

Bagdy Emőke:

Vitalitásgenerátorok

A vitalitásgenerátorok természetes életerő-fejlesztők. Az elnevezés az egészségpszichológiából ered, Mc.Dermott és O'Connor nevezte el így azokat az erőforrásokat, amelyek minden ember rendelkezésére állnak, a mindennapok tartozékai, csupán csak tudatosítanunk kell ezek egészségvédő, jó közérzetben tartó hatásait. Az egészség-

tudatosság fogalma az embernek önmagáért, épsége megőrzéséért vállalt felelőssége, amely azt kívánja, hogy gondoskodjunk mi magunk jó közérzetünkről, testi-lelki és kapcsolati egyensúlyunkról /self management/.

Az egészség jeltelen. Hiánya, zavara esetén diszkomfortérzést élünk át, fájdalmat és egyéb tüneteket, ezek a megrendült egészség jelzései. Talán éppen az egészség jeltelensége miatt oly nehéz valami olyanért fáradoznunk, amelyet zavartalanul birtokolunk és ezért aligha hihető, hogy egyszer elveszíthetjük a jó állapotot.

Ezért használja szívesebben az egészségpszichológia az életminőség fogalmát, ebben ugyanis az étellel és állapotunkkal való elégedettségünk is kifejezésre jut. Amikor a vitalitásgenerátorokat számba vesszük, az egészséggel kapcsolatos szubjektív jóllétérzés /HRQOL, azaz Health Related Quality of Life/ optikájából, az étellel való személyes elégedettség felől közelítjük egészség-állapotunkat.

Természetes életerő fejlesztőink közös jellemzője, hogy a szervezet biológiai rendszerének szintjén egyensúlyhoz vezető, kedvező folyamatokat indítanak el, és tartanak fenn /pl.immunstimuláció, endorfin termelés, vegetatív egyensúly, a szervi működések harmonizálása/. Az immunrendszer szerepét különösen fontos kiemelni. Testi szinten az a feladata, hogy felismerje, mi saját és mi az idegen /betolakodó vagy valamely szándékkal betelepülő/. Ami nem mi vagyunk /ami nem tartozik a testünkhöz/, azt az immunrendszer eltávolítja. Azt teszi, amit öneszmélésünk kezdetén pszichikai énünk, határt von az „én” és mások között. Az egészség nem csak lelki értelemben jelent körülhatárolt öntudatot /szelfet/, hanem testi, fiziológiai szinten is. A sejtes immunitás /idegen felismerő képesség és védekezés/ valamint a humorális immunitás /speciális sejtjeink antitesteket, az antigéneket, azaz kórokozók likvidálására alkalmas nagy molekulákat termelnek/ együttes erővel védik a sajátot, a szervezeti világ épségét. Ha öt érzékünk mellett az intuíció a hatodik, akkor azt is állíthatjuk, az immunrendszer a hetedik: öntudatunk, önérzésünk /sense of self/ szerves része. Az immun épség és a testi-lelki szelf összhang tehát az életerő források szempontjából különösen fontosnak tűnik.

A természetes életerő fejlesztők gazdag világából három fontos képességet illetve ehhez hozzásegítő ingerforrást emelünk ki. Ezek: a kacagás, kocogás és érintés.

A szlogenszerű felsorolás természetesen többet tartalmaz, mint az irányadó szavak, így kifejtésük során láthatunk rá összetettségükre, sőt fontosságukra is.

