

GONDOLATOK A POZITÍV GONDOLKODÁS ELŐNYEIRŐL ÉS AKADÁLYAIRÓL

Petőfi Sándor:

„A bánat? Egy nagy óceán.

S az öröm?

Az óceán kis gyöngye. Talán,

Mire fölhozom, össze is töröm.”

1846. március

I. Bevezető

Nézetem szerint a pozitív gondolkodás általában hasznos és kellemes dolog. Szükségünk van rá. Szükségünk van arra, hogy magunkban, másokban és a világ legkülönbébb dolgaiban meglássuk, észrevegyük a jót és a szépet is. Érdemes törekedni a derűre, a vidámságra, a türelemre, az elfogadásra. Sok-sok tanulás és még több gyakorlás révén képessé válhatunk a **lelki önszabályozásra**, bizonyos határokon belül. Ha kialakulnak ezek a képességeink, akkor javulhatnak emberi kapcsolataink is, és valóban boldogabbak és sikeresebbek lehetünk.

A XX. század második felében **Maxwell Maltz, Norman Vincent Peale, Joseph Murphy és Dale Carnegie** írtak sikeres könyveket a pozitív gondolkodás előnyeiről. Egyikük sem volt pszichiáter. A pszichiáterek és a pszichológusok akkoriban még a betegek sérüléseivel, problémáival foglalkozva próbáltak segíteni.

Normann Vincent Peale „**A pozitív gondolkodás hatalma**” című világhírűvé vált könyvében a Bibliából vett idézetekre hivatkozva ad gyakorlati tanácsokat. Peale azt írta: „Abban hiszek, hogy az Isten és az orvosok segítségét össze kell kapcsolni.” **A hit hat.**

Maxwell Maltz plasztikai sebészként döbbsent rá az énkép jelentőségére. A következőket írta:

- „Énképünk minősége határozza meg, hogy merre visz az utunk, felfelé vagy lefelé.”

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

- „Ha értéktelennek látjuk magunkat, sikertelenek leszünk. Ha értékes személynek tartjuk magunkat, olyan út nyílik előttünk, amely meghozza majd az elégedettséget, a teljesítményt, az örömet.”

Ezen tanulmány megírására az késztet, hogy egyre gyakrabban találkozom a kizárólagos szemlélettel.

Így. pl.:

Csak a jóra gondoljunk!

Csak optimisták legyünk!

Csak a szépre emlékezzünk!

Nem értek egyet sem a felszólító móddal, sem a **csak** szóval. Szerintem így helyes tanítani a pozitív gondolkodást:

Gondoljunk a jóra **is**.

Lehetünk bizakodóak **is** némely dologban.

Emlékezzünk a szépre **is**, vagy legalább a legkülönbélebb emlékeink szebbik részére **is**.

Az ÖRÖMTRÉNING tanításával ez utóbbi szemléletet képviselem.

Az alábbiakban olvasható lesz, hogy az ÖRÖMTRÉNING-gel nem adunk tanácsot, hanem csak kérdéseket teszünk fel. A kliensek joga és dolga saját válaszaik megtalálása és megvalósítása.

Már közel 10 éve dolgoztam orvosként, illetve pszichiáterként, amikor 1983-ban létrehoztam a „SENECA” nevű személyiségfejlesztéssel foglalkozó céget. Ezzel összefüggésben dolgoztam ki és szabadalmaztattam az ÖRÖMTRÉNING módszerét és eszközrendszerét; az ÖRÖMTRÉNING könyvet, naplót, kártyákat, hanganyagot, örömréning csoport módszert, örömréner képzést, a Viszonyulást Vizsgáló Kérdőívet, majd pedig a mindezeket ismertető ÖRÖMTRÉNING honlapokat. E honlapokon keresztül magyar és német nyelven bárki számára ingyen elérhető, tanulható, gyakorolható a módszer. A módszer célja a pozitív viszonyulás (értelmi és érzelmi viszonyulás) fejlesztése.

Az ÖRÖMTRÉNING hanganyagának zenéjét Meszlényi Attila szerezte: „Tenger éneke” című művével. Az ÖRÖMTRÉNING könyvet és naplót Lénárd István szobrászművész illusztrálta a három alapforma és a három alapszín ötletes, kreatív kombinálásával. (Kör, háromszög, négyszög, piros, sárga, kék.) Kovács Péter közreműködött a hanganyag szövegének kidolgozásában. Sok más ember segítségével sikerült a módszer terjesztése. Akiket részletesebben érdekel az ÖRÖMTRÉNING kialakulásának és terjedésének története, azok az oromtraining.com honlapon tájékozódhatnak.

Az ÖRÖMTRÉNING sajátossága az általam megfogalmazott 120 kérdés. A gyakorlás lényege pedig a kérdéseken való elgondolkodás (különböző tudatszinteken), **azaz a válaszok kigondolása, megfogalmazása és megvalósítása**. Az ÖRÖMTRÉNING döntő tényezője nem a tréner és nem a tréner és a kliensek közötti kapcsolat, hanem maga a kliens. Ezt az érdeklődőknek világosan meg kell mondani. Az ÖRÖMTRÉNING hatása objektíven nem mérhető. A hatás megítélésére egyedül az illetékes, aki több hónapon át gyakorolta. Az ÖRÖMTRÉNING tanulása, gyakorlása csak önkéntes lehet. Erre senki sem kötelezhető.

Az elmúlt 25 évben sok-sok ember tanulhatta meg az örömréninget tőlem, az örömrénerektől, és a fent említett segédeszköz család révén akár egyedül is.

