

# Mentálhigiénénk a globalizációban

dr. Kálmánchey Albert előadása (Mentálhigiénés Világnap-  
Békéscsaba 2007. 10.10.)

T. Elnök úr, T. Hallgatóim!

A XX. század vége felé vették észre a kutatók és a tudósok, hogy világméretűvé váló környezetszennyezés tanúi, amely jelentős lokális ártalmakkal fog járni és Rómában fogalmazták meg a környezetünk globális védelmének szükségességét.

Nemsokára kiderült: a gazdasági élet területén is komoly torzulások /szennyeződések?/ keletkeztek, amelyek átláthatatlanok és követhetetlenek. A pénz, a kereskedelem az internacionalista vállalatok, az internet, a tőzsde, a piac hatalma a gazdasági globalizációt fejezi ki már.

## A következmények is világosak

A globalizációnak a mentális egészségre gyakorolt negatív hatásairól, a védekezésre indukáló motivációkról szedtem össze gondolataimat. Nem akarok mindent a globalizáció nyakába varrni. Az emberiség számlájára sok ezer év óta rengeteg baj halmozódik, s a világ ma sem jobb, mint volt.

A következmények:

- a világ összeszorul és szorongat,
- homogenizálódik /gazdaság, kultúra/, ugyanaz a minta terjed /járványként/,
- fogyasztóvá alakul át,
- a pénz-hatalom koncentrációja nő: 200 emberrel van a világ 1 éves jövedelmének a 41%-a
- a szociális és környezeti problémák növekednek,
- a lokális és védelmező kultúrák megsemmisülnek,
- a népesség nő: a nyomor miatt
- a nyugati típusú civilizáció nyomulása /irritálóan/ erőteljes

Jellemzője még:

- a meghatározó és döntő információk kézben tartása
- az életritmus felgyorsulása
- szaporodnak a helytelen döntések /ha pl. a meghívás ellenére nem jelennek meg rendezvényeinken az érdekelt önkormányzati képviselők/
- a döntések rövid időre szólnak
- a jövő elérhetősége távolodik
- a frusztráció, a konfliktushelyzet és a stressz növekszik

Az embert létezésében érintő jelenségek:

- az internacionális migráció
  - a devianciák, drog, fegyverkezés
  - a patológiák szétterjedése / rovarok, darazsak, vírusok: A5N1, AIDS/
  - a turizmus fojtogató rohama /kifizetett jog és önzés a célországba/
  - közlekedés veszélyei /égen-földön/
  - szokások, kultúrákfellazulása,
- és a védekezésről szót se, mert az kirekesztés, szegregáció.

Kérdés: nem kellene-e már beszélni globális szellemi szennyezésről, hogy minél halaszthatatlanabb legyen a lelki egészségvédelem érdekében folytatandó lokális küzdelem?

De igen! Az ember is a környezet része.

A lélek is, és a mentalitás is szennyeződésnek van kitéve, mert a globalizmus hamis prófétáik és áleszméik bevezetésével puhítja és formálja azt, saját céljai szerint.

A globalizáció mestermű.

Az emberi, társadalmi élet minden területébe behatol /tudomány, politika, gazdaság, kultúra, életmód, egészség, a kognitív működéseink és még az intim szféráinkba is/ és irányít, meghatároz, dönt – nemzetközi szinten, nemzetek felett, azok látszólagos önállósága mellett vagy ellenére.

A szupranacionális tőke érzéketlen az érdekeit nem szolgáló és a nem preferált prioritásokkal szemben. A humanitással kapcsolatos dolgokkal szemben pedig hosszú távúan és szemfényvesztően kivár.

A globalizáció álarcában ördögember részünk dolgozik, besurran, átsző, módosít, magabiztossá tesz, egységesít, kezébe teszi a világot, minden-tudóvá tesz, mércét ad, „gondoskodik” rólad, kíváncsivá és mindent elérhetővé tesz – átformál, manipulál, megzavar, hitetlenné tesz, elveszi természetes naivitásodat, elbódít, kézben tart, tehetetlenné és szorongóvá tesz, folyamatosan ellát mindennapos stresszekkel, büntudattal. /”Ő” téged okol, Te meg magadat, ha elmaradsz, kimaradsz, lemaradsz/. Iriggyé és versengővé tesz, elcsábít, és te bedölsz neki, kizsákmányol, uniformizál, tájékozódó képességedet megzavarja, bizalmatlanná tesz /még magad iránt is/. Növeli értékes tudattalanod távolodását benned tőled- magadtól, reményeidet csak remélni fogod, s azt is, hogy hitedet nem lopják el /nem is lepődsz meg, ha reggel nincs párna a fejed alatt: tettem én egyáltalán a fejem alá? – kérded. Egyébként teljesen mindegy – mondod rezignáltan. Felbosszanthatóvá válsz és leköt a meg nem szűnő bosszantó dolgokkal való örökös hadakozás.

- Fogyasztóvá kényszerít /még ma vedd meg: vedd meg, aztán cseréld újabbra/
- A globalizáció kíméletlen, önző, mohó.
- Mindent kézben tart, irányít, befolyásol, ördögi ravaszsággal megvezet, elbódít, elámít, felcsigázza képzeletedet.
- Álszabadság a szlogenje!

Az ember szorong és fél, de úgy tesz, mintha nem félne, mert úgy véli, jobb, ha nem látják, hogy nem az ő kezében van a sorsa, hangulata, kedve és mosolya. A törődése is megtörik.

