutni.

„ha csak akkora hitetek lesz is, mint a mustármag...nem lesz nektek semmi sem lehetetlen” (Máté ev.17/20)

11. A hit alkalmazása a gyógyításban

A tökéletesen átérzett és alkalmazott hit erőteljes tényező a betegségek leküzdésében és az egészség megtartásában. Természetesen nem csak egyedül a hitre kell támaszkodnunk egy fizikai betegség gyógyításánál. Abban hiszek, ha Isten és az orvosok segítségét összekapcsoljuk.

Napjainkban újra felismerték a vallás és egészség szoros kapcsolatát.

Az egészség és boldogság eléréséhez feltétlenül alkalmaznunk kell a legteljesebb mértékben az orvosi tudomány módszereit és eredményeit, de ugyanakkor hozzá kell vennünk a lélek tudományának bölcsességét, tapasztalatait és módszereit.

Egy orvos barátja állapítja meg : „betegeim nagy része nem orvosságra szorul, hanem gondolatvilágukat kellene megváltoztatni. Nem testük beteg, hanem gondolataik és érzelmeik. Tele vannak félelem- és kisebbségi érzésekkel, bűnnel és haraggal.”

A modern lélek oly mértékben beteg, hogy fizikai szervekben lépnek már fel fájdalmak. A fizikai és lelki bajok gyakran olyan mélyen összefonódnak, hogy lehetetlen határozott vonalat húzni.

A magas vérnyomás pszichoszomatikus oka → elnyomott félelemérzet.

A cukorbetegség esetében→ bántódás, csalódás.

A gyógyszerelés nem minden→ ez csak tüneti kezelést ad.

A hitnek gyógyító ereje van.

A betegségek megelőzésénél és testünk, lelkünk gyógyításánál soha ne feledkezzünk meg a legnagyobb erőforrásról, mely nyitva áll előttünk→ gyógyító hit.

12. Ha erőnk csökken, próbáljuk ki ezt a módszert

A bosszú, a gyűlölet, ellenszenv, rosszakarát, féltékenység, bosszúszomj olyan érzések, melyek betegséget okozhatnak. Ha dührohamunk van, magunk is tapasztaljuk, hogy gyomrunk alján különös szorító érzés jelentkezik. Érzelmi kitörések kémiai reakciókat váltanak ki testünkben, melyek egészségünkre is kihatással vannak. Ha az érzelmi hullámvázok hosszú időn át folytatódnak, akár kitörés alakjában, akár elfojtott állapotban, a fizikai állapotunk hanyatlani fog.

Becsületesen valljuk meg, ha rosszakarátot, bosszút vagy ellenszenvet táplálunk magunkban. Ha igen, vessük azt ki lelkünkéből. Haladék nélkül meg kell szabadulnunk tőlük. Rossz érzéseink visszaütnek ránk, elszívják energiánkat, csökkentik munkaképességünket, rombolják egészségünket. Végül elemésztik boldogságunkat is.

Manapság már ismerjük gondolataink hatását fizikai állapotunkra. Az izmokban és ízületekben fellépő fájdalmak áldozatai, azért szenvednek, mert lappangó irigységet, haragot éreznek valaki iránt. Tudjuk, hogy a bűntudat is létrehozhat különböző fiziológiai szimptómákat, ilyen még a félelem aggodalom is.⇒ a gyógyulás akkor hajtható végre, ha gondolataink megváltoznak

A Biblia tele van gyakorlati tanáccsal, életünk és egészségünk érdekében. Nem csak azt találjuk meg benne, hogy mi bajunk van, hanem azt is, hogyan javíthatunk rajta.

Értelmünket el kell árasztanunk jó akarattal, megbocsájtással, hittel, szeretettel és a nyugalom szellemével.

Tudatosan engedjük ki öklünket a szorításból, beszéljünk halkabban, egészen a suttogásig, vagy feküdjünk le, ha lehetséges, hiszen nagyon nehéz dührohamot kapni hátonfekve.

A bosszúságok nagy erővé gyűlnek, ha összeadódnak → dühroham ⇒ szégyen. Írjunk fel mindent, ami ingerel minket.

Imával semmisítsd meg apránként a kis bosszúságokat.

Ne duzzogj, és ne merülj önsajnálatba. Ne mászkálj leverten, bosszús gondolatokkal.

Egyszerűen mondj egy imát azért, aki megsértett.

Vedd komolyan Jézus tanítását, hogy hetvenszer hétszer kell megbocsátani.

13. Új gondolatok újjáteremthetik az embert

Törölj ki agyadból minden régi, elhasznált gondolatot. Helyükbe új, hittel, szeretettel és jóssággal átitatott gondolatokat ültess.

Egy fiatal üzletember példáját említi.

Az édesanya adta neki a Bibliát, de sokáig nem foglalkozott vele → sikertelen.

Majd minden cél nélkül olvasni kezdte → megváltozott minden.

„Ezért remélj az Úrban és légy erős, légy bátorsággal és bízzál az Úrban.”

(Zsoltárok könyve: 27/14)

Marcus Aureliusnak bölcs szavai: „az ember élete olyanná válik, amilyenné gondolatai

Alakítják.”

Egy híres pszichológus szerint: „Az emberi természetben mély hajlam van arra, hogy pontosan azzá váljon, aminek képzele magát.”

Tartsd szilárdan szem előtt a sikert és ne gondold a kudarcra.

14. Lazítsunk a könnyed erő kifejtés céljából

A legtöbb páciens pszichoszomatikus beteg → beteg gondolatokkal idézi elő baját (aggodalom, feszültség) .

A pszichiáter gondosan kivizsgálja a problémát és megmondja a betegnek, hogy mit miért csinál.

A lelkész megmondja, hogy mit és hogyan kellene tennie. Az ima, a hit és a szeretet gyógy módjait alkalmazza. A pszichiáter és a lelkész összeadják tudományukat és összekapcsolják a kezelés módjait.

A feszültség csökkentésének legegyszerűbb módja, ha mindent könnyedén veszünk. Mindent lassabban kel végeznünk. Figyeljük meg a valóban eredményesen működő embereket. Mindig könnyedén dolgoznak, és így a legnagyobb erő kifejtésre képesek. Lelkünket nyugalomban kell tartanunk, elkerülve minden izgatott hajsztát és gondolataink is békességesek legyenek. Lassítsuk le élettempónkat, kötelességeinket a legeredményesebb takarékosssággal végezzük.

- lazuljunk el fizikailag
- tisztítsuk meg gondolatainkat
- gondolkodj emelkedettebben

15. Hogyan szerettethetjük meg magunkat embertársainkkal

„Amennyiben rajtatok áll, éljetez mindenkivel békességben.” (Rómaiakhoz 12/18).

„Ha valahol nem fogadnak be benneteket, hagyjátok ott a várost és még a port is rázzátok le lábatokról, tanúságul ellenük.” (Lukács ev: 9/5.)

A legfájóbb emberi érzések egyike, ha nem kívánják társaságunkat, vagy nincs szükség ránk.

Az az érzés, hogy nincs ránk szükség, bukás érzetét, öregedést és betegséget okoz.

Egy egyetem pszichológia szakán elemzést végeztek olyan személyi vonásokról, melyek az emberből szimpátiát, vagy antipátiát válthatnak ki. Száz ilyen tulajdonságot vizsgáltak meg és úgy találták, hogy 46 kedvező tulajdonság szükséges, hogy megszeressék az embert.

A kereszténység szerint viszont egy alapvető jellemvonás messze megelőzi a többit→őszinte, becsületes érdeklődés és szeretet embertársaink iránt.

Az emberekért való imádkozás azért fontos, mert ha imádkozunk valakiért, egész magatartásunk megváltozik irányában. Vele való kapcsolatunk magasabb szintű lesz. Legjobb érzéseink áradnak feléje és viszont. Ha azt akarjuk, hogy mások szeressenek bennünket, nekünk kell elsősorban szeretnünk őket.