Már az 1992-ben kiadott „Örömréning” című könyvemben megfogalmaztam azt, hogy felnőttéknél a tudatot jórészt a saját tudatuk határozhatja meg; azaz tudatunk önnevelés

révén jelentősen alakítható. Már ekkor bevezettem a **boldogságspirál** kialakíthatóságának a lehetőségét és módját, pedig ekkor még a pszichiáterek csak a depressziós spirálról értekeztek és publikáltak. Az örömréning hatásairól pedig leírtam, hogy azok nagyon sokfélék lehetnek, és olyan kölcsönhatások alakulhatnak ki és növelhetik hatékonyságát, melyeket szinte lehetetlen kibogozni.

Az emberek világhoz való viszonyulásának változása nehezen mérhető. Még nehezebb a változások okainak megismerése és megértése.

„Minden ember rejtély”. Már csak azért is, mert mindnyájunkat többé-kevésbé a tudattalanunk vezérel.

Az ÖRÖMRÉNING tanítása, terjesztése során nagyon sok kellemes, vidám, hasznosítható, „pozitív” dolgot tapasztaltam. Mindezek ellenére lassabban terjed a módszer, mint ahogy a sok jó tapasztalat alapján feltételezhető lenne. Pedig időközben mifelénk is divatba jött a látszólag Amerikából indult pozitív gondolkodás. A továbbiakban ezt a leegyszerűsítő kifejezést használom a pozitív viszonyulás helyett.

Szeretnék röviden kitérni arra, hogy az ókori filozófusok, így pl.: **Seneca és Epikuros** (kr.e. 341-270) szebben és többet írtak a pozitív gondolkodásról, mint bármelyik általam ismert pszichológus. **Marcus Aurelius**, római császár „Elmélkedések” című művének gondolatai ma is megfontolandóak. Pl.: „Ne fecsegi arról, milyen legyen egy jó ember. Légy az!” Emlékeiből felidézi és leírja azt, hogy melyik jó tulajdonságait kitől örökölte, vagy tanulta.

Hasonló állítható a keresztény prófétákról is. Pl.: **Pál apostol** a lélek gyümölcseiről írt, melyek: a szeretet, az öröm, a békesség, a türelem, a szíveség, a jóság, a hűség, a szelídség, a mértékletesség.

A **buddhista** meditációk pedig olyan erővel edzik az agyat a boldogságra, hogy még az agy anatómiai szerkezete is megváltozhat. A **Dalai Láma** szerint: „Ha kialakítunk egy bizonyos belső fegyelmet, akkor megváltoztathatjuk a hozzáállásunkat, az egész világlátásunkat, az élethez való közelítésünket. Az ember azzal kezd, hogy azonosítja azokat a tényezőket, amelyek a boldogsághoz vezetnek, és azokat, amelyek a szenvedéshez. Ha ezt megtettük, fokozatosan ki tudjuk iktatni azokat a tényezőket, amelyek a szenvedéshez vezetnek, és azokat gyakoroljuk, amelyek a boldogsághoz vezetnek.”

A néphagyományok ezernyi szokásának is jelentősebb a lelki egészségvédő hatása, mint a néhány évtizedes múlttal rendelkező egészség pszichológiának.

Ma már a csapból is a pozitív gondolkodás dicsérete folyik. Márpedig „divat ellen nincs orvosság”, ahogyan dr. Romhányi György, a Pécsi Orvostudományi Egyetem kórbonctan professzora mondotta.

„Nőnek lenni jó”. „A sport öröm”. „Minden a fejben dől el”. „A boldogság tőled függ”. „Fejleszd akaraterőd 7 lépéssel!” „A sikeres karrier öt titka.” „Az optimisták tíz parancsolata.” „Megvan mivel győzhető le a szorongás!” stb.

Ma már a népi humor is kigúnyolja a pozitív pszichológia túlzásait: „Üzenem annak, aki szerint mindent lehet, csak akarni kell, hogy akkor most próbálja meg kimondani a **P** betűt **nyitott szájjal!**.”

Mindegyik új módszert, könyvet, tanulmányt igyekeztem megismerni. Kezdetben nagy örömmel fogadtam ezeket a szemléletváltozást ígérő, tanácsadó módszereket, mert úgy gondoltam, hogy hozzájárulhatnak az emberek önfejlesztéséhez, boldogulásához, egészségük megőrzéséhez.

Dr. Bagdy Emőke – Magyarország legtekintélyesebb pszichológusainak egyike - egy jótékonyági rendezvény alkalmából a következő interjút adta:

„Jót tenni jó!” Ez nemcsak egy üres szólam, hanem valójában így is van, hiszen nemesedik a lelkünk azáltal, ha jót cselekszünk, ha előmozdítunk egy jó ügyet. Éppen az egészségpszichológia hívta fel a figyelmet arra, hogy az embert a leginkább az képes egészségben tartani, ha hálás tud lenni minden nap valamiért. Hálás az életért, hálás az egészségért, azért, hogy végezheti a dolgát, van munkahelye, vannak szerettei, valakihez tartozik és van, akinek köszönetet tud mondani. Ez érdekes és összetett folyamat, ha valaki jót tesz, akkor hálát és köszönetet kap ezért, ettől pedig jól érzi majd magát a bőrében, és kedvesen viszonyul a környezetéhez. Egy-egy jótett tehát egy egész közösség közérzetét és hangulatát formálhatja.”

A boldogság egyik alapfeltétele a szeretetteljes családi és rokoni kapcsolatokban való élés. Az ilyen kapcsolatrendszer biztonságérzéssel járhat, a biztonságérzés pedig előfeltétele a tartós boldogságnak.

