



A lelki jólét éppolyan fontos az ember számára, mint a testi, egymástól elválaszthatatlan egységet alkotnak – tudtuk meg **Telman Enikő**, szociális munkás, mentálhigiénés szakembertől az Erdélyi Életvédők Egyesülete által szervezett rendezvénysorozaton.

Telman *A lelki egészség védelmében* című előadásában ismertette a mentálhigiéné jelentését, jelentőségét: a társadalom különböző szféráiban megnyilvánuló, a lelki egészség megőrzését célzó szemléletmód.

Az önismeret a tükörbe nézésen túl

Szokták mondani, hogy **két ember találkozásakor valójában hat ember találkozik**. Az egyik, ahogy mi látjuk magunkat, a másik hogyan lát minket, és milyenek vagyunk valójában. Ugyanez a másik félre is igaz. Innen származik a legtöbb konfliktus – mondta Telman Enikő.



Az egészséges lélekhez szükséges az önismereten kívül az, hogy teljes figyelemmel jelen legyünk abban, amivel épp foglalkozunk. Figyeljünk a másokra és figyeljenek ránk, éljük meg a pozitív érzelmeket, az életörömet, a boldogságot, az elégedettséget, a jólétet. Jó kapcsolatokat ápoljunk a családban, barátokkal, munkahelyen, hiszen bizonyított, hogy azokban a közösségekben, ahol szoros az együttműködés, kevesebb a mentális és fizikai megbetegedés.

A problémák szőnyeg alá söprése helyett nézzünk szembe azokkal, legyen hobbink, teljesedjünk ki a hivatásunkban.

A szakember különösen kiemelte a hit jelentőségét, azaz a függőleges kapcsolatokat: gyakran előfordul, hogy tehetetlenséget érzünk, vagy azok is vagyunk egy helyzetben, ilyenkor **jó, ha át tudjuk ruházni a terheinket valakire, aki elbírja azokat**. Nem melleleg a hálaérzet is simogatja a lelket.

Az egészséges élet feltétele, hogy lehetőségünk legyen a tanulásra, fejlődésre, az érésre és jó döntéseket, választásokat hozzunk. Ahhoz, hogy a környezetünket megváltoztassuk, **szükséges, hogy előbb mi magunk változzunk meg**.

Férfiasabban a kiégésről

Itt kapcsolódott be **dr. Váradi István** családorvos, pszichológus, pszichoterapeuta az előadássorozatba, megjegyezve, hogy témáját, a kiégés megelőzésének jó részét már találta Telman Enikő, csak jóval nőiesebben, mint ő fogja.

– **A kiégés például szerinte olyan, mint a pornográfia.** Nem tudom meghatározni, hogy mi, de felismerem, ha látom – viccelt a terapeuta.



Az orvosnak is szüksége van visszajelzésre,

de ez esetleges. A kompetenciáját abból mérheti fel, hogy hol a rendszerben elfoglalt helye, mennyit keres stb. Bepánikolhat, **ha már egy ideje nem kapott köszönőlevelet** vagy nem növekszik a betegei száma. A külső és belső tényezők együttese járul hozzá ahhoz, hogy egy idő után túlterheltnak, fáradtnak, fásultnak, üresnek érezheti magát.

Hányunknak van alkoholista, dohányos, lecsúszott orvos ismerőse? – teszi fel a kérdést a terapeuta, és rengeteg kéz emelkedik a magasba. A kiégés egyik következménye ugyanis a függőségbe menekülés. Bármilyen függőségbe.

Amennyiben állandósult munkahelyi túlterheltséget, fáradtságot észlelünk, s mellé még a szédülés, ingerlékenység, fejfájás, izomfájdalmak, alvászavar, ellazulási képtelenség tünetek közül legalább egy társul, valószínűleg kiégéssel nézünk szembe.

