

Prof. Dr. Bagdy Emőke:

A lelki béke megteremtése: szabadulni az erőszaktól
(Mindennapi stresszkezelésünk lehetőségei)

Mindannyian fogyasztói kultúrában élünk, amelynek kemény parancsa, hogy nincs idő semmire, a fájdalomra sem. Ezért tesszük dolgunkat, megvesszük a kínált árukat, halmozzuk az anyagi javakat és nem törődünk saját "gépezetünkkel". Autónkat szervizlejük, saját "motorunkat" csak koptatjuk. Az egészségpszichológia a személyes felelősségre hívja fel figyelmünket. Igyekezzünk egészségtudatosan élni, azt tenni, ami egészségben tart. Ehhez azonban tudnunk kell, mivel szolgáljuk saját épségünket, egészségünket. Ha nem ismerjük belvilágunkat, akkor nem is tudhatunk kommunikálni vele. A befelé fordulás, a testi állapotokkal való egészséges foglalkozás ma már természetes követelmény. Gondoljuk hát végig együtt: mi a stressz és mit tehetünk vele.

Mi a stressz?

A stressz szó hallatán többnyire az idegesség, szorongás, düh, magas vérnyomás, infarktus és más igazán kellemetlen dolog jut eszünkbe. Azt is tudjuk, hogy jó lenne elkerülni, de többnyire kicselez minket, lépten-nyomon szembe találkozunk vele.

A stressz az angol nyelvben feszültséget, megterhelést jelent. *Selye János* értelmezése szerint a stresszreakció beépített működés, és akkor lép működésbe, amikor a megváltozott környezethez kell alkalmazkodni. A stressz a szervezet nonspecifikus válasza a megszokottnál nagyobb igénybevételre, a szervezet állandóságát fenyegető veszélyre. A nonspecifikus válasz azt jelenti, hogy bár az események különböznek, a szervezetben a hatás azonos. Selye megkülönböztetett jó és rossz stresszt, mindkettő igénybe veszi a szervezet alkalmazkodási képességét, természetesen a negatív stressz jelenti a nagyobb valódi egészségkockázatot.

A reakció három szakaszra bontható:

1. szakasz: **riasztás** - pillanatos reakció: jelzések érkeznek a központi idegrendszerbe, az agyalapi mirigyhez és a mellékvesekéreghez

2. szakasz: **ellenállás** - elhúzódó reakció tartós következményekkel: megnagyobbodik a mellékvesekéreg állománya, az immun apparátus, a nyirokszövet tömege csökkent

3. szakasz: **kimerülés** - ha a veszélyhelyzet továbbra is fennáll a mellékvesekéreg kimerül, a hormontermelés lecsökken, és a szervezet teljes kimerülése, pusztulása következhet be.

A stresszben fontos szerepet játszó tényezők:

- Stresszor - esemény, helyzet -, ami előidézi a folyamat beindulását.
- A helyzetre vonatkozó értékelés, ami minősíti a történést annak fontossága és érzelmi jelentősége szerint.
- Megküzdési folyamatok, amelyekkel a szervezet vagy a pszichikum igyekszik kontrollálni a helyzetet, hogy felül tudjon kerekedni.
- A folyamat eredményét, amit előidézett a személyiségben

Mi is a jó stressz?

Minden, ami örömet okoz, bekapcsolja agyunkban az úgynevezett örömközpontot. Ennek izgalma örömhormon, azaz endorfin felszabadulásához és az immunrendszer erősödéséhez vezet. Az örömteli érzések, események, mint a nevetés, társas együttlét, szeretet különböző kifejezési formái (az ölelés, simogatás, kellemes érintések), belefelejtkezés valamibe, az önfeledt állapotok kincset érnek. Ide tartozik minden olyan aktív tevékenység is, amit szívesen végzünk, legyen az kirándulás, gyaloglás, séta, stb. A ritmikus mozgások is hozzájárulnak a stresszártalmak kivédéséhez. Ha élvezzük a biciklizést, úszást, vagy a mostanában egyre elterjedtebb nordic walkingot (síbottal sétálás), rajta, igyekezzünk minél gyakrabban rávenni magunkat! Ráadásul a fokozott aktivitás növeli szervezetünk oxigén ellátását, ami hatékony fiatalító is egyben. Susan Seeman neves kutató mutatott rá arra, hogy a társas mozgásokon alapuló aktivitás elkezdése sohasem késő: egy idősothton lakói 70-80 évesen kezdtek rendszeresen tornázni, mozogni. Három hónap elteltével szív- és keringési működésük kimutathatóan javult, sőt izomrendszerük is erősödött. A pozitív stressz mindig úgy hozza izgalomba szervezetünket, hogy közben örömhormonjaink és immunrendszerünk aktiválódása "ölelő karként" vigyáz ránk. Az egészségpszichológia tréfás megállapítása, hogy a negatív, ártó stressz elkerülésének leghatékonyabb módja a családtagjainkkal, barátainkkal történő érintkezés ritkítása lenne. Ez nyilvánvaló képtelenség. Logikus ugyanis, hogy a legtöbb izgalmat az igazán fontos emberek okozhatják nekünk. Szeretteinkre nagy szükség van, ezért egészségünk megóvása érdekében éppen a negatívát ellensúlyozó pozitív "stresszhalmozás" ígérhet igazi segítséget.