Kutatások szerint a vallásos emberek közül többen boldogok, mint akik nem vallásosak.

A genetikusok némelyike szerint legalább 50 %-ban az egyének genetikai adottságai határozzák meg a rájuk jellemző boldogság képességet.

Boldogságnövelő tulajdonságok, cselekedetek: a hála, a megbocsátás, az emberi kapcsolatok ápolása, a stressz oldás, a testedzés, a testi érintés, simogatás stb.

Egyetértek **Martin Seligman** amerikai pszichológus nézetével, aki szerint az erényeket és az erősségeinket kell fejlesztenünk és tudatosítanunk. Szerinte a következő erények minden kultúrában, vallásban elfogadottak: bölcsesség, tudás, bátorság, szeretet, emberiesség, igazságosság, mértékletesség, spiritualitás.

24 olyan tulajdonságot (erősséget) határoz meg, melyeket érdemes magunkban tudatosítani, fejleszteni, mert hasznunkra válhatnak, személyiségünk erősebbé fejlődik. Ezen erősségek pl.: kíváncsiság, a tanulás szeretete, az ítélőképesség fejlesztése, kitartás, szeretet, nagylelkűség, mértékletesség, megbocsátás, stb.

Martin Seligman a pácienseinek megmutatja az erősségek listáját, és ezután szinte magától megindul a kliensek önfejlesztő munkája, törekvésük a jobb életre, fejlődik akaraterejük és felelősségtudatuk is. Nagy változás ez ahhoz képest, mint amikor a pszichológusok a klienseiket még a passzív, infantilis beteg szerepben tartották, így nem segítették azokat

felnőtté válását és a felelősségvállalást. Reméljük, hogy nemcsak a pszichoterápiában, hanem a nevelésben és az önnevelésben is hasznosulnak az amerikai pszichológus tanításai.

A boldogságkutatás divatba jött az agykutatók világában is. A modern agykutató eszközrendszerrel (EEG, EMER, PET) sok lelki folyamat objektíven vizsgálható és elemezhető. Egyre jobban megismerhető az, hogy a lelki folyamatok hogyan működnek, az agy mely részei mikor aktivizálódnak, vagy válnak passzívvá. Így a pozitív pszichológia tanításai természettudományosan megalapozottnak tűnnek, és emiatt hihetőbbek és könnyebben terjeszthetőek. Egyre több kutatási eredmény szól a pozitív lelkiállapot immunerősítő hatásáról. (A dopamin és a szerotonin szint nőhet, az endorfin termelődés fokozódhat, a stressz hormonok szintje csökkenhet.)

A homloklebens, a halántéklebens, a limbikus rendszer, az endokrin rendszer és a hormonrendszer kölcsönhatásainak vizsgálata bizonyítja, hogy nem egyirányú folyamatokról van szó, hanem a visszacsatolások révén mindegyik rendszer működésváltozása kihat a többire.

Sok függ emlékeink feldolgozásától, értelmezésétől is.

Rokonszenvezem az egészséglélektan törekvéseivel. Ma már mégis úgy látom, hogy némelyik módszer túl sokat ígér. Még nagyobb bajnak tartom, hogy sok segítő ember nem rendelkezik elegendő klinikai-pszichológiai tapasztalattal. A gyakorlatban nem egyszer alaptalanul összekeveredik a megelőzés és a gyógyítás ígérete.

Ha az egészséglélektan szakemberei segítik a boldogság fokozó cselekedetek megtanítását másoknak, és segítik a boldogság divatba hozását, már akkor is jelentős dolgot tesznek. Különösképpen, ha saját életük, személyiségük hitelessé teszi azt, amit másoknak ajánlanak.

II. A TÖRZSFEJLŐDÉS RŐL

Charles Darwin szerint az ember egyedfejlődése során megismétli a törzsfelfűdést. Az ember gúnjeinek közel 99 százaléka ugyanolyan, mint a csimpánzok gúnjei. Az öröklűdés tan (genetika) felfedezései alátámasztják Darwin felismeréseit. Aki már látott ultrahanggal készített magzatfelvételeket, az saját szemével is meggyűződhetett Darwin állításának igazáról.

Néhány alapvetű dolgot le kell írni az ember agyáról ahhoz, hogy megértsűk a negatív dolgok (fájdalom, félelem, veszélyérzet, ártalmak stb.) bevésűdésének erejét, és akár az egész életen át tartó hatásukat.

Az agykutatók a törzsfelfűdésnek megfelelően az ember agyát három részre osztják:

- 1.) A hűllűagyra, aminek anatómiai megfelelője az **agytűrzs** – nyűltagy, híd, közűpagy – és a **gerincvelű**.
- 2.) Az ősemlűs agyra. Más néven limbikus rendszer, amit szokás **érzelmi agynak** is nevezni.

3.) Az új emlős agyra, aminek része az **új agykéreg**.

Mindhárom szervezési szint viszonylag önálló. Saját emlékezettel, saját időérzéssel és saját intelligenciával jellemezhetőek. Amikor működésük összekapcsolódik, akkor az egész már többet tud, mint a három rész összessége.