Így ég az ember lelke

A kiégés folyamata egy **megfelelési kényszerből származó problémával kezdődik**, mely elől változatos utakat választva menekülhet a delikvens, de előbb még a végkimerülésig próbál megfelelni a külső és belső elvárásoknak. Mivel lehetetlen mindennek megfelelni, bagatellizálja a problémát (nem tudom megcsinálni, de nem is fontos, hiszen ez nem is probléma, semmiség,

apróság), majd menekül előre.

Igazságtalannak érzi a munkahelyét, munkatársait, ki szeretne lépni a munkahelyéről, aztán az egész világ ellenséggé válik, beleértve önmagát is. Végző stádiumban elveszti a józan értékítéletét, eltorzul a személyisége, elhanyagolja a fizikai megjelenését, depresszióba zuhan és öngyilkos lesz.

Elég rosszul hangzik, de szerencsére **megelőzhető és visszafordítható folyamatról** beszélünk. A megelőzésben a Telman Enikő által elmondottak, vagyis a pozitív életszemlélet, hobbi, családi és társas kapcsolatok ápolása, az önismeret, a hit (jótékonyan szabályozza a nárcizmusra és onnipotenciára való hajlamot) és a karitatív tevékenységek játszanak szerepet.

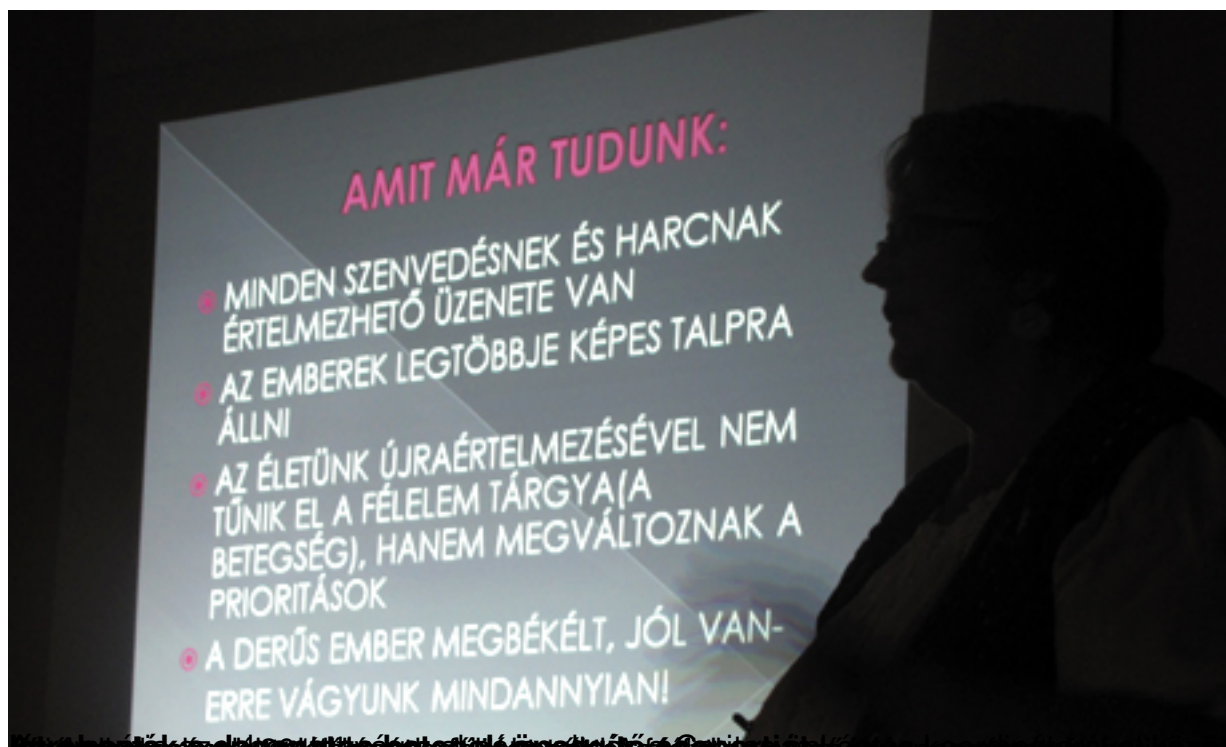
Ezen kívül a segítő foglalkozásúak számára létezik egy ún. **Bálint csoport**, amely az esetek feldolgozásával segít egy egészséges, asszertív magatartás kialakításában a munkahellyel kapcsolatban. A meditáció, a relaxációs technikák és a hiteles, akkreditált pszichoterápiák bármelyike a gyógyulás útjára vezethet – adta elő Váradi István.

