

Kacagás, kocogás, relaxáció

Amit az egészségünkért tehetünk

Kedves Olvasónk, ez az írás önnek készült, aki érdeklődik saját szervezete, lelki működései és önsegítési-önfejlesztési lehetőségei iránt. Ön már felismerte, hogy korunk embere „egyoldalú óriás. Egyrészt azért, mert bal agyféltekénk működését maximálisan felhasználjuk, amikor a racionális, elemző tudat eszközeivel élünk, és a tér-idő-okság realitástörvényeinek objektív összefüggéseiben szemléljük, értelmezzük, magyarázzuk a világot. Ugyanakkor a jobb agyfélteke eredeti, látnok, intuitív, egészlegesen (holisztikusan) gondolkodó, érzelemvezérelt, szubjektívebb, viszont a képzelet hatalmával rendelkező emberét nemcsak háttérbe szorítjuk, hanem iskolázatlanul is hagyjuk. Így lemondunk fontos belső lehetőségeink és rejtett erőink szolgálatunkba állításáról. Másrészt egyoldalúságunk a korszellem extraverziójában – érdeklődésünk kifelé irányulásában – is megmutatkozik.

A világűrbe, a Holdra már eljutottunk. Bolygókat bevonó, új távközlési rendszereket dolgozott ki a tudomány, új csillagrendszereket fedeztünk fel. Az ember hatalma túlterjed a Föld határain. Csakhogy befelé, a saját univerzumunk titkainak felfedezése felé kevesen indultunk el.

Mindannyian kíváncsiak vagyunk belső világunk titkaira, és azt is észre kell vennünk, hogy a tudományok fejlődésében különös fordulatként az emberről – „szerkezetünk és működésünk rejtelseiről” – való ismereteket az utóbbi évtized megsokszorozta. Új felismerések, ezek nyomán új tudományágak születtek. Ilyen például a pszichoneuróimmunológia, amely a „lélek” (pszichikum), az idegrendszer, a hormonális szabályozás és a szervezetünk védelmi (immun) rendszere közti szoros kapcsolat – eddig ismeretlen – útjait deríti fel. Ennek nyomán megújult a „stressz-tudomány” is. Ma már nem szólhatunk a károsító behatások (stresszorok) következményeiről az immunrendszer szerepének láttatása nélkül. A kísérleti lélektan meghökkenítő bizonyítékokkal szolgál e téren arra nézve, hogyan válik a gondolat, képzelet, hit, bizakodás és szeretet hatalommá a szervezetünkbe betolakodó károsító tényezők, a rend(szer)es, egészséges működést kaotizáló sejtszaporodások elleni küzdelemben, de az egészség megőrzésének szolgálatában is. Miképp lehetünk jó gazdái lehetőségeinknek, önerőből segítve magunkon, önmagunk iránti felelősségünk felismerésével és vállalásával?

Ön kedves olvasó, e sorok olvasásával már kifejezésre is juttatta, hogy új szellemi korszakunk cselekvő embere, aki nem csupán szemlélője, hanem aktív, felelősségvállaló részese az önmagunkra vonatkozó új ismeretek gyakorlati felhasználásának. El kell árulnom, hogy ilyen lehetőségeket kínál a kacagás, kocogás és a relaxálás (ellazítás) is. Azokat a bennünk rejlő potenciálokat mozgósítja és fejleszti, amelyekkel urává válhatunk szervezetünk működésének, öngyógyító-önalakító erőinknek és magatartásunk kormányzásának.

Amint az ember vezetni, uralni kíván, azt jó, ha megismeri, megérti, még jobb, ha meg is szereti. Tudatosan követheti és a jó gazda felelősségével gondozhatja azokat a belső folyamatokat és eszközöket, amelyekkel dolgozik. Ha az emberi testet tárgyként, gépezetként tekintjük (mint azt a természettudományos optikájú orvoslás az elmúlt három évszázadban tette), akkor legfeljebb az „alkatrészeket” reparálhatjuk vagy karbantarthatjuk. Az „embergépet” lehet tanulmányozni, szeretni aligha! Ha viszont testünkhöz úgy viszonyulunk, hogy ez önmagunk, személyiségünk „megtestesítője”, benne vagyunk mi ma-

gunk, lelki, értelmi valóságunkkal együtt, akkor testünkhöz azonnal személyes közünk lesz, felelősségvállaló azonosságtudattal és gondozó szeretettel.