Működéseik részletezve:

- 1.) A hüllőagy (krokodil, gyík) az ön és fajfenntartás ősi vezérlő központjai. Felelős a terület kijelöléséért és védelméért, élelem gyűjtésért, a megszokotthoz való ragaszkodásért, a merev, állandó rutin cselekvésekért, az erőfitogtatásért, a vándorlásért, agresszív kitörésekért stb. Az emlősökben is a hüllőagynak megfelelő egység (az ún. R-reptilia- komplexum) a fő vezérlője az agresszióknak, az udvarlásnak, a párosodással összefüggő rituális viselkedéseknek. Az emlősökben mindezen viselkedéseknek a szabályozásában természetesen más, fejlődéstanilag újabb agyi területek is részt vesznek. Az embernél is. A hüllőagyra legjellemzőbb a gondolkodás nélküli utánpótlás. Az imitáció, mimikri, hasonulás, utánpótlásos tanulás, mind mind a hüllőagyhoz köthető működések. A hüllőagy „emlékszik” az évmilliók során bevésődött viselkedésekre, de nem képes az újhoz alkalmazkodni. A túlélést a bevésített megőrzésével, a létfenntartó agresszivitással és mások utánpótlásával próbálja biztosítani.
- 2.) A limbikus rendszer kialakulásának eredménye az az újdonság az élővilágban, hogy az emlősöknél megjelenik az ivadék gondozás, illetve annak fejlettebb formái. Míg a hüllők világra jövő utódai életképesek, az emlősöké gondozás nélkül életképtelen. A limbikus rendszer felel az ivadék gondozás kialakulása mellett számos érzélem szervezéséért. Míg a hüllőknél a hang szerepe nem jelentős, addig az emlősöknél életbevágóan fontossá válik. A jeladó hangok, a fájdalom, a hívás hangjai érzelmi töltésűek és ez a limbikus rendszernek köszönhető.
Az érzelmi agy (a limbikus rendszer) két legfontosabb területe, szerve az **amygdala** (magyarul **mandulamag**) és a **hippocampusz**. A hippocampusz fő tevékenysége az, hogy a különféle érzékek rögzítését és értelmezését végzi. A hippocampusznak köszönhető, hogy felidéződik egy korábbi élmény (pl. egy lábtörés) összefüggésrendszere (mikor történt, hogyan, miért stb.). A hippocampusz a tényekre emlékezik, az amygdala (mandulamag) pedig e tényekkel együtt járó érzelmekre emlékszik. A mandulamag érzelmi reakciókat indít el.
- 3.) Az új agykéreg a szemből, a fülből és a testfelszínről kapja a legtöbb információt. Az embernél fejlődik ki jelentősebben az előhomloki agykéreg (praefrontális cortex), ami szoros anatómiai és működésbeli kapcsolatban van a limbikus rendszerrel.

A különféle érzékek (fülből jövő, szemből jövő stb.) először a thalamusz nevű idegközpontba jutnak. A thalamuszból átkapcsolás révén az ingerületek egy része a megfelelő agykérgi területre (hallókéreg, látókéreg stb.) jut el. Az agykéregben

kiértékelődnek az információk és ezután a válasz visszajut a mandulamagba, ahol a megfelelő érzelmi reakciók kiváltódnak (félelem, düh, szorongás, jó érzés stb.).

Az érzéketek másik útja az, amikor a thalamuszon át, - az agykérget el sem érve – közvetlenül a mandulamagba jutnak. A mandulamag ekkor is érzelmi reakciókat indít be anélkül, hogy megérthetnénk azt, hogy miért félünk, miért szorongunk, miért undorodunk, netán miért örülünk. E tudattalan érzelmi emlékek jelentősen befolyásolják a világ dolgaihoz való viszonyulásainkat. Minél erősebb a mandulamag izgalmi állapota, annál mélyebben és erősebben vésődik be az az emlék, ami kiváltotta az izgalmat. Ez a jellegű alkalmazkodás előnyös a tekintetben, hogy a fenyegető helyzetek erősebben vésődnek be, és így hozzájárulnak a későbbi elkerülő, megelőző vagy menekülő cselekvésekhez. Ugyanakkor tartósan kóros lelkiállapot kialakulásához is vezethet ez az idegi pályarendszer. Pl.: a poszttraumás stressz állapot fenntartásáért is felelős. A mandulamag, mint érzelmi emlék lerakat egy új élményt aszerint értékeli, hogy az mennyire hasonlít a múlt valamelyik élményére. Ha a jelen helyzet egy részlete megfelel, vagy hasonlít a múltbéli veszélyes helyzet egy részletéhez, akkor is már kiváltódhatnak az azonnali érzelmi reakciók és akár az azonnali cselekvések is. Azaz nem feltétlenül ésszerű, nem a tényleges veszélynek megfelelő lehet az egyed reagálása. **A mandulamag hamarabb érik a csecsemő agyában, mint a hippocampusz, és pláne hamarabb, mint a tudatos gondolkodásért felelős új agykéreg.** Ezek a kisdéd korban beépült érzelmi emlékek még nem kötődnek a szavakhoz, a beszédhez, ezért ha később felidéződnek az élmények, akkor is hiányozni fognak azok a képzetek, azok a szavak, melyek segítségével megérthetővé válna, hogy mi zajlik az agyban. A tudattalan emlékek, a tudattalan érzelmek, a tudattalan motivációk tehát tudattalan reagálásokat és tudattalan érzelmi viszonyulásokat alakítanak ki, melyek egy életen át korlátozhatják a tudatos viselkedést, a tudatos viszonyulást és akár a tudatos önfejlesztő törekvéseket is.