Ne töltsük el életünket hibáink ápolásával, hanem tökéletesítsük inkább a barátság képességét. A jó személyes kapcsolatok életfontosságúak a boldoguláshoz.

Még egy fontos tényező: mások egyéniségének tiszteletben tartása, sőt elismerése.

Ne kicsinyítsünk le másokat, inkább mindenért adózzunk elismeréssel, így fognak bennünket is megkedvelni.

Bárkinek adózzunk elismeréssel, az ezáltal jobb, erősebb és finomabb egyéniséggé válik, és tőle soha el nem múló odaadást kapunk viszonzásul. Ismerd el embertársaid pozitív tulajdonságait és szeresd őket.

- próbáljuk megjegyezni mások neveit
- légy kellemes egyéniség, ne okozzon feszültséget a veled való együttlét
- ne légy önző, óvakodj azt a benyomást kelteni, hogy mindent jobban tudsz
- érdekes társalgó légy
- próbáld elhagyni kellemetlen tulajdonságaidat
- próbáld rendbehozni minden félreértést
- gyakorold az emberszeretetet
- ne mulassz el egyetlen alkalmat sem, ha valakinek gratulálhatsz, vagy együttérzésedet fejezheted ki.
- adj erőt az embereknek és viszonzásul szeretetet kapsz.

16. Recept a bánatos szív gyógyítására

Egyik része a fizikai aktivitás. Egy értelmes terv, mely fizikai aktivitással helyettesíti a hiábavaló töprengést, csökkenti majd a feszültséget agyunk olyan területén, ahol gondolkodunk, filozofálunk és lelkiileg kínlódunk. Az izommunka agyunk más területét hozza működésbe, ezáltal feloldja a feszültséget és megkönnyebbülést hoz.

Bármilyen okból emészt bennünket a bánat, határozottan kerüljünk minden vereségérzetet.

Ezt bármilyen nehézség árán is tegyük meg és újra térjünk vissza a normális élet keretei közé. Térjünk vissza napi cselekedeteinkhez. Sokat sétáljunk, sportoljunk, hogy a vér egészségesen keringjen ereinkben. Ésszerű cselekvéssel töltsük napjainkat.

Csodálatos megkönnyebbülést ad, ha kisírjuk magunkból bánatunkat. Bátran éljünk is vele.

Mint az emberi test és idegrendszer minden működését, ezt is ellenőrzésünk alatt kell tartani, de nem kell teljesen megtagadni. A sírásból nem csinálhatunk állandó szokást.

A túlzás semmiben sem természetes.

A normális bánat természetes dolog. Erről tanúskodik az egyén képessége, hogy vissza tud térni mindennapi kötelességeihez.

A mélyrehatóbb gyógy mód természetesen az a vigasz, melyet az Istenbe vetett bizalom nyújt.

A kitartó lelki önátadás végül is meghozza a gyógyulást.

A másik alapvető gyógyító tényező, ha egészséges és kielégítő elképzelésünk van életről, halálról, és halhatatlanságról.

Szokratesz legvigasztalóbb mondata: „a jó embert semmilyen gonosz nem érheti el, sem ezen a földön sem a túlvilágon.”

Hiszem,- mondja az író - hogy két partja van annak a jelenségnek, amit mi halálnak ismerünk – ez a part, ahol most élünk és a másik part, ahol életünket folytatni fogjuk. Az örökkévalóság nem kezdődhet halállal.

Olvasd a Bibliát és higgy benne, amikor Isten jóságáról és a lélek halhatatlanságáról beszél. Imádkozz hittel és őszintén.

17. Hogyan vegyük igénybe azokat a magasabb erőket

A Biblia tanításait neki is meg kellett tanulnia, a gyakorlati életbe átvinni. → feszült volt, igyekezete merevvé tette ⇒ kifáradt.

Tény, hogy a Hatalmasabb Erő kigyógyíthatja az embert a legnehezebb szenvedélyből, hangsúlyozza azt a mérhetetlen igazságot, hogy nincsen probléma nehézség vagy kudarc, melyet ne tudnánk megoldani a hit, pozitív gondolkodás és az Istenhez intézett ima által.

VII. A STRESSZRŐL GESZVEIN ERIKA

Selye János: Stressz distressz nélkül

Az evolúció során a megmaradt fajok **alkalmazkodtak** a környezethez: minden ingerre speciális válasz (pl.: hideg hatására az állatok felborzolják a szőrüket, így fokozva a hőmegtartást)

DE: a stressz = **nem specifikus alkalmazkodás**, generalis adaptációs szindróma
Oka:

- többféle inger válthat ki stresszt, és többféle válaszreakció keletkezhet
- van, akinél egy szituáció stresszt vált ki, van akinél nem (pl. színpadi szereplés)

Kísérletei:

A patkányok a stressz különböző formáira azonos módon (nem specifikusan) reagáltak:

- mellékvese megnagyobbodás
- gyomor- és bélrendszeri fekélyek,
- a csecsemőmirigy és a nyirokcsomók zsugorodása ill. sorvadása.

- **Az adaptáció három szakasz:**

1. alarm reakció (az erők mobilizálása),
2. a rezisztencia szakasza (a látszólag kifejlesztett ellenállás),
3. a kimerülés szakasza (ha a fenyegetés állandósul v. gyakran ismétlődik)

Mi a stressz? A stressz az élő szervezet válasza bármilyen természetű megterhelésre. Nem biztos, hogy rossz, pl. versenyhelyzetben nagyobb teljesítményre ösztönözhet. A Distressz a stressz „rossz” fajtája, mely káros.

- **„jó”, pozitív** stressz (catecholamin, adrenalin) felkészíti az egyént a cselekvésre
- **„rossz”, negatív** stresszt (cortisol), visszatartja

Élettani tünetek

- megemelkedett pulzusszám
- szaporább légzés
- izom feszülés
- magas vérnyomás
- kitágult pupillák
- koordináció alacsonyabb szintje
- koncentráció csökkenése

Pszichológiai tünetek

- álmatlanság
- aggódás
- balsikertől való félelem
- korlátozott koncentrációs szint
- növekvő fáradtság, kimerültség
- közömbösség, unalom
- agresszivitás
- idegesség

Védekező reakciók

- agresszivitás
- visszautasítás
- tagadás, negatív hozzáállás
- befelé fordulás
- menekülési kényszer
- elszigetelődés
- ésszerűsítés
- „fejét a homokba dugja” effektus

- megbánás

A stressz törvényei:

1. A stressz hatások **felhalmozódnak** (kumulálódnak).
2. A stressz komoly **betegségeket** okozhat, ha túllépi az egyén ellenálló képességét.
(a fenyegető reakció és a fiziológiai következmények között a feltételezett mediátorok a kortekoszteroidok pl. kortizol.)
3. A stressz hatások **összeadódnak** a stressz válaszok azonossága miatt.

Stressz hatására két reakciótípus:

- **Aktív** válasz, azaz küzdelem
- **Passzív** válasz, azaz menekülés

A stresszorok elleni védekezésben a test saját reakcióit kémiai vagy idegi utasításokkal szabályozza, melyeknek csillapító, vagy küzdelemre serkentő hatása van.