A stresszre adott lélektani reakciók

A stresszre adott legelső válasz **a szorongás vagy a félelem.**

A szorongás bizonytalan, tárgy nélküli félelem, sejtésszerű, kízó, figyelmünket és gondolkodásunkat szétziláló emlékezetünket bénító, szervezetünket támadó, ezerféle testi izgalmi tünetet létrehozó, izmainkat görcsösen befeszítő, testünket gúzsbakötő állapot, amely mindenki számára kellemetlen, rossz, kártékony.

A félelem gyakoribb jelenség és köznapibb helyzetekben lép fel, mely a veszély ismeretét feltételezi. A félelemnek tehát van tárgya, míg a szorongásnak nincs. A félelem menekülési késztetéssel jár, a „fuss” parancs hozza létre, ezt azonban ritkán tehetjük meg. Általános és gyakori reakció a stresszhelyzetekre **a harag, amely agresszióhoz vezet.** A frusztráció-agresszió összefüggés szerint valahányszor egy személy erőfeszítését egy cél elérésében megakadályozzák, agresszív hajtóerő keletkezik: ki akarjuk küszöbölni, meg akarjuk semmisíteni az akadályt. Ez a természetes reakció, amelyet a nevelés során szocializálunk, megtanulunk kezelni.

Ha a stressz folyamatos, és az egyén nem küzd meg velük sikeresen, a **fásultság depresszióba** csaphat át. A depresszió tehetetlen, reménytelen érzést kelt. A tanult tehetetlenség elmélete alátámasztja, miképp vezethetnek fásultsághoz, visszavonultsághoz és cselekvéshiányhoz, depresszióhoz, kiegészi szindrómához a kellemetlen és befolyásolhatatlan események. Például az állandó, nagyfokú munkaterhelés a munkától való visszahúzódást eredményezheti vagy, ha már megtanultuk, hogy egy helyzet ellen nem tehetünk, akkor más helyzetben már nem is próbálkozunk.

A stresszálló, szívós személyiségek, akik „viharban is talpon maradnak”

Kiderült, ahogyan léteznek betegségekre fokozottan hajlamos személyiség típusok, úgy léteznek fokozottan ellenálló személyiségek is. A Suzanne Kobasa által vezetett vizsgálatok jelentették az első meghatározó lépést a betegségeknek ellenálló személyiségvonások feltérképezésében. Középszintű vezetőket és ügyvédeket vizsgáltak- olyan embereket, akiket munkájuk végzése közben különösen sok feszültség ér. Úgy találták, bizonyos tulajdonságok, képességek ellensúlyozhatják az állandó stressz egészségkárosító hatását. Három ilyen adottságot találtak: a kontroll, az elkötelezettség és a kihívás érzését.

A **kontroll** érzésén azt értették, hogy ezek az emberek a nehézségek ellenére képesnek érezték magukat az események befolyásolására, kézben tartására. Kompetensnek, azaz

képesnek és illetékesnek érezték magukat saját világukban.(Velük szemben klasszikus kontroll vesztett állapotot jelenthet például a munkanélküliség, a betegség, az öregség.)

Az **elhivatottság, elkötelezettség** fogalmát nem szükséges magyarázni, de fontos, hogy a stresszt álló vizsgálati alanyok elkötelezettek voltak munkájuk, közösségük, családjuk iránt.

A harmadik megkülönböztető sajátságuk az volt, hogy a nehézségeket **inkább kihívásnak mint fenyegetésnek** tekintették, és fokozott erőfeszítéssel tudtak rájuk reagálni. Bár megtartották alapvető életcéljaikat, mégis mindig az újdonságokat keresték.

Érdekes eredmény volt az is, hogy nem csak az agresszív, szélsőséges beállítottság kockázatos, de a túlzottan laza, céltalan, sodródó beállítottság is az. A legegészségesebbek a pozitív beállítottságú, lelkes, jó munkát végző szakemberek voltak. Howard Friedman amerikai tudós könyvet írt az **öngyógyító személyiségről**. Ebben azt írja, az öngyógyító személyiségek lényegi tulajdonsága a rugalmasság - de ez egyénenként különböző. Úgy is kifejezhetjük, hogy különböző embereknek különböző „stressz optimumuk” van. Többnyire nem a helyzet túl feszült, - az illető személynek egyszerűen alacsonyabban van az optima. De az érzelmi egyensúlyt is lehet edzeni: a mérsékelt stressz segít az egészséges válaszok megtanulásában.

Az agresszivitásról: erőszak az emberben

A distressz egyik legveszélyesebb következménye az agreszió, amely a tehetetlenség dühe. „Méreg”, s ha mérgesek vagyunk,. Testünket elönti az adrenalin, ami a mellékvesevelő stresszhormonja. Ez biológiai szempontból a kéreghormonnal (cortisol) együtt a szimpatikus idegrendszer magasfokú akciókészültségi állapotát hozza létre. A lelki feszültség foka annál nagyobb, minél inkább képtelenek vagyunk valamit tenni. József Attila így ír erről: „Még jó, ha az ember haragja, nem magát az embert harapja”. A düh tehát szervi épségünket pusztító méreggá is válhat. Az agresszió, támadó viselkedés is ennek következménye lehet, amikor támadunk, mert nem tudunk védekezni.