Daniel Goleman közérthetően írt a fenti kérdésekről az **”Érzelmi Intelligencia”** című híres könyvében. Kísérletek is bebizonyítottak, hogy az érzelmi agy az agykéregtől függetlenül is működhet. Érzelmi emlékek érzelmi reakciókat válthatnak ki az ember tudatának ellenőrző működése nélkül is. Azaz hiába akar valaki tudatosan boldog, vidám és optimista lenni, ha a tudattalanja ijesztő, szomorú, veszélyes emlékeke sokaságát őrzi. Nézetem szerint ez az idegrendszeri, lélektani tény az egyik legnagyobb akadálya annak, hogy mindenféle helyzetben sikeresen törekedhessünk a pozitív érzésekre és cselekvésekre.

Ráadásul, mint ahogy már fentebb is leírtuk **a veszélyes, fájdalmas emlékek sokkal erősebben vésődnek be a mandulamagba, mint a kellemes emlékek.** A törzsféjlődés során ez a tény elősegíthette a szelekció, a kiválogatódás működését. Azaz az az őzike, vagy nyúl, amelyik jobban emlékezett a farkassal vagy rókával való találkozás emlékére, az nagyobb eséllyel kerülte el a találkozás helyszíneit. Ugyanakkor a jobb ízű táplálék, a kellemesebb illatú levegő emlékei kevésbé vésődnek be az élőlények érzelmi agyába. Tehát minden bizonnyal a kellemes dolgok gyengébb lenyomatokat hagynak a limbikus rendszerben, mint az életveszélyesek. Az ember esetében is.

Ezt az állítást támasztja alá **Charles Darwin** korszakalkotó leírása az ember (kultúrától függetlenül létrejövő) alapérzelmeiről. Ezek a következők: harag, bánat, félelem, meglepetés,

undor, öröm. Darwin le is rajzolta ezen érzelmekhez tartozó arckifejezéseket, mely képek alapján a legkülönbébb kultúrákban élő emberek meg tudják nevezni azt, hogy melyik arc melyik alapérzelmet fejezi ki. Elgondolkodtató, hogy a hat alapérzelemből négy negatív és csak egy az öröm a pozitív. A meglepetés érzése lehet jó és lehet rossz is. Ebből a biológiai tényből kiindulva megalapozottan állíthatjuk azt, hogy az örömezés nem a legjellemzőbb lelkiállapota az embernek. Éppen ezért kell tudatosan törekedni rá. Ezért nem szabad meglepődni azon, hogy olyan nehéz tartósan az öröm érzelmi állapotában lenni.

A pozitív pszichológiai irányzat képviselői (pszichiáterek, pszichológusok, egészségnevelők stb.) jó szándékúan tanítják klienseiknek: légy vidám, élj tudatosan, légy hálás, a humor gyógyít stb. Kérdés, hogy a tanácsadók ismerik-e eléggé a tanácsaik megvalósítását nehezítő idegrendszeri akadályokat, vagy akár a veszélyeket? Pl.: A magyar közmondás szerint: „Ugatós kutya megharaphat, de a nevető ember aligha üt le.” Ugyanakkor az is igaz, hogy néhány hónapja egy karikatúra sok ember megöléséhez vezetett.

Az optimizmus jelentőségét szintén kutatják és tanítják a szakemberek. Daniel Goleman szerint „... életünk kormányrúdját magunk tartjuk kézben, és eleget tudunk tenni a felmerülő követelményeknek... Képességeinkről való vélekedésünk képességeinkre nagy hatással van. A képesség nem változtathatatlan tulajdonság... Akiknél az én-hatékonyság jelen van, túlteszik magukat a kudarcokon: a dolgokat aszerint vizsgálják, hogy hogyan kezelhetők, s nem azon jár a fejük, hogy mi alakulhat rosszul.”

III. A GYEREKNEVELÉSRŐL

Az a kultúra, amelyikben felnőttem, és az, amelyik ma is körülvesz azzal jellemezhető, hogy mind a szülők, mind a pedagógusok többsége sokkal többször és sokkal erősebben reagál a gyerekek és világuk negatív mozzanataira (mint pl.: veszélyes, helytelen, káros stb.) mint a pozitívokra (kellemes, szép, vidám, örömteli stb.). Sok szülő és pedagógus még mindig a gyermekek hibáinak nyesegetésével, azaz szidással, veréssel, büntetéssel akarja jobbra tenni őket. Nem általános még a Karácsony Sándor által megfogalmazott nézet, miszerint a gyermeknevelés gyermeknevelés kell legyen.

A szülők gyakran minősítik negatívan a gyermekeiket, kritizálják, sőt indulatosan becsmérlik őket. Pl.: rossz vagy, trehány vagy, nem figyelsz, kiborítasz stb.

Sok szülő és pedagógus gyakran mond a gyerekeknek negatív kimenetelű jóslatokat, és ezzel a rosszra programozza őket. Pl.: el fogsz zülleni, alkoholista leszel, börtönbe kerülsz, szegényt hozol ránk stb. Fentiek miatt beindulhat az önmagát beteljesítő jóslat. Én pszichiáterként sok hajléktalan emberrel beszélgettem el hosszabban a gyerekkorukról. Ekkor derült ki, hogy hajléktalan klienseim nagy részét édesanyjuk kudarcra programozta. Ilyen emlékek merültek fel a már majdnem elfeledett kisgyerekkorból: anyám mindig azt mondta, hogy rossz gyerek vagyok, el fogok zülleni, olyan lusta vagyok, mint az alkoholista apám és árokban fogom végezni-.