- **szintoxikus** reakciók: homeosztázist fenntartó reakció, szün=együtt, katatoxikus reakciók, szöveti reakciót csillapítanak, békés együttélés a céljükkémiai változás, lebontó enzimekkel, **eltűrik a támadót**.
Leghatékonyabb szintoxikus hormonok: kortikoidok pl kortizon, mely csökkenti a gyulladást
- **katatoxikus** reakciók: **elpusztítják a támadót**
- homeosztázis: rendes egyensúlyi állapotot élettani úton tartja fenn
- heterosztázis: külső mesterséges beavatkozás által való átállítás pl. gyógyszeres kezelés

Distressz triád: szenzoros érzés, szenvedés, mentális gyötrelem

Gyakorlati alkalmazása:

Distressz csökkentő módszerek:

Szabályozott, ellenőrzött légzőgyakorlatok
Tudatosítani az idegesség élettani tüneteit
Izmok ellazítása
Pozitív ön-kép kialakítása
A félelem izgalommá változtatása, az idegességet energiává alakítása

Egy pohár víz
Autogén tréning, relaxáció: a szorongás a stressz oldása, önkontroll módszerek átadása
Sport, vagy ha nincs rá mód, egy kis torna, nyújtózkodás
Zene
Gyertyagyújtás
Színpszichológia: zöld szín
Társas viszonyok

**VIII. „ÖRÜLJ VELEM”
BUNYIKNÉ KIJÁ CZ KRISZTINA**

MÁ CZ ISTVÁN: ÖRÜLJ VELEM

A könyv 5 fő fejezetre oszlik és azokon belül további kis fejezetekre.

- 1) Örö m Benned**
- 2) Örö m Másokban**
- 3) Örö m az Időben**
- 4) Minden lehet örö m**
- 5) Isten és az örö m**

A könyvnek tematikus felépítése van, ebből a szempontból hasonló az örö mtréninghez.

Sorra veszi a lehetséges örö mforrásokat. Vannak olyan fejezetei, amelyek megfeleltethetők a tréning egy-egy elemének. Pl.: szem – látvány, fül – zene, orr – illatok, láb – mozgás, emlékek – múlt, hit, munka.

Alapgondolatok a könyv elején:

- Az öröme minden ember kiválasztott.
- Az ember öröme született.
- Naponta ezernyi öröm les ránk, csak észre kell vennünk, éreznünk kell, magunkba kell engednünk. Ha úgy érezzük kevés az örömünk, arról nem az örömben gazdag világ tehet, hanem az emberi szív, mely az örömet nem veszi észre, nem éli át.
- Élni csak örömben érdemes és csak örömben szerethetjük az életet.
- A mindennapi kenyér mellé kell a mindennapi öröm. Olyan egyszerű, mint amikor azt mondjuk egyél, igyál, tornázz, hogy egészséges legyél. Ennyire egyszerű és ennyire fontos.
- Az öröme szükségünk van, mert kiolthatatlan ösztönnel a boldogságot keressük. A boldogság pedig örömeiben lép elénk. A boldogságot mindig holnapra várjuk, holnaputánra, majd... közben most élünk, most érzünk, most kell a szívnek örülni, hogy emberi legyen élete.

1) Öröm benned

- Öröme légy önmagadnak!

Aki önmagát szereti, a világmindenséget és embertársait sem gyűlöli. Aki értékeli önmagát, az másban is sok-sok értéket talál. Aki saját énjének kútjából örömet tud meríteni, az az öröm más forrását is naponta megkeleti.

- Magányod.

Szeresd magad, ahogy vagy. Aki vagy. Ha önmagad nem fogadod el, ha önmagad nem szereted, hogyan fogadna el más és szerethetne valaki?

- Testrészeink: arc, homlok, szem, fül, orr, ajak, kéz, láb...

A kéznek hatalma van örömet adni.

Ha lábunkat észrevesszük, örömmel lehet tele minden napunk.

- Szavunk

Minden szó öröm. Örülj, hogy szólhatsz. Szólj, hogy örülhess.

- Mosolyunk

A mosoly a lélek derűje. A mosolyban a lélek bizalma néz a világra. Szébb a világ, ha mosolyogva nézed. Mosollyal az arcodon másként látod az embereket. A mosolyban a szeretet bujkál. Mosolyra mosoly a válasz. A mosoly az öröm fénye.

- Érzések

Érzések zenéjében felzeng az öröm.

- Remények

Míg élek remélek – Addig élsz, amíg remélsz. A remény szárny, a remény erő, a remény lelkesít. A reményben él az öröm. A „majd”, a „talán”, a „lehet” öröme a reményben előre ízelgeti a teljesülés nagyszerű örömét. A reményben az örömet lélegzed be.

- Szeretet

A szeretet az öröm édesanyja. Az öröm a szeretet minden pillanatában a miénk.

Aki szeret, örül. Akit szeretnek, örül.

- Szerelem

A szerelem nincs életkorhoz kötve. A szerelmes nem vak, hanem látó ember; a másikon látja azt, amit más nem lát. Örvendező ember a szerelmes, hiszen elég egy szó, elég egy tekintet, elég, ha csak várja, ha csak látja, ha csak sír utána, ha reméli, hogy gondol rá, akit szeret. A szerelmes napjait átszövi az öröm, mert a legkisebb már majdnem minden neki. A szerelem az

az öröm, amelyet más meg nem adhat. Megtalálsz benne magad és a másikat. A szerelem örömmel hatja át napjaidat akár mint vágy, akár mint megélt élmény, akár mint emlék. A szerelem nem életkorhoz van kötve, hanem a szívedhez.

- Hit

Érdekes megközelítés, nem a valláshoz kapcsolódik. Ahol az élet emberi, ott a hit jelen van. Nem élnél, ha nem hinnél a holnapban, a jövőben, amelyet előre nem ismersz, de hiszed, hogy érdemes élni a holnapért. Nem szeretnél senkit, ha nem hinnéd, hogy a szeretet boldoggá tesz s akit szeretsz, viszontszeret. Ahol hit van, ott van terv, ott van erő. Az emberi erőfeszítések robbanóereje a hit. Hit élteti az emberi kapcsolatokat. A hit belső látást ad. A hit tapasztalja meg, amit az ész elérni nem tud.

Ami nem került bővebb kifejtésre ebből a fejezetből: könnyek, titkok, képzelet, fájdalom, szerepünk, tudás, csodálkozás.

2) Öröm Másokban

- Szeretnek

Vedd észre! Nézz körül! Érezd meg!
Család, ismerősök, barátok, munkatársak.
Állat, virág, eladó...

- Barátság

Egy kapcsolat két főszereplője. Mindkettő önmagát játszhatja. Hasonló és más, mint Te. Szükség van jó szavára. Velel sír, Velel nevet. A barát elfogad olyannak, amilyen vagy. Éppen így kell neked és te neki. Adtok és kaptok. Barátja mindenkinek lehet.

- Mások öröme

Naponta halljuk mások örömét. Lelkesedéssel mondják ami jó érte őket.

Közben

szemükben fény, arcukon mosoly, lelkükben várakozás: örülnék velük.

Tudunk örülni

mások örömének? Az öröm örömet vált ki. A másik öröme a miénk is lehet.

„Nézd, vettem ezt a szép szoknyát! Új lakásba költözünk. Gyermeket várok.”...

- Találkozások

Mindennap megtörténik. Nyomot hagynak. Érzéseket ébresztenek. Reményt gyújtanak Rég elfeledett múltunkra fényt derítenek.

- Beszélgetés

A szellem öröme a beszélgetés, legyen az vita vagy csevegés. Kenyérnél szükségesebb. Megismerjük a másikat, elárul minket.

- Mások jósága

Jóság nélkül kihalt volna az emberiség. Öröm, ha magadról hallod a jót. Öröm, ha másokról mondd el.

Ami nem került bővebb kifejtésre a fejezetből: gyermek, munkatársak, ellenségek, öregek, lányok, köszönés, tánc, ajándék, levél.

3) Öröm az időben

Percek, órák, évek...napszakok: reggel, dél, este, éjszaka; évszakok: tavasz, nyár, ősz, tél; ünnep.

- Az idő

Az idő ajándék. Évente 365 nap. Három arca van. Múlt, jelen, jövő. Mindez a tiéd. Pillanatonként. A percek az idő szívdobbanásai. A percekben most

élhetsz. Az órák másként telnek-múlnak el, mint ahogy az óra jelzi karodon. Hosszúságuk, rövidségük attól függ, mi történik veled. Nem az évektől függ az élet lényege, hanem attól, amit átéltél.

- Az életkorok öröme

Örülj annak az életkornak, amelyben élsz. Éld meg annak minden örömét. Ne vágyj vissza az előbbibe és ne sűrgesd a következőt. Az öröm egyik titka: mindent a maga idejében.