1/ KACAGÁS, azaz életderű, mosoly, nevetés, vicc, humor, optimizmus

A mosoly és nevetés mélyen ösztöngerjedésű, biológiai gyökerű, genetikailag kódolt, egyszersmind magasröptűen humán érzelmekifejező, kommunikációs jelenségek.. Mindkettőhöz általában kellemes érzések kapcsolódnak, noha széles érzelmi spektrumot foghatnak be /pl. kínunkban is nevetünk, a kinevetés pedig kiközösítés értékű lelki

fájdalmat okozhat./A nevetést zsigeri kocogásnak is nevezhetjük, mivel a hahota a rekeszizom ritmikus mozgása révén finoman masszozza beleinket, elősegítve a bélperisztaltikát. Az ütemesen kiengedett hangok /ha-ha-ha/ „muzsikája” jókedvre derít, benne a létezés derüje kap hangot. Ma már önálló tudomány-ággá nőtt a gelotológia /gelosz nevetést jelent görögül/, a tudomány üzenetei gyorsan népszerűvé váltak és ezerszámra jöttek létre hahota klubok a világon, felismerve a nevetés fontos testi-lelki hatásait.

A szervezetünkben előidézett változások között első helyen áll a feszültségoldás, amelyben a játék öröme, a szenvedés keserősége, a paradox humor, de a szorongás feloldása is bennfoglalt. A nyújtott típusú kilégzés szívritmus csökkentő hatást generál, így nyugtató szerepet tölt be. A test teljes izomzata részt vesz a nevetésben, ezért a vérkeringés is jelentősen változik, az aktiválódó pozitív érzelmek kiszorítják az esetleges negatívakat, így azok nem keltenek zavart a szív- és keringési rendszerben. Az immun-aktivitás erőteljesen fokozódik, nő a természetes ölősejtek /natural killer/ és limfociták száma, a nyálban az immunglobulin A szint emelkedik. Húsz perc nevetés /pl. humoros film nézése/ után ez a hatás mérhető és órákig fennmarad. Cukorbetegknél a vércukorszint emelkedés mértéke kisebb. Általános hatás az endorfin szint /örömhormon hatás/ növekedése.

A nevetés társas történés, ragályos, önmagát erősítő, néha extatikus, a feszültségek kisülése olykor a zárizomzatot is próbára teszi. Lelki szempontból együttes élmény. A kapcsolatfelvétel fontos üzenője, de kapcsolatfenntartó és atmoszféra teremtő, hangulati olajozószer is, a bizalmas közeledésben feszültségoldó vagy éppen a bizalmaskodásban határsértő. Az összenevetésnek békítő funkciója van, a mosoly lelki simogatás értékű. Nevetéssel tudunk a legsajátosabban minősíteni másokat, a kinevetés megaláz, a ránevetés megerősít, a tapssal kísért nevetés nagy dicséretnek számít, a nevetéssel békíteni is tudunk, enyhítjük a feszültséget.

A nevetetés önálló professzió. Nevettet bennünket a bohóc, a komikus, a humorista, a parodista, a komédiás. Nevethetünk a tréfán, viccen, paródián, komédián, élcen, irónián, groteszken, szójátékon, szarkazmuson és akasztófa-homoron is.

A vicc és humor a lelki feszültséggel való elbánás, a megküzdés eszköze is. A vicc csattanója agresszív feszültséget old ki belünk, a humor pedig a megoldhatatlannak látszó „végzetes” helyzeteket állítja a feje tetejére és derűt, fényt visz a sötét és kilátástalan helyzetbe. A müncheni „képtelen” tettek a lehetetlennel való emberi megküzdés ígéretei. A humor felemel, a felülemelkedés pedig feloldja a lelki sötétséget, természetes antidepresszáns. Ezért nevezhetjük a humoristákat civil lélekgyógyászoknak. A bohócdoktorok áldásos ténykedése segíti a gyermekek gyógyulását, biológiai és pszichikai szempontból egyaránt segítik az állapot elviselését. A nevetés-terápiát Robert Olden amerikai pszichiáter népszerűsítette, a hahotaklubokat pedig Madan Kataria indiai orvos szervezte meg elsőként a világon. Michael Titze német orvos a bohóc piros orrát veteti fel a gyermekekkel, így segíti őket olyan szerepváltáshoz, amelyben őszinték, nevetésükben is felszabadultak.