Három-hat éves koruk között hallották ezeket az anyai jóslatokat, melyek döbbenetes erővel alakították életüket, sorsukat. Úgy tűnt, hogy ezek a hajléktalan emberek nyugodtabban élnek a világban, amikor a bennük munkálkodó szülői jóslatok, programok szerint alakul az életük, mint amikor ezek a negatív jóslatok cáfolódni látszottak. Amikor még volt munkahelyük, családjuk és lakásuk, akkor sem voltak boldogabbak, mint a hajléktalan táborban. Azaz a koragyerekkori programok megvalósítására való törekvés (szinte tudattalanul) erősebb lelki törvényként működött bennük, mint a szűkebben értelmezett boldoggá válni akarás.

Az elmegyógyászat önsorsrontó pszichopátáknak nevezi az ilyen embereket. Szerintem méltányosabb és pontosabb lenne a tudattalan negatív programokat beteljesítő áldozatoknak tekinteni őket.

Az ilyen emberek szinte törvényszerűen családtagjaikat és környezetük más tagjait is áldozatokká teszik.

Azoknál a kisgyerekeknél, akiket szüleik erőszakosan letörnek, vagy gátolnak célkitűzéseik elérésében kialakulhat az ún. „**tanult tehetetlenség**” állapota. Az ilyen gyermekek tudattalanul beletörődnek abba, hogy nem érdemes célokat kitűzniük, mert úgysem tudják azokat megvalósítani. „Jobb” el sem kezdeni. Ez a tapasztalat személyiségvonásukká válhat és az egész életen át megmaradhat.

A gyermekek lelki bántalmazása sok más olyan maradandó károsodást is okozhat az agyban, melyek szintén kihathatnak az egész életre. A lelki bántalom sokféle lehet. Így pl.: elhanyagolás, megalázás, megfélemlítés, elutasítás, büntetés stb. A gyerekek igénylik szüleik érzelmi közelségét, és az olyan együtt eltöltött időt, amikor ők teljes figyelemben részesülhetnek. Ilyen esemény lehet a közös játék.

A fent említett lelki traumák következményei is sokfélék. Pl.: szorongás, depresszió, agresszió, beszédzavar, szexuális zavarok. A gyerekkori lelki bántalmaknak testi következményei is lehetnek. A gyerekek regresszióba eshetnek (ez a korábbi fejlődési szintre való visszacsúszást jelenti), amikor pl.: már szobatiszta gyerek újra bepisil, vagy ismét dacossá válik, esetleg étvágytalan lesz, vagy szinte teljesen abbahagyja az evést. Azaz a lelki bántalmaknak súlyos testi következményei is kialakulhatnak. Az állami gondozásban felnövő gyerekek testmagassága és testsúlya elmarad a családban élő kortársaikétól.

A fentiekből látható, hogy nagyon sok felnőttnek van szüksége arra, hogy gyerekkori lelki sérüléseit szakember segítségével értse meg, és dolgozza fel. Nem elfojtani kell mindent a tudattalanba, hanem amit csak lehet, felszínre kell onnan hozni, és meg kell érteni. Családterápia, önismereti tréningek, hipnózis, drámapedagógia sokat segíthetnek ebben, ha megfelelő szakember irányítja ezt a személyiségfejlesztő munkát. Összefoglalva a fentieket, ki kell jelenteni, hogy ha lelkileg sérült emberek az előbbiekben jelzett pszichoterápiás segítség helyett pozitív gondolkodást fejlesztő tréningeken vesznek részt, akkor még rosszabb állapotba is kerülhetnek, mint amilyenben voltak.

- Jól nevelt – mondjuk elismerően a rendes gyerekekre.

Egy rokonom története érzékelteti, hogy nem foglalható merev szabályokba a helyes nevelés. A körülményektől ugyanis sok minden függ. Unokatestvérem nemzetközi hírnévű tudós volt a szakmájában. Hetven éves kora körül mesélte nekem: tudod, hogy kinek köszönhetem a sikereimet? A nagymamánknak. - mondotta. Kb. hat éves koromban, amikor nem fogadtam szót édesanyámnak, nagymama azt mondta nekem: Te nagyon csúnya és buta fiúcska vagy. Csak akkor fogod vinni valamire az életben, ha becsületes és szorgalmas leszel, mert akkor mások is fognak neked segíteni. Megfogadtam nagymamánk tanácsát és egész életemben próbáltam becsületesen és szorgalmasan élni és dolgozni.

A Dalai Láma is a nevelést és az önnevelést tartja a legfontosabb teendőinknek. Ő az emberiségre, mint egy nagy családra tekint. Szerinte minden családtagot a jóságra, a kedvességre, az együttérzésre és a másokkal való törődésre kell tanítani. Ezeknek az értékeknek a napi gyakorlása létfontosságú. Ezek a tulajdonságok vezethetnek el a lelki és testi egészséghez és a boldogsághoz is.

IV. AZ ÉLETHELYZETEKRŐL

Vannak élethelyzetek, melyek nehezítik a boldogságot, a pozitív gondolkodást, a derűlátást. Első helyen a halált és a gyászt kell megemlíteni. Némelyik filozófus szerint az ember a legboldogtalanabb faj az élővilágban, mert az egyetlen olyan, amelyik tudja, hogy meg fog halni. Nehéz ezt a tényt elfogadni, mert az emberben működik az életösztön. Legfeltűnőbb megnyilvánulása az életösztön erejének az, amikor az idős, beteg emberek is, - akiknek minden napja már egy szenvedés-, ragaszkodnak az életben maradáshoz.

Vannak, akik hisznek a túlvilágban, a feltámadásban. Talán nekik könnyebb elfogadni a halál tényét, mint azoknak az embereknek, akik nem hisznek abban, hanem a halálban a végső megsemmisülést látják.

