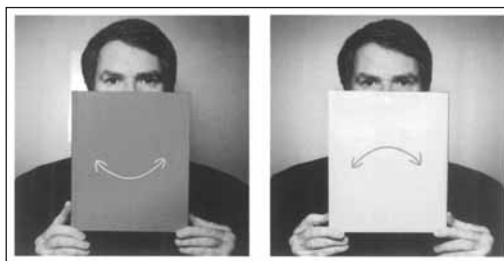


az esetleges gyenge eredmény okát, konkrét problémákra lelnek, és kidolgozhatják a lelkesedés javításának módját.

Ne vess az emberekkel, de ne rajtuk!

Országoként, régióként máson nevetnek az emberek, másutt vannak a határok, azonban az önirónia valamennyi kultúrában jó hatású. A túl harsány humor vagy szarkazmus azonban visszatetsző lehet, és jó közérzet helyett stresszt idézhet elő.

A humor komoly dolog. *Melhus* elmondja, hogy mielőtt bárhol előadást tartana, a tükör elé áll és saját magára mosolyog. Az ember úgy van programozva, hogy viszonozza a mosolyt. Innen van a mondás, hogy „mosolyogj és a világ veled fog mosolyogni”.



A szerző egyben felhívja a menedzserek figyelmét, hogy „humorérzék nélkül komoly problémáik lesznek más emberekkel”.

Signy Svendsen cikke [Response 2, 20 (2005)] alapján összeállította Polyánszky Éva

## Írás mint gyógyszer

A stressz egyértelműen testi megbetegedéseket okoz. Ennek csökkentése gyógyuláshoz vezet.

**Joshua M. Smyth** és munkatársai egy 1999-es vizsgálatukban asztmás és reumás ízületi gyulladásban szenvedő betegeket kértek meg arra, írják le életük legmegrázóbb eseményét három egymást követő napon. E háromszor húszperces tevékenység négy hónapos megfigyelés során jelentősen csökkentette mindkét betegcsoportban a tüneteket.

Szintén **Smyth** és munkatársai 2002-ben egy hurrikánt és az azt követő szökőárt átélte embereket vizsgálták. A traumatizáltság egyik tünete, hogy az átélt félelmetes trauma képei és az azokat kísérő élmények újra és újra betörnek az egyén gondolkodásába, felkavarják és védtelenné teszik. A trauma ismételt akaratlan és tudatilag nem gátolható átélése az, ami igazán szenvedést okoz, és kihat a személy testi és lelki egészségére. Akik traumatikus élményükről írtak a vizsgálatban, azok hónapokkal később már nem mutatták a traumatizáltak jellemzőit.

**David Spiegel**, aki arról híres, hogy először mutatta ki a relaxáció és a csoportos pszichoterápia túlélési időt megduplázó szerepét a mellrák kezelésében, Smythék vizsgálati kapcsán ezt írta: „Ha a szerzők hasonló eredményt mutattak volna fel egy gyógyszer alkalmazásával, (mint az írással) a módszer rövid időn belül futótűzként terjedne el. Miért?”

*Mert azt gondolhatnánk, megértettük a „mechanizmust” és mert volna egy közvetítő gyógyszeripar, amely szorgalmazná ennek a szernek a használatát. A papír- és ceruzaipar azonban nem valószínű, hogy szaklapokban jelentetné meg, hogy az írás terápiásan hatékony az asztma és a reuma kezelésében.”*

Pennebaker szerint azok gazdagodnak igazán az írás által, akik az írásélmény során mélyebb belátásra és megértésre jutnak életük fontos eseményeivel kapcsolatban. Ez a megértési folyamat tetten érhető abban is, hogy traumájuk újabb és újabb megfogalmazásai egyre koherensebbekké válnak. Amit megértünk, azt valamiképp el is fogadjuk. Az elfogadás azt jelenti, hogy egy addig lelkünkbeli kirekesztett élmény újra helyet kap a belső fényképalbumunkban, hozzájárul önismeretünkhöz, megszűnik tabu lenni. Az elfogadás és megértés csökkenti a trauma jelenlétességét, megszűnik lassan az újra és újra való akaratlan felidézése.

***Ez az írás tehát szeretné a papír- és ceruzaipar ügyetlen marketingjét ellensúlyozni, és arra buzdítani mindenkit, aki szenved, hogy írjon, írjon és írjon.***

Szendi Gábor írása alapján összeállította Debreczeni Marika

**Forrás:** Origo 2006. febr. 9.