

PILZ FANNI

**Bagdy Emőke: *Pszichofitness*****Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan, Budapest, 2013.<sup>1</sup>**

Bagdy Emőke *Pszichofitness* c. könyve laikusok és pszichológusok számára egyaránt informatív és olvasmányos. Alapvető üzenete, hogy lelkünket, szellemünket legalább olyan fontos karbantartani és ápolni, mint testünket; a lelki egészség fenntartása pedig kinek-kinek saját felelőssége. Az első részben megismerhetjük a stressz fogalmát, élettani hatásait, illetve a megküzdési módokat. Betekintést nyerünk a főemlősök evolúció során kialakult előagyának három alapvető rendszere, a hüllőagy, az ősemelőagy és az új-emelőagy működésébe, melyekhez a mai ember jellegzetes agyi funkciói is köthetők. Megérthetjük a jobb és bal agyféltekék működését, és a közöttük kialakult kapcsolódási formákat.

Az átélt helyzetek élettani és lelki hatása nem minden embernél egyforma. Az eltérés a stressz négy elemének értékelésében áll, amelyek: okozó tényező, értékelés, a megküzdési folyamat és az eredmény. Selye János a szerző által hivatkozott elmélete megkülönböztet testi és lelki stresszt, eustresszt és distresszt. Bagdy Emőke ismertetéséből megtudhatjuk, fiziológiailag mi történik a testben a stressz alatt, tudomást szerezhetünk az immunrendszerre gyakorolt hatásokról; továbbá lelki rendszerünk stressz alatti működéséről. A problémahelyzetek kezelésének két alapvető formája a problémaközpontú és érzelemközpontú megküzdés. A megküzdési és elhárítási formák rendkívül változatosak, a regressziótól az elaborációig, az alkohol- és droghasználattig, vagy akár az öngyilkossáig. Létezik azonban olyan „ellenálló” személyiségtípus is, amelyet nagy eséllyel nem betegít meg a káros stressz. A szerző példákkal és kutatási adatokkal támasztja alá: ha úgy tudunk problémáinkhoz viszonyulni, hogy megérezhessük a helyzet feletti személyes kontrollunkat, bejósolhatónak lássuk a kimenetelt, illetve ha kialakítjuk az adott helyzet értelmességében való hitet, a stressz által okozott kár elkerülhető.

A második részben Bagdy Emőke rávilágít, milyen technikákkal, módszerekkel vértézhetjük fel magunkat a stressz káros hatásai ellen. Nem a környezet, hanem saját magunk megváltoztatása, fejlesztése a cél, különböző technikák (pl. relaxáció) elsajátítása által. A relaxációs és meditációs módszerek tudományos alapja az önszugesztio hatása; ezt mind pozitív, mind negatív értelemben kutatások igazolják. Ilyen elven működnek a reklámok, de akár azon is elgondolkozhatunk, mennyire fontos figyelni gyermekeinkhez intézett mondatainkra, melyek számos, negatívan „programozó” burkolt önszugesztiót tartalmazhatnak (pl. „gazember vagy!” „így nem lesz belőled senki”). A stresszhelyzet kezelése erősen a szemléletünkön, akár egy adott helyzet „újraakterezésén” múlik, például egy-egy nehéz helyzetet kezelhetünk kihívásnak, fejlődési lehetőségnek. Segíthet az „itt és most”- elv gyakorlása

<sup>1</sup> Ezúton köszönjük Mirnics Zsuzsannának a korrektúrában nyújtott segítségét. Az O. N. szerkesztősége.

is. „A múlt a jelenben úgy tükröződik, mint cseppben a tenger. A jövőt pedig mi formáljuk a jelenben azzal, ha megteesszük a tőlünk telhetőt a legteljesebb jelenléttel, belefeledkezéssel (involválódás).” (61–62.o.) Szervezetünk ellenállóképességét megnöveli az altruista viselkedés, a mások iránti odafordulás és empátia is; segítségünkre lehet a humor és a nevetés, amelynek tudományos eszközökkel is kimutatható immunrendszer-erősítő és fájdalomcsillapító hatása van.