A stresszhelyzet biológiai feszültsége az "üss vagy fuss" parancsát indítja be a szervezetben, ez a "stressztörvény". A megküzdő hormonok (cortisol, adrenalin, noradrenalin) akciógerjesztő állapotot idéznek elő, a támadó cselekmény tehát a másik fél viselkedésének vélelmétől függően könnyen válhat agresszívvé, támadóvá. Ha az izgalmi feszültség nem kaphat szabad utat kifelé, akkor más hasonló (időben, térben közeli) helyzetben fog levezető csatornát találni. Az átvitel annál valószínűbb, minél hasonlóbb a későbbi helyzet, és minél

veszélytelenebb, azaz ha nem félünk a megtorlástól. Ezért gyakori a kiszolgáltatott gyermekeken "kiélt" düh a szülők részéről.

Az ember *párhelyzetben* nagyobb biztonságot él át és kevésbé agresszív másokkal (a rendőrök is párban vannak szolgálatban). *Csoporthelyzetben* viszont az egyén agresszívebb mer lenni kifelé, ezt az együttes erőfőlénye és hatása indukálja (a kriminális cselekedeteket gyakorta antiszociális kiscsoport követi el, 3-7 fő részvételével). A tömeghatás a legveszélyesebb, itt ugyanis "eléntelenedés" (dezidentifikáció) történik, az egyéni erők és hatások összeolvadásából születhetnek a "feszítsd meg őt!" típusú tömegagressziók. A lélektani kutatások kivezető utat mutatnak, fényt a sötét alagútban, ha mar csak a pesszimista rezignáció maradt volna nekünk az "állat lakik az emberben", "ember embernek farkasa" ösztöntani magyarázatoknak köszönhetően.

Bandura, amerikai viselkedéskutató bizonyította be kísérleteivel, hogy nincs ab ovo támadó agresszivitás az emberben, hanem azt (el)tanuljuk, lemásoljuk. Utánozzuk a "vágyott", azaz sikeresnek tűnő (jutalomértékű) viselkedést, az agresszívat is, ha általa erősnek, többnek érezzük magunkat. Kisiskolás gyerekekkel nézetett agresszív jeleneteket (viselkedést) ábrázoló filmet, majd követte (rejtett megfigyeléssel) ezeknek a gyermekeknek a viselkedését a film megtekintése után. Jellemzőnek találta a durva viselkedési aktusok szaporodását a gyermekek közt, ami több órán át fennmaradt. Másik kísérletében felnőttek in vivo (élőben, közvetlenül) megverték egy játékbabát óvodások szeme láttára. Utána nem volt következmény, senki sem kérte számon rajtuk az agressziót. Az óvodások - e jelenetet követő - egész napi viselkedését videón rögzítették és elemezték. Az agresszív viselkedés gyakoribbá vált, a gyermekek verekedősek lettek. Amikor pedig ugyanezt a kísérletet a verekedős felnőtt elismerésével (ügyességét dicsérve) valósították meg, az óvodások rendkívül agresszívvá váltak. Ha viszont a felnőttet elmarasztalták, megszidták, akkor a gyermekek nem utánozták a fenti gyakorisággal a verekedős viselkedést. (A mesékben is van agresszív cselekmény, de a "rossz mindig elnyeri méltó büntetését", ezért erkölcsileg nevelő hatásúak.)

Tömegkommunikációs hatások mérésére végezték az USA-ban és Európában (Belgiumban) azt az összehasonlító vizsgálatot, amelyben szadisztikus jeleneteket tartalmazó akciófilmet, valamint szelíd, szerelmes, lírai gyengédségű filmet nézettek elítélt kriminális agresszorokkal (fiatalkorú bűnözők csoportja) és kontrollcsoportként szolgáló, azonos életkorú fiatalokkal. A film megnézése után 48 órán át követték (megfigyeléssel) a nézők hétköznapi viselkedését. Az eredmény nem lephet meg bennünket. Rendkívül erős durvaságnövekedés volt tapasztalható a fiatalkorú bűnözőknél az agresszív szcenájú film megtekintését követő kétnapos megfigyelési időszak alatt, de a normál kontrollcsoport

viselkedése is eltért a korábban „bemért” alapértéktől. Az amerikai és belga kísérleti csoport eredményei között nem találtak jelentős eltérést. A szerelmes film nem gyakorolt számottevő befolyást egyik csoportnál sem. Ezt követően a kriminális és a kontrollcsoport tagjait egy agresszív film levetítése után olyan szituációba vezették be, ahol másoknak – hibázó cselekedetük esetén – áramütést adhattak. Mindkét csoport tagjai erősen büntetővé váltak, sőt a túlbüntető viselkedést „jogosnak” állították, és ideológiát is gyártottak erőszakosan túlbüntető viselkedésük megindokolására.