Az optimizmus, amely a lehető legpozitívabb végkifejlet elvárására való hajlam, bizonyítottan egészségvédő képesség. A Harvard egyetemen 25-től hatvan éves korukig követtek egy évfolyamnyi felnőttet, aszerint, hogy optimista vagy pesszimista alap beállítottságuk mit változtat testi, lelki és kapcsolati egészségükön. A pesszimistáknál már 40-45 éves korukban olyan erős egészség hanyatlás állt be az optimistákkal szemben, hogy az összefüggés erősebb volt, mint a dohányzás és tüdőrák közötti kapcsolat.

Nem kétséges, hogy a mosoly és nevetés hatékony vitalitás-generátorok, amelyeket nem érdemes nélkülöznünk vagy korlátoznunk. Éljük hát vele szabadon!

2/ KOCO GÁS, azaz fizikai élénkség, mozgékony-ság, testi aktivitás, „kondicionálásmódok”.

Leghasznosabb testi közérzetjavító eszkö-zünk a testmozgás, testedzés. A kocogást James Fixx nevéhez köthetjük, aki a hatvanas évek Amerikájában a szívinfarktus megelőzésére vezette be a rendszeres napi futást, kocogást. A mozgalom világsikerré terebélyesedett. Egy kínai orvos, aki az USA-ban végzett kutatómunkát, a tevék fájdalomtűrését tanulmányozva 1975-ben felfedezte az endorfinokat, azaz a szervezet által termelt saját morfi-umot, mely ötvenszer erősebb a szintetikusnál. Fixx pedig kimutatta, hogy a futás, kocogás endorfin termelést stimulál, így a szervezetbe kedélyjavító és fájdalomcsökkentő anyagok kerülnek, melyhez a hozzá-szokás gyorsan kialakul, így a futástól is függővé válhat az ember.

A ritmus-kutatás azt igazolta, hogy minden ritmikus egyenletes mozgás kiváltja az endorfintermelést, ha bizonyos ideig /időtartamban/ művelik /kerékpározás, trambulinozás, tánc, aerobic, stb./

A külső szférikus és a belső szervezeti ritmusfolyamatok összehangolását a szervezet fontos pacemakerjei /ritmus-szabályozó saját központjai/ végzik, amelyek a belső egészség-ritmus beállításáért és fenntartásáért is felelősek. Ilyenek vannak a látóideg pálya kereszteződése fölött /ezek a nappal és éjszaka fényviszonyai szerint irányítják a szervi aktivitást/, de még a memória bevésési folyamatokat is a hippocampus nevű szürke állományú agyterület szeptumában lévő ritmusgeneráló sejtek szabályozzák. Több ilyen ritmus központ is van a testben. A testi mozgás agyi ritmusérzékelése a vegetatív működéseket harmonizálja, az immunrendszert stimulálja, az endorfintermelést fokozza, így testi-lelki „feldobó-szer” szerepét tölti be. Ilyen funkciója van az újabban divatszerűen terjedő nordic wokingnak, az északi séta nevű síbotos kocogásnak is. Rövidített síbottal hangsúlyozhatjuk a mozgásritmust, így célszerű sétálni, miközben csodálatos szervezeti funkció-harmonizálódás következik be. Napi negyedórás sétával nem csupán ötszáz kalóriát égetünk el, hanem még az élettartam kilátásainkat is megnöveljük, segítve a szervezeti harmónia kialakulását. Az „edzés” a rendszerességet és a befektetés óvatos növelését feltételezi, egészen a természetes terhelhetőségi határokig. A túlzott igénybevétel káros. Csak mértékletes mozgásprogram esetén mérhetünk immunfunkció erősödést, interferon aktivitást, szorongáscsökkenést és a diszfó-ria, kedvetlenség eltűnését. Az élvezetes testmozgás egyszerre kellemes és hasznos, az aerob /a szervezete oxigénnel dúsító/ mozgásformák felfokozzák a vitális folyamatokat, növelik a szervezet ellen állóképességét és javítják a kedélyállapotot.