Ami jó a rákban,

az a közösség, amit sikerült **András Anna-Máriának** és **Berkecz Évának** létrehoznia Székelyudvarhelyen.

A daganatos betegek önsegítő csoportjának ötlete András Anna-Máriának jutott eszébe, amikor egy rákkal küzdő ismerőisével beszélgetve nem akart közhelyeket puffogatni, és **semmi igazán vigasztaló nem jutott eszébe**

. A legjobb, amit pillanatnyilag tehetett, hogy meghallgatta az illetőt.



Az első találkozásunkon a rákbetegek és a családtagok egyaránt megfogalmazták a rák

Kellene egy tuti recept

A csoport indulásakor nagy dilemmákkal szembesültek. Például azzal, hogy **beszéljenek-e vagy sem a rákról**

. A csoportvezetők tervei a kukában landoltak, és a megfogalmazódott kérdések mentén kezdtek szervezni a beszélgetéseket.

A legjobb orvosok, klinikák után a táplálékkiegészítők témája merült fel, aztán hogy **a kezelések megölik-e, avagy meggyógyítják a pácienseket**

. A kérdésekre igazából nincs egyértelmű válasz, de

„nagyon kellene egy tuti recept”

– fogalmazott a csoportvezető. A recept hiányában újra és újra kibeszélődnek ezek a témák.

A csoport kedvenc tevékenységeiről is beszélt Anna-Mária. Az örök favorit az évente legalább egyszer megrendezett közös kirándulás, ezen kívül vannak tematikus beszélgetések meghívott szakértőkkel, önismereti játékok, meditációk, közös ünneplés, kocsmazás és lelki gyakorlatok.

András Anna-Mária ismertette a rákbetegek lelki gyógyulásának folyamatát, amelyben a csoport is segíthet: elfogadás, a betegség felvállalása, a szenvedés értelmének megtalálása, Istennel való szövetségre lépés, kiengesztelődés és öngyógyító mechanizmusok elindítása, egymás

támogatása.

Majd megfogalmazta a rákbetegek üzenetét egészséges társaikhoz: **a rák nem fertőz**, ölelj meg, a hamar felfedezett rák gyógyítható, legyőzése pedig nemcsak orvosi feladat.

Soha ne vigasztalj egy rákbeteget azzal, hogy te sem tudod, mi van benned

. A rákbetegek tudják, mi van bennük, és ez hatalmas különbség!

Anna-Máriától megtudtuk, hogy aki egyszer rákos volt, abban mindig benne marad a betegség tudata, az attól való félelem. A csoport résztvevői ezt tudják beszélgetéseikben feldolgozni, őszintén válaszolhatnak a „Hogy vagy?” kérdésre, megérteni egymás érzéseit, megtanulni egymás elfogadását, barátokat szerezni.

Önsegítő csoport október 20-án is indul, ha lesz rá igény – tájékoztatott a vezető.

Mindenki tökéletes szülőnek születik

És egészen addig az is marad, amíg meg nem születik a saját gyereke – kezdte a serdülőkorúak és szüleik problémáiról szóló előadását **Sándor István** szociális munkás. István és munkatársa serdülőkorúak felvilágosításával foglalkoznak.