4) Minden lehet öröm

Egy vers, egy korty ital, ének, séta, könyvek, állatok, növények, ruhák, vásárlás, múzeum, templom, munka...

- Séta

Aki nem ér rá sétálni, az elsietti az életét.. Szívünk sétálva dobban percenként hetvenkettőt. A természet ritmusát veszi fel az, aki sétál. A sietés lehetetlenné teszi a szív lélegzését az örömből. A feszültségtől terhes idegrendszer öröme képtelen.

Ha nincs örömed, ha kevés az örömed, panaszkodás helyett vedd a kabátod és indulj sétálni. Szívedbe a séta az élet ritmusának örömét lükteti.

- Meglepetés

Bármikor meglepetés lehet. Minden áldott nap. Egyszerű esetek, amelyek bármikor megtörténhetnek és megtörténnek. Csak éppen elfelejtünk neki örülni. Pedig csak figyelni kell. Les ránk a meglepetés. Ne kerüljük el. Milyen öröm ér ma? Így kezd a napot, így minden órát. Az öröm, hidd el, rád talál.

Nem késett a busz. Udvarias volt az eladó. Leveled érkezett...

- Állatok

Állat nélkül nem teljes az emberi élet. Tiszteld az életet, amikor feléd melegszik egy állat szeméből. Kevesebb gond, mint öröm velük élni.

- Növények

Léteznek. Csak velük emberi az élet. Sok-sok öröm miattuk és általuk. A növények némák. Nem szavakkal beszélnek. Hogy vannak, azzal beszélnek. Gyökereikben, ágaikban, szirmokban és a levelekben a szépség bontja ki milliónyi változatban önmagát.

- A Te örömöd

Ismerd meg magadat! Az önismeret a belső egyensúly alapja. Az önismeret keretében meg kell ismernünk saját örömképességünket és örömigényünket.

Nem lehet minden öröm mindenki öröme. Merjük a magunk örömét élni.

5) Isten és az öröm

Istentől nem idegen az öröm. Isten természete az öröm. A szív, amely örül, érinti, ízleli az Istent.

IX. „A GYÓGYÍTÓ KÉPZELETRŐL” HORVÁTH KINGA

O. Carl Simonton
Stephanie Matthews-Simonton
James L. Creighton

A GYÓGYÍTÓ KÉPZELET A rák legyőzése lépésről lépésre, Önsegítő kézikönyv
rákbetegek és családtagjaik számára

Már a könyv címe /i/ is figyelemreméltóak és a könyv elolvasása után
valóban az az érzésünk, hogy pontos és megfelelő segítséget kap az , akinek
életébe valamilyen módon beférközött a rák.

Amit tudni érdemes: O.C. Simonton onkológus ,Fort Worth-i Rákkutató és
Támaszkodó Központ vezetője

S.M. Simonton pszichoterapeuta, a központ pszichoterápiás programjának
vezetője

J.L. Creighton a program munkatársa

A könyv 1978-ban íródott.

A könyv két fő részből áll: I. A lélek és a rák. Ebben a részben bemutatják a szerzők a rák pszichológiai megközelítését és az eredményesség bebizonyítását. II. Az egészség ösvényei. Itt megtalálhatóak a gyógyulási programok a betegek és családtagjaik számára.

I.A kezdet

Carl Simonton orvosi vizsgára készülve kezdett a téma iránt érdeklődni: Ez a kérdés foglalkoztatta: „Miért van az, hogy ugyanazzal a diagnózissal egyesek meggyógyulnak, mások pedig meghalnak?”

Sokan mondják azt, hogy gyógyulni akarnak, de nem teszik meg a gyógyuláshoz vezető lépéseket / pl. nem szoknak le a dohányzásról, nem tartják be az orvos által előírt felülvizsgálati rendet stb/.

Egyesek bizonygatják, hogy sok okuk van az életben maradásra, mégis apatikusak, kevésbé bíznak a gyógyulásban. Míg mások, diagnózisuk szerint halálos betegek, akiket hazaküldtek, nem remélve, hogy a következő felülvizsgálatra eljönnek, ellentmondva a statisztikának jó egészségi állapotnak örvendenek

„Mi ennek az OKA?”- kérdezte Carl Simonton.

A válaszok: „Nem halhatok meg addig, míg a fiam nem fejezi be az egyetemét.”, A munkahelyemen nem tudnának nélkülözni.” Stb.

KÖVETKEZTETÉS: A közös a válaszokban: hittek abban hogy képesek befolyásolni betegségük lefolyását és pozitív volt a viszonyuk az élethez.

Kérdés: „HOGYAN lehetne a betegek hitét pozitív módon befolyásolni?”
1969-ben elkezdik vizsgálni a lehetőségeket:

csoportterápia

meditáció

imagináció

pozitív gondolkodás

motivációs technikák

agykontroll

biofeedback

ELSŐként az imaginációs technikát alkalmazzák.

Első beteg 1971-ben egy 61 éves 45 kg-ra lefogyott garatrákos ember, aki még a nyálát is nehezen nyelte le. /5% esélye sem volt, hogy még öt évig éljen/

A sugárterápia mellett naponta 3x 5-15 percig gyakorolta az imaginációt, melyben megjeleníti a végcélét illetve, hogyan pusztítja a gyógykezelés a rákos sejteket.

A sugárkezelésnek nem volt következménye a bőrön, szájon, nyálkahártyán, a kezelés felénél evett és 2 hónap múlva nem lehetett kimutatni a rákot

Orvosi körökben ellenállás volt tapasztalható a siker /szerencsére az első beteg meggyógyult/ ellenére is.

Eddig: a betegség megtörténik az emberrel.

Most: TUDJUK BEFOLYÁSOLNI

Ezután több technikát is kidolgoztak, ezek a második részben vannak részletesen leírva.

A rák annyira rettegett betegség, hogy, aki rákos lesz annak ez válik meghatározott tulajdonságává. Pedig lehet apa , főnök, rendelkezhet számos jó tulajdonsággal, mégis itt nem más, mint „ rákos”.

Az egész emberi identitás a RÁK lesz.

ERRE irányulnak a kezelések.

Simonton: a betegség nemcsak a test problémája, hanem az egész emberé- test, lélek, szellem.

Hitük szerint A RÁK FÉL-MÁSFÉL ÉVVEL A RÁK KIALAKULÁSÁT MEGELŐZŐEN FELLÉPŐ, GYAKRAN STRESSZHELYZET ÁLTAL SÚLYOSBÍTOTT PROBLÉMÁK JELE.

Ekkor e rákos beteg elvesztette minden reményé, feladta küzdelmeit. Ez az érzelmi állapot indít el egy sor további pszichológiai reakciót, melyek elnyomják a test természetes védekezőképességét és lehetővé teszik abnormális sejtek keletkezését.

KÖVETKEZTETÉS: Ha az egész ember / test , lélek, szellem/ nem a gyógyuláson munkálkodik, akkor a pusztán fizikai beavatkozás könnyen sikertelen lehet. /pl. maláriajárvány esetén csak gyógyszer és nem a tenyészhelyek lecsapolása/.

A módszer EREDMÉNYEI.

3 év után

159 gyógyíthatatlan beteg kezelése

63 életben van

átlag: 24.4 hónappal élte túl a diagnózist / egyébként 12 hónap volt az átlag/

FONTOS: a beteg milyen életet él a hátralévő időben, milyen az élete minősége.

Ezt a tevékenység napi szintjével mérték

A betegek 51% -a folytat ugyanolyan szintű tevékenységet, mint a diagnózis előtt és 76%-uk 75%-ban olyan aktív, mint korábban.

KÖVETKEZTETÉS: aktív és pozitív részvétel befolyásolja a betegség lefolyását, a kezelés kimenetelét és a beteg életminőségét

Nincs garancia, hogy valaki meggyógyul

DE: remény nélkül csak reménytelenség van

Illetve nem tagadják a halál lehetőségét, DE segítenek a felkészülésben.