3/ ÉRINTÉS /testi-lelki kontaktusképesség, simogatás, fizikai érintkezés, ölelés.

A kapcsolat, kötődés és a társ érzelmi jelentőségének kifejezésére a testi kontaktus kínál lehetőséget. A fizikai „hozzáérésnek”, simogatásnak az egészségvédelemben játszott szerepére egy véletlen világított rá. Amerikai egyetemi hallgatók az Ohioi egyetemen nyulak koleszterinszintjét vizsgálták az étrenddel szoros összefüggésben. Mérték a koleszterin-dus étrendnek az érkárosító, érelzáródást, okozó hatását. Egyetlen kísérleti csoportban azonban nem károsodtak a nyulak, akármilyen ételt fogyasztottak. Kiderült, hogy a hallgatók ebben a csoportban azzal játszottak, hogy etetéskor rendszeresen simogatták a nyulakat. Megismételve a kísérletet tudatosan simogatták az állatokat, amelyek így sokkal csekélyebb károsodást mutattak, mint „kezeletlen” társaik.

A bőrünk maga is határszerv. Embrionális szövete az ektoderma, amelyből az idegrendszer is kibontakozik. Így a kültakaró kihelyezett idegrendszernek is felfogható. Az újszülött fogóreflexe és Moro féle átkarolási reflexe a kapaszkodásos kontaktus szerepét igazolja, a megkapaszkodás pedig a főemlősök fontos túlélési viselkedése. Embernél is működik, de a test szőrhiány a már nem teszi teljessé a kielégülést. Ezt pótolja a baba a szőrös puha holmik kedvelésével, a saját pléd vagy kendő, maci vagy plüssjáték ragaszkodó szeretetével. Orrát

csiklandozza kitépett szőrrel, miközben ujját szopja, az érintés vágya így teljesülhet, ha nincs az anya testi közelségében. Bizonyított tény, hogy a simogatott és ringatott csecsemők idegrendszeri fejlődése kedvezőbb, stressztűrése fokozott, ellenállóbbak a zavaró behatásokkal szemben, mint érintés-hiányos társaik. A kisagyi sejtek fejlődése is érintés és ringatásfüggő. Az érintés érzelmi táplálást jelent. Felnőtteknél a puszi, simogatás, érintés immunstimuláns, gyermekeknél a hát vakarása, a test „dögönyözése”, birkózásos testérintése egészség megőrző és szervezeti védekezést fokozó hatású.

Az örömhormon termelésnek is egyik fontos aktiváló ingere az érintés,. A „karban tartás” kifejezésben benne rejlik az ölelő karok által nyújtott jó közérzet. Eric Berne kanadai pszichiáter azt igazolta, hogy még az ütéses érintés is jobb, mint a semmilyen, mert a stroke /az angolban simogatást és ütést egyaránt jelent/ életben tartó ingere az emberi lénynek. Gyermekek, felnőttek, idősnek egyaránt fontos inger az érintés. A végfázisban pedig szavak nélkül is üzenet a szeretetről, a lelki összetartozásról, az érzelmi kötelékek fontosságáról. .

Összegezve megállapíthatjuk, hogy a vitalitásgenerátorok előnye: mindennapi életünk szerves részeként léteznek /mosoly, kacagás, vicc, humor, derű/, de könnyen azzá is tehetők /testmozgás, kocogás, séta, testi aktivitás/. Társas közegben művelhető leginkább /együttes nevetés, társas humor, csoportos mozgástréningek, tánc, ölelkezés, egymás érintése, a szeretet testi kifejezése/, mindezek áttörik a magány fájdalmas falait. Végző soron olyan örömforrások, amelyek természetes ön- és közösségépítő erők. Értelmet és örömet adnak életünk mindennapjainak, ezért valóban „életerő serkentők”. Ha igazán szeretjük az életet, akkor nem nélkülözhetjük jelenlétüket.

Budapest, 2007 március 20.