Meglátásuk szerint a tinédzserek számos információval találkoznak, nagyon sok mindent tudnak a rájuk leselkedő veszélyekről (cigaretta, alkohol, drogok, nemi betegségek, korai

szexualitás és terhesség), de ezek között **nehezen tudnak eligazodni**.

A szülők, pedagógusok és az erre specializálódott szakemberek feladata, hogy ebben segítsenek nekik.

A kisbabák szülei még versengve újságolják egymásnak a gyermekeik fejlődésével kapcsolatos híreket, a serdülőkorba érve azonban elhallgatnak. Mit is mondhatnának? **Hogy az enyém már sörözik? Vagy: – A tiéd szexelt-e már?**

Úgy érzik, ők a hibások a gyermekeik életében fellépő, deviáns viselkedésért – mondta a szociális munkás.

Sándor István ismertette, a kamaszkorban előforduló testi-lelki változásokat, majd tanácsokat adott arra, hogyan őrizzük meg ebben az életkorban is a gyermekünkkel a lehető legjobb kapcsolatot. Pontosabban, hogyan **viseljük el kamasz gyermekünket, hiszen mást nem tehetünk**.

A jó kamaszkor feltétele a jó kisgyerekkor – az a természetes, ha gyermekünk lázadva keresi önmagát. Akkor van baj, ha a szülői értékrend felülbírálata, az az elleni lázadás nem történik meg. Épp ezért ne keseredjünk el, ha kamasz gyermekünk problémás, jelentkezünk inkább az

Elég jó szülő programba – mondta

Sándor.

A kétgyermekes édesapa ismertette a jó kisgyerekkor feltételeit is: engedjük meg a gyerekeknek, hogy másként érezzen, mint ahogy elvárnánk. Azaz vehesse le a blúzát, ha melege van, lehessen szomorú, ha megütötte magát. Legyünk következetesek, tanúsítsunk önuralmat, hiszen tőlünk tanulja meg, hogyan kell helyesen kifejezni a haragunkat, magyarázzuk meg, hogy miért büntettük, legyen az életkorának megfelelően felelőssége, napirendje, és korlátok, határok, amelyek között szabadon élhet.

Hogyan tanítsuk szexelni a gyereket?

A kamasznak már **nem érdemes „prédikálni”**, inkább viccel, humorral próbáljunk hozzá közeledni. Tiszteljük az egyéniségét, viseljük el az életkorából adódó rettenetességét, engedjük, hogy legyenek titkai, bízzunk benne, hiszen a bizalomra bizalommal reagál, és éreztessük vele,

hogy számíthat ránk. Majd engedjük el.

Sokan elbagatellizálják a szexuális felvilágosítás problémáját – a mai fiatalok már mindent tudnak. Ez nem így van, tényleg sokkal több információval rendelkeznek, mint az előző generációk, de **még van olyan nyolcadikos, aki nem tudja, melyik lyukon jön ki a kisbaba** – példálózott a szakember.

Sándor István beszámolt az általuk szervezett programokról, a Tinitáborról, melynek keretében például börtönlátogatást szerveznek a marosvásárhelyi ifjúsági börtönbe, hogy a fogva tartottakkal beszélgetve rájöhessenek, mennyire könnyű a rossz útra lépni.

Normális nő vagy-e?

Szalay Zsuzsanna pszichológus, pszichodráma asszisztens a női önismeret, a női szerepek kérdését boncolgatta. Elmondta, hogy alkatilag fiúsabb kislánként hadilábon állt a hagyományos női szerepekkel, hol igazságtalannak érezte őket, hol meg saját magát érezte selejtesnek. Ezért kezdte el kutatni a témát, hogy megértse, miért nem illik bele a nagymamája által megtestesített székelő női világképbe. Azaz a nő, **az igazi nő legyen érzelmi dominanciájú, passzív, intuitív, érző lélek.**



Valami tényleg nincs rendben a női léttel, bizonyítja az az 50-es években készült kutatás, melyben gyerekeket kérdeztek arról, mi lenne, ha ellenkező neműként születnének újra. **A fiúk többsége ezt katasztrófaként, kizárt dologként élte volna meg**, míg a kislányok javarészt inkább szerettek volna fiúként újraszületni.