A gyógyulás titkai, Az egyén és a hiedelem

A modern orvostudomány felszereltsége a mindenhatóság képzetét kelti és ezért nehéz elhinni, hogy a saját erőforrásainkra is támaszkodhatunk

/Elgondolkasztató, hogy ha annyira jó a kezelés, akkor miért kerül a helyét a kórházi szakemberek./

A csillogó gépek, nagy laboratóriumok elfedik, hogy a gyógyulás sok elemét még mindig homály fedi / ne tévesszük szem elől tudásunk határait.

Merthogy fontos a személyiség, hiedelmek, lelki tényező. Ezek figyelmen kívül hagyása indokolatlan, azért is mert sok orvos szerint a leghatékonyabb orvosság a placebo.

Példa:

1. fekélyes betegek 2 csoportja. Egyiknek: orvos mondta, hogy új gyógyszer, melynek hatása garantált. Másiknak az ápolónő mondta, hogy a hatásuk még nem ismert.

Első:70% javulás, második:25%

2.Dr.Klopper bemutatja új csodaszerét a Krebiozent. Egyik betege könyörög, adjon belőle. Gyors javulás. Daganat visszafejlődik. Visszatér a normális életbe. Publikálni kezdik a K. kedvezőtlen eredményeit. A beteg visszaesik. Dr azt mondja 2x hatású tiszta K. szerzett / valójában steril víz. A beteg hihetetlen gyorsan meggyógyul. Sajtó : a K hatástalan. A beteg meghal.

Mit jelent a pszichoszomatikus betegség?

Hogy a betegség pszichológiai úton jött létre / nem azt, hogy kevésbé valószínű. Tehát. Pszichoszomatikusan egészségesé tehető.

A kutatások eredményeként RENDSZERként kezdték szemlélni az embert.

Mi a rák?

Sokan úgy képzelik, mint egy betolakodót, pedig a rákos sejt gyenge és rosszul szervezett.

Ott kezdődik, hogy a sejt helytelen genetikai információt kap, majd osztódni kezd és így hasonló sejteket hoz létre ebből keletkezik a daganat.

Normális esetben az immunrendszer elpusztítja vagy legalábbis elkülöníti, hogy ne terjedjen.

De mi okozza a rákot?

Általános felfogás szerint: rákkeltő anyag, genetikai hajlam, sugárzás étrend. DE ezek egyike sem elegendő magyarázat arra, hogy ki kap rákot és ki nem.

Rengeteg időt töltöttek azzal, hogy felkutassák a rák okait, DE elkerülte a kutatók figyelmét, hogy az emberek többsége mégsem rákos / pl. nem minden erős dohányos kap tüdőrákot/.

A test csodálatos módon védi magát.

Példa: veseátültetés. Az új betegben nőni kezdenek a rákos sejtek, sőt áttátek is keletkeztek a tüdőben pár nap alatt / ez a folyamat máskor hónapok, évek alatt lesz. Elkezdtek csökkenteni az immungyengítőt, a rákos sejtek elkezdtek pusztulni. Megszűnt a rák. De a vesét is kilökte.

KÖVETKEZTETÉS: A rákhoz nemcsak rákos sejt, hanem a természetes védelmi rendszer gátlása is kell.

Mi gátolja a test immunrendszerét, hogy betöltse azt a funkcióját, amit évek óta sikeresen betölt?

Ehhez kezdjük korábbról vizsgálni az emberi idegrendszert.

Az emberi idegrendszer sok millió éves fejlődés eredménye.

Az emberi létezés hosszú időszaka az emberi idegrendszerrel szemben más követelményeket támasztott, mint a modern civilizáció.

A primitív társadalmakban azonnal fel kellett ismerni a veszélyt és dönteni kellett: KÜZDJ vagy MENEKÜLJ. Ilyenkor a testünk azonnal fel van ajzva.

DE: a modern társadalom megköveteli, hogy megfékezzük küzdő vagy menekülő reakciónkat /pl akkor, amikor megbüntet a rendőr, lehord a főnök/. Nem lenne társadalmilag elfogadott a küzdő, menekülő reakció.

Szervezetünk úgy van megalkotva, ha a stresszhelyzetet testi reakció követi, akkor alig károsodik.

KÖVETKEZTETÉS: Ha erre nincs lehetőség / küzdés vagy menekülés/, akkor a testet halmozódó negatív hatás éri. Ez a krónikus stressz.

A krónikus stressz hatására felborul a hormonális egyensúly, magas lesz a vérnyomás, vese károsodik, felborul a kémiai egyensúly. Selye felfedezte, hogy a krónikus stressz elnyomja az immunrendszert. Így létrejön az az állapot, ami a rákos sejtek kialakulásához és osztódásához kell.

AZONBAN

A külső körülmények által okozott érzelmi stressz mértéke attól függ, hogy az egyén miként értelmezi a történeteket és hogyan birkózik meg velük.

Mindenki elsajátította a stresszel való megküzdés néhány módját, amelyek a dolog érzelmi töltését vagy a testre gyakorolt hatását csökkentik. Ezért az a kérdés, milyen megküzdési reakciók játszanak szerepet a rák kialakulásában.

2000 éve: vidám nők kevésbé vannak kitéve a ráknak, mint a depressziósak
1846. emberi nyomorúság, sorcsapás, rendszeres mélabú rákot okoz
1893. neurotikus okok a legerősebbek / „idióták és bolondok figyelemre méltó módon mentesek a rák minden fajtájától”

további megfigyelések: a betegek egyéniségüket valamilyen személybe vagy tárgyba fektették, ahelyett, hogy saját egyéniségüket fejlesztették volna...mások igényeit maguk elé helyezték...fiatal korában elszigetelt, elhagyott kétségbeesett....Ő a „Milyen jószágos ember!”

Felállíthatunk egy pszichológiai folyamatot:

- 1.A beteg még gyermekkorában úgy dönt, hogy ilyen vagy olyan ember lesz. / ez lehet jótékony de akadályozhat is/
- 2.Az egyént megingatja egy sor stresszes élethelyzet. / nyugdíjazás, halál/.
- 3.Ezekkel a stresszekkel nem tud mit kezdeni. / stresszes a helyzet és az is , hogy nem tud velük megbirkózni/:
- 4.Csapdában érzi magát. / nem látja a változás lehetőségét/.
5. Eltávolodik a problémától. / így az megmerevedik, állandósul/

Ezek megengedik kifejlődni a rákot. DE ennek tudatosítása megfordíthatja a betegség irányát.

Elvárások és hatásuk a gyógyulásra

Általában hamarabb elhisszük, hogy létezik kapcsolat a halál és a negatív hozzáállás között, minthogy létezik ugyanilyen kapcsolat a pozitív elvárás és

változás között. Nehéz megállapítani, hogy a pozitív elvárás a betegé vagy a környezeté. Sokszor a beteg sem tudja. De meg tudni, mi rejtőzik a lelkük mélyén. És a negatív elvárásokat pozitívvá alakítani.

II Gyakorlati alkalmazás / csak címszavakban/

- A gyógyulásban való aktív részvétel / a viselkedésminták megváltoztatása/
- A betegség előnyei / korunk nem kedvez az érzelmeknek, megkap olyat, amit máskor nem/
- Relaxációs, imaginációs technikák / feszültség- és félelemkörök megtörése/
- Pozitív mentális kép
- Neheztelés leküzdése / múltbéli kapcsolatok megoldása/
- A jövő kialakítása / célkitűzés/
- Belső vezető megtalálása / kapcsolat a tudatalattival/
- Megbirkózás a fájdalommal / felismerni a fájdalom és félelem kapcsolatát/
- Tesztelés / stressz és feszültség levezetése/
- Félelem a visszaeséstől és haláltól / tabu, nyílt kommunikáció/
- Családi támaszrendszer / segítség a családnak/

Összefoglalva: Egy kézikönyv, ami pontos segítséget ad a rászorulóknak, rengeteg példával és bizonyítékkal illusztrálva.