A külső és belső világ összefüggései felől haladva egyre beljebb kerülhetünk saját titokzatos belső birodalmunkba. Relaxáljunk, kocogjunk és kacagjunk, változtassunk egy picit a komor, sötét gondolatfelhőkön. Még a legsötétebb kilátástalanságban is kíséreljük meg a válaszkeresést a kérdésekre: „Mire jó mindez nekem, mire tanít, mire edz, mire tesz alkalmassá?” Ha életterheinket kihívásnak, pozitív próbatételnek fogjuk fel, akkor nagyobb az esély, hogy a teher megkönnyebbül, s ezáltal mi is.

A stresszhelyzeteket aligha kerülhetjük el. Tekintsük hát erőpróbának és minden lehetséges „támadásponton” lépünk fel károsító hatásai ellen. Felelősség önmagunkért, pozitív kihívásként szemlélt stresszorok és megküzdési bátorság – e három fontos teendőnkől nem feledkezhetünk meg. A stresszorok úgyis emlékeztetnek! ...

Ha meg vagyunk győződve – vagyis meggyőztük magunkat! – arról, hogy testünk, „lelkünk”, szellemi működéseink épségét, egészségét magunk is megőrizhetjük önfejlesztés útján, akkor ez a belső erő valósággá is segíti a szándékot.

Mesterem, Mérei Ferenc akitől sokat tanultam az életről és a lélektan tudományáról is, azt üzenté kórházi ágyáról tanítványainak, harmadik szívinfarktusa után: „Szeressétek az életet, ami nem holnap van: ma, itt, most! Nem feladni, nem abbahagyni, nem meghátrálni! Tudjatok örülni, szeretni, szabadnak lenni. Szeressétek az életet!”

Mérei Ferenc, aki a túlélés művésze volt, munkaszolgálat, hadifogság, politikai elítélések, börtönök, infarktusok után is tudta a titkot: magunk vagyunk felelősek az életminőségünkért. Csak egy nagyobb dolog van annál, ha magunkon segítünk, hogy másokkal is megosztjuk ezt a titkot és a jó életet.

BAGDY EMŐKE

Az iskolai szociális munka

Egy új szakma megjelenése Magyarországon

Iskolai szociális munkásként dolgozom harmadik éve Budapest belvárosának egyik nagyon elszegényedett, folyamatosan leromló területén. Körülbelül tizenöt budapesti és néhány vidéki társammal együtt az elsők vagyunk, akik kísérletet teszünk ennek a fejlettebb országokban már évszázados hagyományokkal rendelkező szakmának a meghonosítására, illetve a másik oldalról nézve: a hazai oktatási intézményekben mostanában megjelenő új szükséglet kielégítésére. Dolgozatom forrásául így saját, illetve kollegáim eddigi tapasztalatait, illetve az idevonatkozó nyugat-európai és amerikai szakirodalom egy kis töredékét használtam fel. A kezdeti bizonytalan lépésekről szóló szubjektív beszámolót kérem, fogadja az olvasó türelemmel: egy foglalkozás magyarországi identitáskeresésének talán szükségszerű állomásai ezek. Céлом, hogy szakmabelieknek és rokon szakmában dolgozóknak, vagy éppen távolabbról érdeklődőknek tájékoztatást nyújtsak: mire használhatók az iskolai szociális munkások és mire nem, melyik az a sáv, amelyben joggal elvárható a segítségünk, és melyek azok a területek, amelyek biztosan meghaladják illetékességünket.

Külföldi előzmények, minták

A segítő foglalkozások megjelenése történetileg a modern ipari társadalmak kialakulásához kötődik. A preindusztriális társadalmakban a nagycsalád vagy a falu látja el az árvákat, fogyatékosokat, a falu bolondjait. A tradicionális közösségek felbomlásának kö-