Nagy megkönnyebbülés volt Zsuzsa számára, amikor a kutakodásai során kiderítette, a női létnek több vetülete, a nőnek több szerepe is van (Jakob Levy Moreno nyomán), és a különböző életszakaszokban különböző szerepek válhatnak dominánssá.

A nő lehet csábító, szerető, feleség, anya, munkatárs, az anyja, apja lánya stb. Akkor van baj, és akár a betegség is lehet a következmény, **ha ezek a szerepek konfliktusba kerülnek egymással, illetve túl sok, vagy túl kevés van belőlük**
– sorolta a pszichológus.

Boszorkányos fejlődés

A nemi identitás kialakulása az éntudat fejlődésével egyszerre alakul ki, **Jung** hat szakaszt állapított meg:

királylány

– a világ legszebb, legcsodálatosabb gyereke,

anya

– a gondoskodást gyakorolja a babázáson keresztül,

boszorkány

– óvodáskor tájékán a legközelebbi férfin, jellemzően az apán gyakorolja a csábítást,

amazon

– a teljesítményre, versengésre helyeződik a hangsúly a kisiskolásoknál,

szűz vagy madonna

– a serdülőknek ideáljai vannak és ideákban gondolkodnak, fogékonyak az élet értelmének megtalálása kérdéskörre,

kurtizán

– szexualitással kapcsolatos készségek, vonások beépülnek a személyiségbe. A női életnek nem lesz a változókorral vége, a

bölcs asszony

szerep jut osztályrészül.

Ha valamelyik szakasz kimarad, az a női identitás felborulását eredményezheti, de utólag

is lehet pótolni ezeket az élményeket – vigasztal Szalay Zsuzsanna. Arra vigyázzunk szülőként, hogy a fejlődő kislányban ne törjük le csírájában az alakuló nemi identitást egyik szakaszban sem. Az apját csábítgató kislányt végképp ne nevezzük kurvának.

Szűz és sebezhető istennők

Jean Shinoda Bolen A bennünk élő istennők című könyve hozott igazi feloldozást a női identitás konfliktusaival kapcsolatban. Bolen ugyanis a görög istennőket alapul véve

7 kategóriára osztotta a nőket

aszerint, hogy mely tulajdonságaik dominánsak. A szűz istennők, azaz Artemisz, Athéné és Hesztia

nem a másokkal való kapcsolatuk alapján határozzák meg önmagukat

, önálló, szuverén lények. Mindegyikük lelkének van egy olyan része, amelyet a férfi nem vehet birtokba, mert annak a lélekresznek nincs szüksége férfira. A sebezhető istennők, Héra, Démétér, Perszephoné és Aphrodité ezzel szemben nagyon érzékenyek mások reagálásaira, igényeire, másokon keresztül tekintenek önmagukra, ezért

esetenként kiszolgáltatottá válnak

.

Szabad másnak lenni

A lényeg az, hogy nem kell elkeserednünk, ha nem illünk bele a székelő társadalom által meghatározott klasszikus hármasszerepkörbe, azaz a nő domborítson anyaként, feleségként és háziasszonyként. Attól, hogy nem szeretünk főzni, vagy nem érezzük magunkat hálásnak a pókhálózás nemes feladatának teljesítésétől, még van nőként létjogosultságunk – vontuk le a megkönnyebbülést hozó következtetést.

S hogy a sok információtól ne égjünk ki, másnap reggel táncos foglalkozáson vehettünk részt, míg a gyerekek fejlesztő foglalkozás gyanánt „pizzát gyúrtak” egymás hátából, rajzoltak, beszélgettek.

A rendezvényt támogatta a székelőudvarhelyi polgármesteri hivatal.