X. AZ OPTIMIZMUSRÓL

Az optimizmus lélektani jelentősége

Elizabeth Phels és munkatársai fontos kutatási eredményeket közöltek az optimizmus idegi működésének leírásával. Eredményeik többek között a depresszió szélesebb körű megértéséhez is hozzájárulhatnak, ami gyakran a fényesebb jövővel kapcsolatos elképzelések hiányán, vagyis a pesszimizmuson alapul.

Korábbi vizsgálatok már kimutatták, hogy az embereknek akkor is vannak optimista várakozásaik, érzéseik a jövővel kapcsolatban, ha semmilyen okuk nincs rá. Legtöbbször például azt reméljük, hogy tovább élünk és egészségesebbek vagyunk, mint az átlag. Alábecsüljük annak a valószínűségét, hogy valaha elválunk házastársunktól, viszont munkaerőpiaci sikereinket túlbecsüljük, írja az ABC tudomány rovata.

Ezt az emberi jellemzőt hívják "optimista hajlamnak", azonban eddig nem tudták a szakemberek, melyik agyi terület felelős érte. Elizabeth Phelps, a New

York Egyetem pszichológus-neurológusa erre kereste a választ az optimizmus-központ feltérképezésével kapcsolatos kutatásával.

Mágneses rezonancia vizsgálattal figyelte tizenöt önkéntes kísérleti alany agyát. A 18 és 36 év közötti alanyokat arra kérte, jövőbeni rossz, jó vagy semleges eseményekre gondoljanak. Például arra, hogy majd egyszer nagyon sok pénzt keresnek, nyernek valamilyen díjat, esetleg egy szuper születésnapi partin, egy szomorú temetésen, egy izgalmas kosármecsen vesznek részt, ellátogatnak az állatkertbe vagy szakítanak a szerelmükkel. Amikor olyan eseményre gondoltak, ami optimizmusra ad okot, két agyi terület mutatott nagyobb aktivitást: az érzelmekért felelős amygdala, valamint az elülső cinguláris agykéreg.

Az elülső cinguláris agykéreg a homloklebeny tetején, a jobb és bal féltekét elválasztó fal magasságában található és érzelmi reakciók szabályzásában is szerepet játszik. "Érdekesnek találtuk, hogy ugyanaz a két agyi terület játszik szerepet az optimista gondolatokban, mint amelyek a depresszióra is hatással vannak" - mondta Phelps, majd hozzátette, azt egyelőre nem tudni, hogy a két agyi terület milyen defektusa miatt alakul ki a depresszió. Ezen a területen további kutatásokat végeznek majd.

Előnyös dolog optimistán gondolkodni, mert védelmet jelent a pesszimizmussal szemben. "Az adataink alapján feltehetően az agy úgy idézi elő a depressziót, hogy meggátolja az egyént az optimista gondolatokkal kapcsolatban. Ahogy azt jól tudjuk, a depresszió egyik elsődleges tünete a pesszimizmus". A tudósok szerint tulajdonképpen az önbecsapás egy jó dolog, amikor az optimista hajlam irreális várakozásokat ébreszt az emberben. "A jelenbeli adaptív viselkedést motiválják az optimista illúziók, ezzel segítenek a jövőbeni céljaink elérésében. Így a mentális és fizikai egészségünk megőrzését segítik" - állítják. A publikáció a Nature (www.nature.com) olvasható.

XI. A MAGZAT LELKÉRŐL C.MOLNÁR EMMA

A modern képalkotó eljárások az anya testében fejlődő magzatról adnak pontos képet. De ma már a születés előtti lelkiállapatra is következtetni lehet.

Ahogy egy gyermek vagy felnőtt, úgy a még meg nem született kis emberek is képesek a pillanatnyi külső hatásokat egyensúlyba hozni. A tartós feszültség viszont pszichoszomatikus (lelki) és fizikai szinten is megnyilvánuló betegségeket okozhat.

„Ez már a magzati életben is bekövetkezhet” – figyelmeztet C. Molnár Emma, a Semmelweis Egyetem I. sz. Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikájának pszichológusa. „Az érzelmileg elhanyagolt magzat, annak ellenére, hogy nincs szervi eredetű fejlődési rendellenessége, lemaradhat a növekedésben. Sok esetben az anya depressziója is a magzaton csapódhat le. A rejtett elutasításból fakadó szorongásra – amikor az anya önmagának sem vallja be, hogy korainak érzi a gyermekvállalást – a magzat is reagál. Ez a rossz élmény a születés után is elkíséri a „nem kívánt” embert.

Ha egy kismamát terhessége alatt ér veszteség – szülei meghalnak, férje elhagyja

öt – akkor kettős érzelmi állapotba kerülhet. A veszteség uralja a lelkiállapotát, mégis örömmel gondol születendő gyermekére. Jellemzően háttérbe kerül a veszteség, hiszen a kismama félti magzatát a szomorúságtól – írja le a jelenséget C. Molnár Emma. „Ilyenkor aránytalan méhen belüli növekedés történhet, azaz a magzat szinte készül a koraszülésre. Energiáját az idegrendszer fejlődésére fordítja, miközben teste picike marad.”

Sokszor a magzat „átveszi” az anya lelkiállapotát, így tehermentesíti, vigasztalhatja őt.

„Nem mindegy, hogyan fogja a hasát a mama” – állítja a szakember. „Különösen akkor, amikor a baba érzékelésének fejlettsége révén már válaszra képes.”

Simogatással létrehozhatunk olyan magzati magatartásformát, mely meghatározza közérzetét. A magzati lelki jelenségek a második trimeszternek attól a szakaszától vizsgálhatók, amikor az érzékszervek már kialakultak. A fejlődő csöppség hallása éles. A hangfekvésre, a ritmusra ezért érzékeny, és mozgással reagál. Rémületet keltő hangingerekre összerezzen, a kellemes hangokra ringatózik.

„Általában a magzat szereti azokat a hangfrekvenciákat, amelyek mélyebbek, hasonlítanak az anyai szívritmushoz. Ezért szoktak a magzatok és az újszülöttek is örömmel reagálni az apa dörmögő hangjára” – mondja a klinikai pszichológus.

„Az éles, magas hangokat viszont kifejezetten utálják.”

XII.AJÁNDÉK ÜZENETEK

GONDI JÁNOS

1. Ha értéktelennek látjuk magunkat, sikertelenek leszünk.... Ha értékes személynek látjuk magunkat, olyan út nyílik előttünk, amely meghozza számunkra az elégedettséget, a teljesítményt, az örömet.

2. A, Követeljünk magunktól eredményeket! A kihívás nemcsak feszültség, hanem megelégedés forrása is.

B, A negatív érzések az idő tolvajai. Minden tolvajt nem csíphetünk fülön, de azt a tolvajt igen, amelyik megfoszt a lelki nyugalomunktól!

3. A boldogság/boldogtalanság forrása a képzelet – meg kell tanulnunk kezelni, hogy saját előnyünkre használjuk ki!!

4. Gyakorlat: Sikerre születtem, nem pedig kudarcra, és valaki vagyok. Igen. Értékes személy vagyok. Minden nap munkálkodni fogok azon, hogy elmélyítsem a hitemet önmagamban.

A NEGATÍV ÉRZÉSEK MEGBÉNÍTJÁK SZÁRNYAIMAT, AKADÁLYOZZÁK, HOGY FELEMELKEDJEM, ÉS DEHIPNOTIZÁLÁSSAL MEG KELL SZABADÍTANOM MAGAM BÉNÍTÓ HATÁSUKTÓL.

5. A világos énkép azért olyan fontos, mert megléte esetén automatikusan elutasítjuk mindazt, ami nincs összhangban vele. A negatív hiedelmeket ily

módon kiszorítják a pozitív gondolatok, melyek összhangban vannak a pozitív énképünkkel.