Krebs (1981-ben) német gyermekekkel végzett longitudinális vizsgálatot. Azt találta, hogy az óvodában (már) agresszív gyermek 8 éves korában, de 18 évesen is egyképpen durva és kegyetlen volt, míg az óvodában szelíd és alkalmazkodó, nem agresszív gyermek hasonlóképp nem volt agresszióra provokálható 8, de 18 éves korában sem. Megállapítása szerint a korai (kisgyermekkor) szocializáció során eldől, kiből lesz agresszív felnőtt. Akit arra szocializálnak, az agresszív viselkedésmintát továbbviszi felnőttkorában is. Ahogyan a gyermek növekszik, az erőszakos viselkedést kedveli is, sőt „igazságosnak” ítéli más ember(ek) megbüntetését, fontosnak tartja a társadalomban a büntetés elvének gyakorlati érvényesítését. Hermann (2003) szerint az agresszióra szocializált gyermekből hiányzik az irgalom, a szánalom és a gyengékkel való együttérzés készsége, viszont fokozott az erőnkultusz és az érzelmi hidegség (könyörtelenség). Nem nehéz ebben a jellemzésben felismernünk jelenünk ifjúságának sajátos mentalitását!

E kísérleti eredmények elgondolkodtató üzeneteket küldenek a szülőknek és nevelőknek mind saját – mintaadó – magatartásuk hatására vonatkozóan, mind a telekommunikáció viselkedésformáló szerepéről. Hogyan tanuljunk könnyen, gyorsan agressziót? Mutassunk belőle eleget, ne legyen büntetése, sőt dicsérjük meg az „ügyes” terroristát, orgyilkost, és kezdjük elég korán a látvánnyal történő bevetést, az agresszív viselkedéslehetőségek bemutatását. Ma már tudjuk, hogy az agresszió pusztán látványa immungyilkos hatásokat gerjeszt. A pszichoneuro-immunológiai kutatások igazolták, hogy véres-naturális, destruktív jelenetek hatására 20 perc alatt immunszupresszió (gyengülés) áll elő, ugyanez altruista viselkedést szemlélve fordított hatású. Egy amerikai kutatócsoport (McClelland, Harvard egyetem, 1997) kísérletben ellenőrizte, hogyan hat az agresszió látványa az immunrendszerre, egyszersmind (ugyanazoknál a kísérleti személyeknél) miképp hat a szeretetadó viselkedés látványa az immunaktivitásra. McClelland professzor „Attila, hun király” címmel egy vérfürdőt vetített a nézőinek. Előtte és utána nyálmintát elemzéssel vizsgálta az IgA (immunglobin alfa) szintjét, amely az általános immunállapot jó paramétere. A bemeneti szinthez képest szignifikáns IgA-szint-csökkenés jelezte a vérfürdő látványának

immunszuppresszív hatását. Ezután Teréz anyáról mutatott be egy rövidfilmet, amelyben az általa alapított lepratelepen betegeket ápol. Az elő- és utóvizsgálatok rendkívül meglepő eredménnyel szolgáltak. Az IgA-szint minden nézőnél emelkedett, azoknál is, akik egyébként nem voltak megérintve Teréz anyja személyiségétől, sőt negatív minősítették. Biológiai rendszerünk felülírja az „értelmes agyat” is, a „jótett” pusztán látványa is „megajándékozza” a nézőjét, hát még azt a személyt, aki a jó cselekedetet szívből műveli! Tégy jót mással, tiéd lesz a legnagyobb jutalom - üzeni a „Teréz anya-effektus”-nak nevezett kísérleti eredmény!

Ez pedig már átvezet bennünket a fő célkitűzés felé: azt szeretném bizonyítani, hogy *nem az agresszió ellen, hanem vele kell dolgoznunk, erőiből merítenünk; szövetséget köthetünk vele, hogy hasznát húzzunk az energiáiból.*

Ehhez azonban korunk egészség-lélektani optikáját szükséges kölcsönvennünk, és ezen szemlélettel azt kérdeznünk: mit tesz velünk saját agresszív viselkedésünk? Megéri-e agresszívnek lenni? Mitől „nem agresszív” az ember ugyanolyan frusztrációs helyzetben amelyekben a másikat szétveti a düh, vagy letámad és károsít másokat? Hogyan bánik (el) a belső, indulati késztetéseivel és hogyan dolgozza fel (vagy át) a negatív feszültségeit az ilyen „békés” személyiség?

Mivel tanuláslélektani törvény, hogy a sikeres (jutalomértékű) viselkedés megtanulása igen gyors folyamat, ezért feltehető, hogy az „agressziókontrolláló” és „agressziófeldolgozó” „-átdolgozó” magatartásformákat még szívesebben és gyorsabban „eltanuljuk” (ellessük, leutánozzuk, megtanuljuk, megszokjuk, alkalmazzuk), mint a kedvezőtlenebb kimenetelűeket.