A relaxáció a fent leírtakat együttesen hasznosítja: csökkenti a testi-lelki feszültségeket, az itt és most állapotába vezet el bennünket, tudatosan reflektálhatunk felbukkanó érzéseinkre, gondolatainkra. A jobb agyfélteke ősi képi működése és a bal agyfélteke magyarázó munkája együtt alkotják a „teremtő képzeletet”. Gazdag belső világunk tudat alatt működő részét hívjuk tudattalannak. Ha ezzel a belső tartománnyal és saját testünkkel kapcsolatba kerülünk, és megtanulunk vele kommunikálni, hatékony testi-lelki önbefolyásolást végezhetünk.

A lelki nyugalom eléréséhez a legtöbb esetben nem akarati erőfeszítéssel juthatunk el, sokkal inkább a belső figyelem összpontosításával és a tudatos akarat kizárásával. Az imaginációs módszerek is e passzív koncentráció útján dolgoznak; melynek eléréséhez a bal agyfélteke háttérbe szorítása útján jutnak el. A második részből az olvasó is tudomást szerezhet a módosult tudatállapot élettani hatásairól, illetve tanácsot kap az „alfa-állapot” létrehozására. Megismerkedhet néhány relaxációs módszerrel, így például az autogén tréninggel, illetve a Benson-féle relaxációval. A szerző figyelmeztet: a tudatos és tudatalatti rendszerek közti „híd építéséhez” ugyanúgy, ahogyan a testi edzéshez, szükséges a rendszeres gyakorlás.

Az utolsó részben különböző relaxációs, meditációs és testtudatosságot fejlesztő technikák bemutatására kerül sor. A szerző így fogalmaz: testünk „könyvtárként” őrzi azokat az emlékeinket, melyeket tudatos akarattal nem tudunk visszakeresni; „(...) izmainkban ott van a nyugalom emléke... sejtjeink őrzik embriókorunk emlékét... (...)” (86.o.). Az első gyakorlat útján megtanulhatunk testrészeinkre egyenként fókuszálva, folyamatosan ellazulni. A második gyakorlat célja hasonló módszerrel a belső nyugalom, a „minden rendben” és a pihenés érzés megtapasztalása. A későbbiekben a szerző arra tanít bennünket, hogy különböző testi pozíciók felvételével érzékeljük a helyzetváltoztatással járó lelkiállapot-váltásokat; kipróbálhatjuk, hol húzódik személyes határunk, tudatosíthatjuk, kiket engedünk ezen belül, és kiket zárunk ki. Megélhetjük továbbá relaxáció közben a légzés és a szívverés egymástól különböző, de mégis összefüggő ritmusát; illetve a tükröképünkkel való találkozás tapasztalata által törekedhetünk önmagunk mélyebb elfogadására. Elgondolkozhatunk azon, hogy a bennünket körülvevő tárgyak, illetve a társainkról alkotott képünk mit árul el rólunk; illetve *mi* milyen tükröt tartunk saját magunknak. A szerző javaslata szerint közvetlenül az ébredés utáni átmeneti állapotot az agy ébersége miatti fogékonyság miatt használhatjuk fel szuggesztiók küldésére, felkészítve ezzel testünket és lelkünket az előttünk álló napra. Az esti relaxálás kifejezetten alvászavarral küzdőknek ajánlott a természetes alvásszabályozás visszaállítása érdekében; akár altatók használata helyett is. Két fárasztó munkafeladat

között frissítő lehet egy napközbeni, rövid lazítás is. Az olvasó használható példák, kipróbálható lehetőségek, szuggesztió-sorok birtokába kerül.

Bagdy Emőke szerint „azokhoz is szól ez a könyv, akik hajsztoltak, fáradtak, ki-merültek, szomorúak, kisebb-nagyobb mértékű „ideges tünetekkel” bajlódnak, esetleg „idegi alapon” valamilyen testi működészavar már előállt náluk.” (7.o.) Mindnyájunkhoz szól tehát, akik tapasztaljuk: hétköznapi életünkben rendkívül sok a stressz, és elterjedtek a káros hatásai okozta megbetegedések. S mivel kevés a közérthető, jól alkalmazható megoldás, nagy szükség van a *Pszichofitness*hez hasonló egyszerű, érthető „kalauzokra”, leírásokra. Az önmagunkra való tudatos odafigyelés, a lelki igényesség kialakítása sokat lendít azok jóllétén, akik el tudnak köteleződni, vagy akár csak el tudnak indulni az önismeret útján.