6. Az ellazulás azt jelenti, hogy elmerülünk a mában. Hagyjuk magunk mögött a múlt kudarcait, ne foglalkozzunk a holnap bizonytalanságaival. Akkor teszünk legtöbbet céljaink eléréseért, ha a mában élünk, dinamikusan és alkotó módon cselekedve.

7. (1). A boldogság belülről fakad, csak magunkban lelhetjük meg. Nyerjük ki minden napból az örömet, amit nyújthat nekünk. Ne várjunk a holnapra, a boldogságot itt kell megelnünk, ma!

7. (2). A mosoly a bölcsesség melegágya. A bölcs ember érti, hogy az élet bonyolult, és nincs tragédia nélkül, de megtanul reálisan nézni a nehézségekre. Nagyra értékeli a pozitív gondolkozást, de tudja, hogy igazi megoldást csak a pozitív cselekvés hozhat.

7. (3). A boldogság az egyetlen dolog a világon, mely osztással sokszorozódik. Amikor boldoggá teszünk valakit, viszonozza az érzést, és a két lélek rezonanciája megsokszorozza az örömet. Ez a titka a boldogság szinergizmusának.

8. (1). A sikeresek másokat is segítenek, hogy sikeresek legyenek. Aki sikeres, nem lehet remete. Ne csak önmagunkat fedezzük fel, hanem azt is kutassuk, mit jelentenek számunkra mások.

8. (2). Mindannyian arra teremtettünk, hogy problémákat oldjunk meg, célokat érjünk el. Ez adja meg életünk értelmét. Ez az értelem, ez az irány abból áll össze, hogy fontos célokon dolgozunk, van egy ÜGY, amely közel áll hozzánk, dolgozunk jártasságunk fejlesztésén, a jelenben élünk, tervezzük a jövőt, de nem foglalkozunk a múlttal.

9. A negatív érzések leküzdése az első lépés az önmegvalósítás felé. Lehetetlen a szemünket a siker partjára szegeznünk, miközben fulladozunk a kudarcérzések óceánjában.

10. (1). Életünk akkor szabad, ha nem vernek bilincsbe negatív gondolatok. Szabadítsuk fel magunkat saját rabságunkból! Egy új élet nyílik meg előttünk.

10. (2). Az alkotó élet titka az a hajlandóságunk, hogy kitegyük magunkat bizonyos sérüléseknek. Amikor bízunk, amikor szeretünk, amikor nyitottak vagyunk az érzelmek cseréjére, azt kockáztatjuk, hogy sebeket kapunk. Ez a nyitottság azonban nélkülözhetetlen az alkotó élethez.

11. Gyakorlat: „Ha fel akarom szabadítani alkotó személyiségeimet, szemügyre kell vennem erősségeimet és gyengeségeimet, és az előbbiekre kell támaszkodnom. Ki kell tűznöm egy világos célt, és dolgozni a megvalósításán.

Nem fogok utánozni másokat, legyenek bármilyen sikeresek, híresek. Önmagam valós énjének kibontásán fogok dolgozni. Nap mint nap keresni és ápolni fogom magamban, ami egyedülálló, ami érték, ami alkotó.”

12. A bizonytalanság és a félelem vakká teszi az elmét. Képzeletünk segítségével lássuk magunkat, amint hatékonyan cselekszünk, és elérjük, amit akarunk. Ez sem igényel több időt, mintha a lehetséges kudarcokon rágódnánk. Ám a hatása merőben más lesz.

13. Életemet én irányítom, nem hagyom, hogy mások kedvük szerint rángassanak. Ha célom felé haladva zsákutcába kerülök, lesz bátorságom visszafordulni, és új irányt keresve folytatni utamat.

14. Gyakorlat: „Minden nap időt szakítok arra, hogy képzeletemben nyerőnek lássam magam. Így erősítem az énképemet. Az erős énkép a boldogság legfőbb alapja. Nem engedem, hogy negatív hatások vagy belső kételyek homályossá, zavarttá tegyék. Csillognia kell, ragyognia kell, mintha napsugár aranyozná be. Ezen kell dolgoznom minden nap”

15. (1). Életünk minden napja legyen napfényes. Ha borús az ég, lelkünk ragyogása megszépítheti életünket.

15. (2). Ha menekülünk alkotó énünktől, a természet parancsát szegjük meg. Kötelességünk fejlődni, ezért születtünk a világra.

XIII. A LELKI VITAMIN

GESZVEIN ERIKA

Napóleon egyik sebésze megállapította, hogy győztes csata után a katonák sebei gyorsabban gyógyulnak. Mi a helyzet vereség esetén? Hogyan hozhatjuk ki magunkból a legjobbat?

Egy kutatás eredményei szerint azok az emberek, akik valamilyen baleset vagy betegség miatt fogyatékosná váltak, de idővel alkalmazkodtak az új életkörülményekhez, azért tudnak újra boldogok lenni, mert lecsökkentik elvárásaik szintjét. Visszaveszek a tempóból, türelmesebbek és nyugodtabbak, így marad idejük örülni a kis dolgoknak is.

Nehéz visszavenni, az ember folyton célokat tűz ki maga elé, és ha egyiket elérte, jön a következő, hisz igényei egyre nőnek. Csakhogy a valóság lassan már

nem tudja meghaladni vágyait, így soha nem lesz elégedett és boldog. Célokra persze szükség van, csak közben nem szabad elfelejteni, hogy elérésük rendszerint sokkal tovább tart, mint az, amíg az eredménynek örülünk, éppen ezért meg kellene tanulnunk élvezni már magát a küzdelmet is! Élni a küszködést- izgalmas paradoxon. Küzdeni azzal szoktunk, amiben nem leljük örömünket. Nehezen vesszük rá magunkat, például, hogy elmenjünk fogorvoshoz: már a gondolat is sajogat, ugyanakkor, ha elterelik a figyelmünket, akár meg is tudunk feledkezni a fájdalomról. Igaz ez a pozitív érzésekre is. Miért könnyebb mégis negatív példát találni?

Hat alapemóciónk közül (undor, harag, félelem, szomorúság, meglepetés, öröm) négy negatív, egy semleges (a meglepetés lehet pozitív és negatív is) és csupán egyetlen egy pozitív, így nem csoda, ha fogékonyabbak vagyunk a rossz érzésekre.

Ahhoz, hogy mindennap életvidáman keljünk, örömmel végezzük a munkánkat, hazaérve pedig még maradjon elég erőnk a gyerekekre és a ház körüli teendőkre, olyan erőforrásra lenne szükségünk, mely kifogyhatatlan és mindig, mindenhol hozzáférhető!

Dr. Vidovszky Gábor, pszichiáter, egy olyan önfejlesztő módszert alkotott, mely a lelki ellenálló képesség erősítésével segíti a pozitív gondolkodás kialakítását és a hatékony problémamegoldást. A természetes erőforrás pedig, melynek mozgósításával mindez megtörténik, az öröm. Örömréning nevű módszere pszicho-neuro-immunológiai alapokon nyugszik, a hormon- és idegrendszer szoros együttműködését használja a psziché állapotának javítására, így fejlesztve a kapcsolati kultúrát, növelve az önbecsülést és az önbizalmat.

Van, aki halálra unja magát egy wellness-szállóban is, míg más, szakadó esőben kempingezve is jól tudja érezni magát. Mi a különbség? A viszonyulás. Seneca szerint nincsenek jó vagy rossz dolgok, csupán a hozzáállásunk lehet jó vagy rossz.

Az örömréning relaxált állapotban való imaginációval fejleszt ki olyan pozitív életszemléletet, melynek segítségével nemcsak jobban érezzük magunkat, de hatékonyabbakká is válunk. A módszer a figyelem irányításával tanítja meg, hogyan lehet a hibák helyett a készségekre koncentrálni. Mit jelent az, ha idegesít, hogy az apósom olyan sokat beszél? Többek között azt, hogy dolgoznom kell a toleranciámon. Ha kifejleszttem ezt az erényt, másokkal is javul a viszonyom, akár a főnökömmel is jobba válhat a kapcsolatom. A változás pedig sosem marad észrevétlen: ha én változom, a környezetem is változik, s mivel közben mélyül az önismeretem, saját magam gyógyítójává válhatok.