Tegyük hát fel kérdéseinket:

Megéri-e agresszíven viselkednünk? Mit tesz velünk saját dühünk, indulatunk? Elsősorban a szívkoszorúereket pusztítja, szaporítva bennük a plakkokat, a stresszmérgek kártékony hatásaiként. Az indulatosság, mérgesség valóban méreg a szívnek, míg a szeretet érzésének felébredése (szeretteinkkel együttes örömeink) növelik a szívkoszorúerek volumenét, lazító és értágító hatásúak *Robert J. Tamasy* USA-ban élő hazánkfia foglalta össze 2003-ban „Agresszió és indulatok: veszélyes és nem nélkülözhetetlen eszközök” című írásában a Bibliai Példabeszédek könyve "újabb tanácsai" alapján, mit idéz elő a harag, indulat, agresszió.

- **A harag meggondolatlanságot szül.** Az ösztönszerűen impulzív reagálás kiszámíthatatlan következményekkel jár(hat). *A bölcs fél a rossztól, és elkerüli, az ostoba féktelen és elbizakodott.* (Péld 14,16)
- **Az indulatosság vonzza a bajt.** A düh láncreakciót indít - ingerültséget és feszültséget generál. *A szén parázslík, a fa lángol, a viszálykodó ember pedig*

perpatvart szít. (Péld 26,21) A haragos ember viszályt szít, az indulatos ember sok bűnt követ el. (Péld 29,22)

- **A düh kontrollálható.** A méreg kifakadása után gyakorta elhangzik: "Nem tehetek róla, ilyen vagyok". Valójában "tehetünk róla", megtehetjük, hogy fékezzük magunkat, és megfelelő formában adjunk kifejezést indulataink okának. *Távol maradni a perpatvartól dicsőség, a bolond mind belekeveredik. (Péld 20,3)*
- **A harag fertőző:** az indulatos magatartás által teremtett légkör parázslík, és a tűz átterjed minden jelenlévőre. *Ne tarts barátságot a haragos természetűvel, és ne járj együtt a heveskedővel, mert megszokod ösvényeit, és magadnak állítasz csapdát. (Péld 22,24-25)*
- **A harag nem tartozik a kedvelt személyiségvonások közé.** Vajon kit követnének szívesebben, aki szabadjára engedi dühét, vagy azt, aki fegyelmezett tud maradni a nagy feszültségek idején is? *Többet ér a türelmes ember a hősnél, és az indulatán uralkodó annál, aki várost hódít. (Péld 16,32) Az öntelt emberek fellázítják a várost, a bölcsek pedig lecsillapítják a haragot. (Péld 29,8)*

Nem kétséges, hogy nem éri meg agresszívnak, dühösnek, támadónak, ellenségesnek lenni, joggatlanul másokkal bántóan viselkedni.

Mitől és hogyan nem agresszív az egyik ember ugyanolyan frusztráló és bántó helyzetben, amelyben a másik "kiborul", sértő és bántó módon viselkedik? Az egészséglélektan felkutatta azokat a lelki megküzdési módokat, amelyek elősegítik az agresszió átalakítását, erőinek átformálását, hasznos mederbe terelését, lelki megmunkálását. A megküzdési lehetőségekben öt *jellemző* lelki és viselkedésbeli működésmódra találta rá, ezek átsegítik az elemi düh (indulat) kríziséen az egyént, és segítik fel-, illetve megszabadulását.

1. Humor, vicc, nevetés, "kinevetés" Cyrano módjára, derűs lelki beállítottság. A nevetés biológiai feszültséglevezető hatása bizonyított tény, a hahotaizmok és a rekeszizom ütemes rángásában a kacagás "zsigeri kacagássá" alakítja a testbe zárt feszültségeket, a hangok kiszabadítják e feszültségeket a szervezetből. Amikor nevetünk, lelki szempontból társas erőt és hatalmat fejezünk ki. A hatalomhoz, politikához, etikához, morálhoz, társas szabályozáshoz való konszenzusos (legalábbis többségi) viszony kifejezője a vicc és a humor. A politikai viccek például az "arcnélküli" emberek (kisebbség, többség) veszélytelen, bár hatásos véleményközvetítői. A közvélemény "igazságosztó" szóvivői pedig általában hivatásos nevetetők. A politikai kabaré túrt, sőt támogatott műfaján belül a hatalom által megengedett csatornába terelt feszültség elvezető zsilipjei következménymentes veszélytelenséggel vezethetik le az indulatáradatot. A nevetés mint hatalom szociális természete abból is kitűnik, hogy társas szabályokhoz kötött: hol, mikor és min illik/szabad nevetni. Még életkorok szerint is különböző az egyes kultúrák éthosza - kinek engedi és