Nem csak meghalunk, hanem még az emlékün is elenyészik, hiszen még a nap élete is véges, ahogyan **Oriana Fallaci** híres könyvének a címe: „Ha meghal a Nap”, állítja. Az író nő a reménysugárról is, nevezetesen arról, hogy mire kihűl a Nap, az emberiség átköltözhet egy olyan bolygóra, ahol tovább folytatódhat az élete.

Sokszor szereteteink halálának gondolata még inkább nehezíti a pozitív gondolkodást, mint saját halálunké. Úgy gondolom, nem kell ezt részletezni annak, aki már megismerte a gyász lelki állapotát egy családtagja vagy barátja elvesztése alkalmával.

Dr. Szekeres Ilona „Ötóra tea” című könyvében arról írt, hogy gyászának feldolgozásában öt dolog segítette:

- A hite, az imái, a háziorvosa, a pszichológusa és az is, hogy korábban már éveken át tanította az örömréninget.

Én gyászban nem ajánlom az örömréningezést, de javaslom Seneca „Végasztalások” című írásainak elolvasását.

Egyetérthetünk **Márai Sándor** (1900-1989) gondolataival, mely szerint: „A szeretet nem idill, nem szemforgató boldogság. A szeretet kötés életre-halálra, a szeretet szolgálat. Szeretni annyi, mint mindent elveszíteni és mindent megnyerni egyszerre.”

A jövőbe vetett hitet, az optimizmust nehezíti az a tény is, hogy a földi élet egésze több mindentől nagy veszélyben van. Atomháború, atomerőművek felrobbanása, éghajlati katasztrófa vagy új pusztító járvány kitörése mind reális veszélyek. Az emberiség rohamos szaporodása is adhat okot borúlátásra, mert nincsenek még olyan szervezetek, amelyek megvédik az emberi civilizációt a népességrobbanás következményeitől.

V. A BETEGSÉGEKRŐL

Az idegrendszer törzsfelforrásáról, a nevelésről, az élethelyzetekről már írtunk, mint a pozitív gondolkodást gátló vagy nehezítő tényezőkről.

Pszichiáterként azt tapasztaltam, hogy a tanácsok árthatnak a betegeknek. Pl.: egy endogén depresszióban szenvedő betegnek rosszabbodhat az állapota, ha optimizmusra vagy akaraterője mozgósítására biztatják őket. Az e betegségben szenvedő emberek betegségük idején nem képesek ilyen irányú változásra. Az önvádolásuk, kétségbeesésük pedig még fokozódhat amiatt, hogy nem tartják magukat a „jó tanácshoz”. Súlyos szorongással járó betegségeknél, önértékelési zavaroknál, gyászban, válási vagy más krízis állapotokban is árthatnak a tanácsadók. Még abból is keletkezhetnek kapcsolati nehézségek, ha a házaspár egyik tagja pozitívabbá válik, a társa pedig nem.

Természetesen nem várható el minden egészségvédő szakembertől a több éves klinikai tapasztalat. Az azonban elvárható, hogy munkájuk során vegyék figyelembe a gyermek és felnőtt pszichiáterek és klinikai pszichológusok tapasztalatait, véleményét. Különösen a szakmai illetékességi körök, határok megszabásánál. Azaz a képesítéstől, diplomától is kell függjön az, hogy kik kikkel foglalkozhassanak és kikkel pedig nem. Mostanában gyakorta vak vezet világtalant.

A hagyományos közösségi – rokoni, szomszédsági, munkatársi, baráti – kapcsolatok meggyengülése miatt előretörték a laikus, a névtelen és a világhálón elérhető segítők. Olyan emberek hirdetik magukat, akiknek se képességük, se képesítésük nincsen a gyógyító munkához.

A testi betegségek gyógyítása esetén is jó lenne, ha az orvosok és a természetgyógyászok egymással összefogva segítenék a betegeik gyógyulását. Még inkább szükséges ez az összefogás a lelki betegek esetében, hiszen ők gyakran még kiszolgáltatottabb állapotban élnek. A lelki egészség megőrzésére mind az embereknek, mind az egészségügynek, mind az államnak több figyelmet, energiát kellene fordítaniuk. Mindenki elismeri, hogy egy betegséget megelőzni könnyebb és olcsóbb, mint meggyógyítani.

Nekünk, akik az egészségügyben dolgozunk, vagy dolgoztunk, reménykednünk kell abban, hogy lesz még jobb a lelki egészségünk védelme, mint amilyen jelenleg.

Legyen úgy, ahogyan Kölcsey Ferenc írta: „Isten áldd meg a magyart jókedvvel.....”

VI. A médiák felelősségéről és felelőtlenségéről

Valójában nem a televízió, a rádió, a mozi, a világháló, a mobiltelefon felelősségéről akarok írni, mert ezek tárgyak. A felelősök ezen tárgyak gyártói, tulajdonosai, vezetői, szerkesztői irányítói.

Több évtizedes közhely már, hogy a hírek, képek, történetek legfőbb témái az erőszak, a pénz és a szexualitás. Mire ma egy gyermek felnő, több tízezer gyilkosságot lát a médiákban.

A médiák celeb- és sztárkultusza azt a téves és veszélyes képzetet keltheti a fiatalokban, hogy csak az az ember lehet boldog, aki szép, erős, gazdag és híres. (Természetesen sok értékes, szép dolgot is láthatunk, hallhatunk a televízióban, a rádióban, a világhálón.)