Az örömréning alkalmazható egyénileg, kiscsoportban, párterápiaként, hasznos szülők, tanárok, ápolók számára, szenvedélybetegségekből gyógyultaknak, daganatos betegségben szenvedőknek és mindenkinek, aki eldöntötte, hogy ha már a világot nem tudja megváltoztatni, saját életében szeretne pozitív változást elérni.

Geszvein Erika

Felhasznált források:

Csíkszentmihályi Mihály: Flow

Dr. Vidovszky Gábor: Örömréning

Dr. Németh György: Lelki egészségünk

További információ: www.ortrening.hu

XIV. AZ ÖRÖMRÉNING A NEVELÉS ÉS AZ ÖNNEVELÉS SZOLGÁLATÁBAN Dr. VIDOVSZKY GÁBOR

Örömréning címmel könyvet, naplót CD-ket adtam ki. Akik megismerkedtek vele, azok többnyire szeretik, használják, hasznosítják. De akik csak azt tudják, hogy ismét egy termékkel több kapható az "új kor" piacán, azokban kétség merülhet fel: kell-e ez nekünk? Azoknak a kételkedőknek szánom az alábbi ismertetőt, akik nem rabjai teljesen előítéleteiknek.

Az örömréning önfejlesztő, lelki ellenálló képességet növelő módszer. Haszna, hatása igen sokféle lehet. Mélyítheti az önismeretet, fejlesztheti a kapcsolati kultúrát, növelheti az önbizalmat, elősegítheti azt, hogy vidámabban és a természetet jobban élvezve éljünk. Nem konfliktuskezelő, nem traumákat gyógyító módszer. Az élet élvezetének gyakorlását segítheti. Az örömréning a lélek vitaminja.

A tréning révén begyakorolható az, hogy múltunkból egyre inkább a jót idézzük fel (vagy az emlékek kellemes részére figyeljünk jobban), a jelenben észlelésünket a nekünk tetszőre irányítsuk, és a jövőt elképzelve az optimista gondolatoknál, derűs képeknél időzzünk el. Így egyre inkább képesek lehetünk

arra, hogy a legkülönbözőbb dolgokat a jó oldalaiknál fogva ragadjuk meg. Az örömréninget gyakorolva ki-ki saját maga nevelőjévé, esetleg gyógyítójává is válhat. Az örömréning ugyanis nem tanácsokat ad, nem csodagyógymódokat kínál, hanem a legkülönbözőbb témákban tesz fel pozitívan megválaszolható kérdéseket. Ezeket mindenki saját magának válaszolhatja meg. Ez biztositja azt, hogy aki akarja, - kultúráról függetlenül -, hasznosíthatja a tréninget, mert az örömréning **válaszkereső** módszer

Az „Örömréning” könyv részletesen ismerteti a szemléletet, a módszert és a feltételezett hatásmechanizmusokat.

A szemlélet lényege: a pozitív viszonyulás hasznosságának felismerése. Ez nem is olyan egyszerű, mint amilyennek tűnik.

Hiszen kultúránkban a nevelés sokkal erősebben irányít a negatív (kellemetlen, borulató, szomorú veszélyes stb.) dolgok figyelembevételére, mint a pozitívumokra (kellemes, optimista, vidám, szép örömteli). Az örömréning kidolgozásának legfontosabb oka az volt, hogy úgy tapasztaltam, hogy nagyon sok szülő és pedagógus inkább negatív énképűvé, gyenge önbizalmúvá, gátlásossá, kishitűvé, félszeggé, büntudatosná „neveli” a gyermekeket.

Ha van magyar karakter, akkor feltehetően anyanyelvünk, történelmünk, kultúránk, génjeink (?) miatt elsősorban azért van, mert van magyar nevelés. Jó esetben e szerint magyarabb magyar azt jelenti, hogy emberibb ember.

Elmeszakovosként sok családot megismerve azt láttam, hogy a legtöbb felnőtt indokolatlanul és értelmetlenül szidja, kritizálja, becsmérli a gyermekeket. Szokás a gyermekek negatív minősítése, a negatív kimenetű jóslások hangoztatása, az ördög falra festése. Szinte a rosszra proramozzuk a gyermekeket és magunkat is.

Nézetem szerint a nevelési folyamat legfontosabb tényezői **a nevelő személyisége, a nevelő kapcsolati kultúrája és azok a helyzetek, ahol a nevelők és a gyermekek kapcsolatba kerülnek egymással.**

Az örömréning mind a három dolgot pozitívan befolyásolhatja. Aki rendszeresen gyakorolja a tréninget, képessé válik arra, hogy inkább azt vegye észre, ami jó, inkább azt jelezze vissza, ami megerősíti, és, hogy élvezze mindazt, ami jó és szép. Az örömréning fejleszti azt a képességet, mellyel át tudjuk élni mások örömeit (empatizálás a pozitív dolgokkal). A „valóság” jobbik felét megragadva a „valóság” is meg fog változni, mégpedig egészen másként, mint ha a rosszabbik felével foglalkoznánk. Az egyén életében boldogság spirál léphet működésbe, a negatív beállítottságú emberek depressziós spirálja helyett. Ha kis közösségek tagjai együtt gyakorolnak, akkor kellemesebb emberekké válhatnak, és ezáltal sikeresebb közösségként működhetnek.

A pozitív viszonyulás azt is jelenti, hogy megváltozik a problémamegoldó szemléletünk. Hagyományosan úgy gondolkodtunk a „világ” jobbításáról, hogy meg kell keresni a problémákat, fel kell azokat számolni és így ezáltal javul a helyzet. Sok jelenség természete nem teszi lehetővé azt, hogy ilyen stratégiával eredményesek legyünk. Az ember személyisége és az emberi kapcsolatok nem fejleszthetők ilyen módon megfelelően. Pl.: kapcsolatokat nem úgy kell javítani, hogy a másik hibája ellen harcolok, hanem úgy, hogy saját magamat fejlesztem. Nevelni nem azt jelenti, hogy nyesegetjük a gyerekek hibáit, hanem azt, hogy növeljük képességeiket.

Ha a szemléletváltást követi az örömréning révén tanultaknak a mindennapok során való alkalmazása, akkor néhány hónap alatt fokozatosan egyre több valósul meg az örömréning ígéreteiből.

A hatásfokot növeli az "Örömréning" napló használata. A naplóban 99 pozitívan megválaszolható kérdésre írásban válaszolhatunk. Az írás, azáltal, hogy tudatos munkát, mérlegelést, önkontrollt igényel, és némi erőfeszítéssel is jár, fontos eszköze lehet önmagunk programozásának, önfejlesztésünknek.

Az "Örömréning" CD-kről 15 gyakorlat hallgatható meg. Mindegyik gyakorlat lazítással és elképzeltetéssel kezdődik. Ez és a háttérzene (Meszlényi Attila : « A tenger éneke" c. műve) biztosítja a gyakorlatok kellemes voltát és hatékonyságát. A CD-ket hallgatva aktivizálódik képzeletünk. A nyugodt, ellazult állapotban az érzelemgazdag emlékek különös intenzitással nyomulnak tudatunk előterébe, és segítségükkel befolyásolhatjuk leendő terveinket, gondolatainkat, cselekedeteinket, hangulatunkat, viszonyulásunkat. Ha valamit meg akarunk valósítani, el akarunk érni, akkor el kell képzelnünk azt. Az "Örömréning" CD-k gerjesztette képzelőerő áthatja tudatunkat, és feltehetően ez a legfőbb magarázata az örömréning hatékonyságának.

Az örömréning gyakorlása és hasznosítása révén nem valami ellen küzdünk, hanem valami jóra törekszünk.