milyen korosztálynak tiltja a nevetést. Nem nevezhettek szabadon Spárta bölcsei, Róma patrícusai, mivel a nevetést méltóságcsorbítónak tartották. A Bibliában Ábrahám és Sára sem az Úr gyermekáldás-ígéretén nevettek, hanem azon a képtelenségen, hogy a lehetetlen lehetségesbe fordulhat, öregasszony is szülhet még. Az iszlám világban pedig nincsenek anyósviccek, még "szamizdat" formában sem. Nevethetünk sok mindenre, magunkon is – ilyenkor cyranói módon megelőzzük, hogy mások ne vessenek rajtunk. Akin, amin, amiből következően nevetünk, az már ezerféle lehet, egy azonban lehetetlen: másokért nem nevezhetünk. Ez magában véve is bizonyítja a kinevetés "részvétlenségét" és mentális többletét. Noha az együttes élmény során mindannyiunkból feszültség szabadul fel és utat talál kifelé, a nevetés tárgyán kívül maradunk, élvezzük, hogy nem mi vagyunk abban a helyzetben, annak a személynek a lelkiállapotában, akin/amin nevetünk. Saját dühünkön, indulatainkon, elviselhetetlen állapotainkon is átsegít a kívülmaradás. Ez a mentális kiszabadulási képesség lelki feszültségeket feldolgozó és megküzdő stratégiánk fontos eszköze, úgynevezett *coping*-mechanizmus, amelynek lelki „trambulíneffektusa” azaz „feldobó” hatása van.

2. Felülemelkedés, újraértékelés - ez a megküzdési mód az indulatkiváltó helyzet újraértékelését kívánja meg tőlünk. A kiszabadulásnak ez a lelki útja azonban csak akkor járható, ha már a düh biológiai „mérgefogát” kihúztuk. Az igazi konfliktus ugyanis feloldhatatlan, tehát csak kompromisszummal tudunk túljutni rajta. Kérdés, hogy hol van a toleranciahatárunk. Úgy kötünk-e kompromisszumot, hogy közben kilyukad a gyomrunk, vagy úgy, hogy derűs szemmel nézünk a dologra, és azt mondjuk: "Túljutottam rajta, nem pusztulok bele". A túlélés képessége elsősorban lelki képesség - mert aki élni akar, az él. Az az erő, ami bennünk lakik: az élet szeretete. Ha szeretjük az életet, az élet is szeret minket; erőt ad ahhoz, hogy a szomorúságainkból, mint gödörből, kikerüljünk, hogy a fájdalmainkat leküzdjük. Ez olyan szintű szellemi adomány, ami az ember legmagasabb rendű képessége, olyan szellemi erő, ami lehetővé teszi, hogy saját magunkra reflektáljunk. Ezt egyetlen más lény sem tudja megtenni a Földön. Önreflektív képességünknek köszönhetjük, hogy amit megéltünk, azt módunkban áll tudatosítani és kezelni, hogy pl. a zsilipelt feszültség révén felülemelkedhetünk a nehéz helyzeteken. Pedig lehet, hogy nem változik semmi, ám mi fonákjára fordítjuk a szituációt, pl. nevetünk egyet, amittől rögtön megváltozik az optikánk, és túlélhetővé válik, amit addig elviselhetetlennek éreztünk. A lelki szellőztetést, indulatlevezetést segítik elő bizonyos hangok, a „fújás”, a nyújtott kilégzés, pfujolás (mint a meccseken a "pfuj bíró" kiáltása), de az is, ha indulatlevezető hangokból "ropogtatunk" néhány szót hangosan. Egy hazai kutató, *Pap János* javaslata szerint a "bútorraktár" szóban

sűrűsödő indulatlevezető hangok jó szolgálatot tesznek a feszültség lecsapolásában. Sőt feltehető, hogy a magyar nyelvhasználatban megfigyelhető fokozódó obszcenitásnak, stílusromlásnak is a nem szalonképes szavak indulatlevezető hatásában keresendő az oka.

Az újraértelmezés azután elvezet a düh okának másfajta magyarázattal való megközelítéséhez, az új látásmóddal (más szemmel) való rátekintésből eredő "értékcsoökkentés" eléréséhez. A düh, indulat mindig valaki(k) ellen irányul, aki(k)re és önmagunkra, valamint viszonyunkra más nézőpontból is érdemes rátekinteni. Csak "jelentős" személy válhat ki agressziókész (menetkész) haragot belőlünk, akinek érdemei is maradnak, azaz pozitíve is jelentős. Ha kifűjük magunkból az indulat gőzét, találjuk meg újra azokat az értékeket, amelyek jelentőssé teszik őt az életünkben!

3. Megbocsátás, engesztelődés - az utóbbi évtized kiemelt pszichológiai témájává vált a megbocsátás, mint a lelki egészség fontos eszköze. Bebizonyosodott, hogy a hosszú időn át magunkban hordozott sérelem, düh, indulat, megbántottság, harag megbetegíthet. Elsősorban a daganatos betegségek kórelőzményeiben derül fény a hordozott harag kórnemző szerepére. *Ne menjen le a nap a te haragoddal:* a megbocsátás parancsa a naponta hétszeri, sőt a hetvenszer hétszeri (Mt 18,21), azaz a végtelen és korlátlan megbocsátásra vonatkozik. A mások elleni indulat hordozása önpusztító. Naturális kifejezése kapcsolatromboló és megalázó volna ránk nézve is, így a "legtisztább" lépés a feloldozás - feloldás, megbocsátás.