Az „okos” telefon elterjedése még kiszolgáltatottabbakká tették a gyerekeket, a fiatalokat. Ma már a föld nagy részén élő emberek egyre inkább a valóságos helyett a virtuális (nem valóságos) világban élnek. Ez olyan mértékű lelki torzuláshoz vezet, ami példa nélküli az emberiség történetében. Veszélye még a szakemberek számára sem belátható. A folyamat befolyásolhatatlannak tűnik, mert a világpiac diktál, azt pedig jelenleg senki sem tudja szabályozni, féken tartani.

Az ember feje annyiban nagyon hasonlít a számítógépre, hogy a bejutó információk nagymértékben meghatározzák a kijövő dolgokat: az érzelmeket, a képzeletet, a gondolkodást, a beszédet, a cselekvést, vagy éppen mindezek elmulasztását.

Számtalan bűnös ember bűncselekménye szinte pont olyan, mint amelyet korábban egy TV-filmben már látott. Ahogy fentebb is írtuk, az emberben is működik – sokszor tudattalanul – a hüllőagy által vezérelt utánczó képesség. Elvben minden egészséges felnőtt tisztában van a példa jelentőségével. A gyakorlatban azonban a szülők számtalan rossz példát mutatnak gyermekeiknek, pl.: a válogatás nélküli TV-nézéssel is. A gyermekek pedig akaratuktól függetlenül utánozzák a szülői példát. Utánzással tanuljuk meg azt is, hogy mit és hogyan lássunk, miről hogyan vélekedjünk, kit szeressünk, vagy gyűöljünk, kit segítsünk, vagy kit bántsunk. Mindez felveti, amit régies kifejezéssel így mondtunk „az írástudók felelősségét”. Ma már a média üzemeltetők felelősségét kell számon kérni. A médiák felelőtlensége igen jelentős akadály a boldog élethez vezető göröngyös úton. A médiák felelőtlensége nemcsak a pozitív gondolkodást nehezíti, hanem hozzájárulhat a földi lét elpusztításához. A médiák öntörvényűvé váltak. A nyereségahajza oltárán már semmi sem szent, semmi sem tilos.

Nemcsak a tartalom veszélyes, hanem a mennyiség is. A mobiltelefonok naponta olyan sok információt zúdítanak az emberekre, amelyek már feldolgozhatatlanok. Éppúgy megfekszik, megbetegítik az ember elméjét, mint ahogy megbetegedne bármelyik ember teste, ha ötvenszer többet enne, mint korábban.

A világháló lelki hatásait vizsgáló kutatók megállapították, hogy az internettel kapcsolatban lévő barátaink barátainak szomorúsága visszahat a hangulatunkra anélkül, hogy ismernénk őket.

Legyünk bizakodóak! Legyünk azonban realisták is, és tőlünk telhetően tegyünk meg mindent a fenti ártalmak ellen, amit csak tudunk.

VII. UTÓSZÓ

Sokkal kellemesebb feladat volt számomra az ÖRÖMTRÉNING könyv megírása, mint ezen dolgozat elkészítése. Akkor ugyanis a jóról írtam, most pedig inkább a rosszról.

Feltételezem, hogy e tanulmány tisztelt Olvasói sem lettek vidámabbak mire a végére értek. Ezért megpróbálom néhány Seneca idézettel vidámabbá és tartalmasabbá tenni ezt az írást is:

„Egyes dolgok jobban gyötörnek minket, mint kellene, mások meggyötörnek, noha egyáltalán nem kellene.

Vagy nagyítjuk a fájdalmat, vagy kitaláljuk, vagy elsietjük.

A bölcs inkább él békében, mint harcban.

Ha azt akarod, hogy szeressenek: szeress.

Az igazság nyelve egyszerű.”

SZAKIRODALOM

- 1./ Charles Darwin, Fajok keletkezése, Budapest, Athenaeum Kiadó, 1911
- 2./ Seneca, Vigasztalások, Erkölcsi levelek, Európa Könyvkiadó Budapest, 1980
- 3./ Daniel Goleman, Érzelmi Intelligencia, Magyar Könyvklub, 1998
- 4./ Budai Polgár 2015.10.30. Interjú Bagdy Emőkével
- 5./ Dr. Vidovszky Gábor, Örömréning, Budapest 1992
- 6./ Dr. Vidovszky Gábor, Szeretettel a Jövőért, Szent Gellért Kiadó Bp. 2012
- 7./ Dalai Láma és dr. Howard C. Cutler, A boldogság művészete, Trivium Kiadó 2001
- 8./ Szent Biblia, Fordította: Károli Gáspár, Magyar Biblia Társulat, Budapest 2005
- 9./ Buddha Beszédei, Frakas Lőrinc Imre Könyvkiadó 2001
- 10./ Dr. Szekeres Ilona, Ötőrai tea, Arcus Kiadó 2015
- 11./ Seneca, Vigasztalások, Erkölcsi levelek, Európa Könyvkiadó Bp. 1980
- 12./ Martin Seligman, Az erősségek és erények újjáélesztése; Id. Pléh Csaba-Boross Ottilia Bevezetés a pszichológiába, Budapest Osirisz kiadó 2004
- 13./ M.Maltz:Pszichokibernetika. Sikermechanizmusunk működésének titka, Bagolyvár Kiadó 1994
- 14./ J. Murphy: Tudatalattid csodálatos hatalma, Mecénás Kiadó 1991
- 15./ N.V. Peale: A pozitív gondolkodás hatalma, Prentice-Hall, Inc. 1981
- 16./ Dale Carnegie: Sikerkalauz 2., Minerva Bp 1991