4. Ima, spirituális út az indulatok, agresszió feldolgozására: az ima egészségővő és pszichobiológiai rendező hatásaira csak az utóbbi évtized kutatásai nyomán ámulhatunk rá. Az ima lelki feszültségoldó, biológiailag az agyféltekék közti összhang megteremtésében páratlannak bizonyuló segítő eszközünk. Az önfeltárás legőszintébb útja, amelyben a közlést is akadályozó szégyenérzet feloldódik, s mindaz, ami a "kimondás" - "megosztás" hatásairól ismeretes, megsokszorozottan érvényesül Istennel való őszinte, személyes, mély kapcsolatunkban. Vigasz, megnyugvás, lelki béke, a helyzet feletti kontroll átadása, a biztonságos kötődés és szoros kapcsolat átélése megannyi feloldó hatást közvetít, amelyek együttesen megerősítik az embert abban, hogy leküzdheti gyengeségeit, felülkerekedhet indulatain, legyőzheti önmagát, és nincs egyedül.

5. A kimondás, elmondás vállalása, nyílt megbeszélés: nincs is kedvezőbb megoldása az indulatkezelésnek, mint annak megtanulása, hogy az érzéseinket merjük nyíltan kimutatni, beszéljünk a másikkal vele kapcsolatos problémánkról, mielőtt agresszív kitörésekbe, nekirohanásokba sodródnánk. A bűjtött indulat mindaddig mérgezi az emberi kapcsolatokat, amíg a valódi, eredeti érzéseket ki nem mondjuk. Nem attól kell félnünk, mi lesz, ha megmondjuk, mi okoz bennünk feszültséget valaki részéről, hanem attól, hogy ennek

indulatát hordozzuk, és "akaratlanul" magunk vagy mások ellen fordítjuk. Az agresszió szóbeli kifejezését megbénító félelem mindig arra vezethető vissza, hogy attól tartunk, a kapcsolat tönkremegy, ha nyíltan közöljük érzéseinket. A valóság az, hogy ennek elmaradása a valódi veszély. A viszonylatokat, kapcsolatokat tisztázó indulatot az vezérli, hogy a másik fontos nekem, érte haragszom, nem ellene. Általános szabályként mondhatjuk az agresszióra, de ez érvényes egyéb érzéseinkre is: aki túlzottan óvatoskodó, és habozik, ezzel azt éri el, hogy partnere egyszer csak másfelé fog fordulni. Végül nem az a kérdés, gátolt vagy túlzott-e az agresszió, hanem az, megtanultuk-e az időben való jelzéseket, a harag első jelentkezéseinek elvállalását és közlését, amikor még a szeretet szállítja a másikért való haragot. Aki tud és mer időben haragudni, haragját nyíltan közölni, annak nagyon kedvező tapasztalatai lesznek arról, mit lehet elérni egy érzés kimutatásával, amikor az még nem sűrít gyilkos erőket. Kultúránk szélsőségekre nevel minket: a "mindent vagy semmit" típusú válaszadásra. A jólneveltség és udvariasság kényszere egyfelől, az elszabaduló szavak indulata másfelől - ezek között nincs meg az átmenet, az időben, kis adagokban szállított és közösen feldolgozható, megbeszélhető, őszinte indulatbevallás. Talán ennyi már elég is a számunkra annak belátásához, hogy érdemes idejekorán, frissiben, szabad lélekkel, szeretettől vezérelten szóvá tennünk azt, ami sért vagy bánt. S a méltatlanul kapott agressziót leszereli a jóindulatú válasz. Ez az élővilág törvénye: a támadóval szemben barátságos pózt felvevő állatot sem érheti több gyilkos indulat. Ne felejtsük el: a kimondott, megnevezett érzés, harag, indulat a gyilkos erők méregfogát húzza ki! Az őszinteség megemeli az ember értékét, növeli az önbecsülést. Ne késlekedjünk hát agresszív feszültségeink hasznos mederbe terelésének módjait alkalmazni, és így úrrá lenni „természetiségünk” felett a lélek, a szellem erejével.

Az "ajtónálló" hipokampusz

Agyunknak van egy önálló egysége, a hipokampusz. Ez a központ magábanvéve is kis "tudományos világ". Ez az agyterület vizsgálja meg először, hogy a minket ért esemény egyrészt mennyire fontos számunkra, másrészt eldönti, jó-e nekünk vagy sem. E kapufunkció mellett összehasonlító szerepe is van: memóriánk feneketlen mélységében kutakodva összeveti az új élményt a meglévőkkel. Örömet az okozhat, ha talált a múltunkban hasonló helyzetet, amivel már megbirkóztunk. Ha nem bukkan ismerős emlékre, nincs minta, ami megmutatná, mi a tennivalónk. Megkülönböztetjük tehát az "eustresszt", ami görögül helyeset, jót jelent a rossz, ártó "distressztől". Ha megvan; mit kell tennünk, kihívásként éljük át az eseményt, míg distressz esetén nem tudunk mit kezdeni az új helyzettel, ekkor mondjuk,

hogy "megáll az eszem". Ilyenkor kétségbeesünk, tehetetlenek vagyunk, úgy érezzük, hogy nem tudjuk elviselni az életet. Valóban beszorulunk, amit a szorongásérzés fejez ki. Mivel a szorongásközpont és a memóriatár egyaránt a hipokampuszban van, a szorongás butító hatással lehet ránk. "Debilizál" minket, gyermeki állapotba csúszunk vissza, vergődünk, tehetetlenül sírunk. Barbara Fredricson vizsgálatai szerint a distressz mértékhez képest háromszor annyi eustresszre volna szükségünk ahhoz, hogy lelki épségünket és egészségünket megőrizhessük.

Összegezzük: mit tehetünk a distressz ártalmainak kivédésére?

Minél több jó stressz megélésére kell törekedni. Ezen túl, tudatosan meg kell tanulnunk a megküzdés lelki módszereit. Kétfajta megküzdési stratégia a leggyakoribb, amelyen belül persze ügyes taktikák sora létezik. Egyik csoportot problémaközpontú megküzdésmódoknak nevezzük. Ha a distressz olyan eseménnyel, munkahelyi vagy családi konfliktussal, vagy nagy jelentőségű problémával függ össze, amelyben van többféle esélyünk is a megoldás keresésére, akkor a problémaközpontú megoldások valamelyikéhez folyamodunk. Ötletekkel, cselekvéssel, aktívan beavatkozunk. Ha viszont az esemény tragikus, végzetes, visszafordíthatatlan veszteség, haláleset, testi-lelki veszteség tragédiája, akkor a belső, lelki, érzelmeközpontú megoldási kísérletek kerülnek előtérbe. Sajnos, ezek között vannak önkárosító és hatástalan kísérleti utak is, ilyen az alkohol vagy drogkábulatba menekülés, a szenvedélybetegségek vermébe zuhanás. Ez nyilvánvalóan nem "megoldás". Bemutattuk, hogy egyik legeredményesebb általános, lelki lehetőségünk a "felülemelkedés", amely lehet szemléletváltással rátekintés a nehéz helyzetre, bizonyos távolságteremtés a lelki helyzet és szenvedő lényünk között, "messzebről" nézve kevésbé vagyunk benne a szenvedés örvényében, kitisztul a fejünk és "okosabban" tudunk gondolkodni helyzetünkről. Az optimizmus, a reményteli viszonyulás, a bizakodó hit abban, hogy a dolgok jobbra fordulhatnak, a minden rossz esemény ellenére megőrzött reménykedési képesség, sőt a humorral, viccel felülemelkedés, amikor saját bajunkon nevetni tudunk, ezek jelentik a legértékesebb segítséget ahhoz, hogy minden nehézséget károsodásmentesen túléljünk, és talpon maradjunk. Az egészségpszichológia szép üzenete számunkra az, hogy "minden nap új szemmel néz". A másik rendkívül fontos megküzdési lehetőség az ún. társas támasz, azaz az embertársi segítség. Ráláthattunk, hogy a meghallgatás, együttérzés, érzelmi támogatás, a kapcsolat melege feloldja a bajba jutott ember jeges lelki magányát és legalább azt érezheti,

hogy nincs egyedül. Természetesen tevélegesen is segíthetünk egymáson. Hatalmas megtartó ereje lehet a sorstársaknak is. A hasonló gondokkal küzdők világszerte önsegítő (self help) csoportokat hoznak létre, ahol megélhetik a csatlakozók: nincsenek egyedül, sőt lehetnek náluk gyengébbek, akiket ők támogathatnak maradék erejükkel. Ráadásul nem marad el a másokat szívből segítők biológiai jutalma, az immunrendszerük aktiválódása, megerősödése sem. Az altruizmuskutatók bebizonyították: " Tégy szívből jót másoknak és te leszel erősebb, egészségesebb általa."

Azt is megállapíthatjuk, hogy önmagunkat nem gondozni: a legnagyobb önzés. Ha csak másokkal és a külvilággal törődünk, előbb-utóbb teljesen föléljük azt, amink van. Ez a luxus! Hogy jövünk mi ahhoz, hogy mindenki másról gondoskodjunk, és önmagunkkal ne törődjünk?! Lehet, hogy így teszünk, és egy darabig adunk-adunk, de aztán elkezdjük utálni, aki segítséget kér, mert már nincs miből adnunk. Ha nem szeretjük saját magunkat, nem tudjuk jól szeretni a másikat sem. A világhoz vezető út rajtunk, belső világunkon keresztül vezet. Aki jó életminőségben akar élni, először is magával-magában teremtsen meg azt a minőséget. Szánjuk az időnek csak a negyed részét lelki higiéniére, mint amennyit a testi higiéniére fordítunk! Naponta néhány perc is elegendő, ahhoz, hogy lelki kondíciónkat karbantartsuk, lelki erőnlétünket fokozzuk, ha tartalmasan töltjük azt a néhány percet. Ez ugyanis nem pusztán "kóborlás" belső világunkban, hanem céltudatos találkozás önmagunkkal. Ha úgy tetszik: egyfajta út, kapcsolat, megerősítés. Tudnunk kell: merre menjünk, hogy célba érjünk. Egyértelmű és sokszorosan bizonyított tény: akkor van béke "odakint", ha előbb megteremtjük a békét "odabent"!