Elvették hitét, bizalmát, házát, hazáját, biztonságát, megszerzett tudásának használhatóságát, fontosságát. S mivel hibásnak érzi magát – kivonul, elvonul, „káromkodik és fütyörészik”, rezignált és depressziós lesz, csap egyet a levegőbe „mindig így volt evilági élet”, s másra fogja a bajt. – Viszont nem tud beletörődni státuszának bizonytalanságába. Nyugalmat akar, s ezért nyugtalan mindig! (Ancsel Éva)

A világ s benne a globalizáció célja nem maga az ember, hanem elmarkolni, kimarkolni amije van.

A mai világra az ízléstelenség, a szégyentelenség, a restelkedés hiányának az árnyéka vetül. Meglehetősen sok ártalom zilálja, rázza szét az emberi kapcsolatokat, zavarja meg a fejeket, gyengíti a fizikális egészséget.

„Minden egész eltörött” /Ady/ és eltörőben van, s akkor:

- lazul a szülő-gyermek kapcsolat,

- nem teherbírók a házasságok,
- egy gyerek születik, aztán nem bírnak vele /elmegy/,
- az idősek légüres térbe kerülnek, és szálni valóak,
- nem elég a kereset és a nyugdíj,
- nincs idő egymásra: beszélgetésre, kibeszélésre, meseolvasásra, mítoszaink, kultuszaink, családi történeteink ápolására. Az összetört múltból, a telefricskázott jelenből nem lehet biztos jövőt építeni.
- növekszik a munkaidő, a szabadság minősége romlik,
- az állások bizonytalanok (lehet, hogy már felmondás alatt vagy, csak még nem tudsz róla),
- gyökeret ver a ravaszság, a hamisság, és
  - az erkölcsi cinizmus,
  - a rohanás és a versengés,
  - a haszonszerzés (nemde a maga hasznát keresi-e az okos? /Jób/),
  - a hiteltelenedés,
- mindennapos a reklámokkal való fejbe verés, ostromozás,
- gyanússá válik minden, az igazi is – már a számoknak sem hiszünk, (sajnos a pénztárcánknak igen),
- az információk, a hírközlések zöme már megfélemlít, felforgat, megbotránkoztat, sérti a nyugalmunkhoz fűződő jogainkat: ha én nem olvasom/hallom, s veszem meg, megteszi más és szememre veti a tájékozatlanságomat.

Folyamatosan és állandóan nyomás alatt tartanak bennünket a stresszek.

Kicsoda az ember? „Az ember egy természetellenes természeti lény” /Ancsel Éva/

Tud értelmes életet élni? (Az állatok tudnak.) És ez milyen legyen: okos? hasznos? Az előadásán egy ismerősöm megosztotta a hallgatóival zseniális felismerését és egyben tevékenysége követendő vezérelvét (Jób 22. 1-2). Az üde kis anti-Jób!

Kire akar hallgatni, odafigyelni az ember - megértésért, tanácsért?

Jó szó, kérlelés, tanítás, intés? Kitől? A szülő is áldozat – mindegy, hogy mérhetetlenül szegény, vagy mérhetetlenül gazdag. – Már az iskola is az.

Miért ne igyak, dohányozzak, hízzak, fogyjak, dolgozzak, szexeljek, bravúroskodjak, kockáztassak, nyerőgépezek, modortalankodjak, hazudjak, lopjak stb. „Kiterítenek úgy is”. Van okom rá, hogy ne tegyem?---Na, akkor ne dumáljon senki nekem!

Miért legyenek rendes, becsületes, szorgalmas, türelmes, vigasztaló, segítőkész, altruista? Van okom rá, hogy tegyem?

- Csak a reménytelenekért adatik nekünk a remény?
- Miért reménytelen az ember? Mert csak a magáét reméli, a másikat nem.

Mi volt az első emberpár szívszorongatóan katasztrófális dilemmája?

- Egyen, vagy ne egyen a gonosz tudásának fájáról?
- Legyen-e olyan, mint a teremtője? - Vagy még teremtőbb?

Az élet fája nem volt érdekes – a gondtalanság, a nyugalom, a biztos státusz és poszt, az egészség! Azóta nincs posztja a világban - írja Ancsel Éva: bizonytalan, rögzítetlen és ennek folytán aggódó, kesergő, nyugtalan. Nem tud nem tudni a világról, az egészről, míglen már saját hazájában is idegenné válik, s annak szokásait sem tudja minden további nélkül egyedül helyesnek és követendőnek elfogadni. – Micsoda gondolat!

- Az életet válassza-e vagy „a halált” – a küszködések, nehézségek, konfliktusok, elfutó örömök, elismerés és szeretet után sóvárogva, vagy örök őrlődése mentén?

- Válassza-e a gonosz tudását is? – Persze, hogy választották, a határozott tiltás ellenére, amely jogos volt! – És észrevették, hogy meztelenek. – S azok vagyunk ma is – testünk, lelkünk meztelen – és folytonos gondban és riadtságban rejtjük álarc, divat, önzés, önteltség, agresszió gúnyái mögé.

A világ ma is vonzza az embert, még ha félelmes is, s ez mértéktelenségére utal. (Ancsel Éva)

Új globalizáció kell. Neohumanista, ökumenikus, a tudáson túl a bölcsesség, a morál, a spirituális értékek alapján a társadalmi-gazdasági rendszer újraszervezésével, ahol az ember előbb a család, a társadalom és a természet része és csak utána a gazdaság alanya.

Megváltozik-e ez a helyzet, ez a világ? Magától-e vagy valami mástól?

- Rájön-e az ember, mi a jó neki, ... és ezt választja-e, vagy rá kell vezetni erre?

Mert minden élőlénynél tökéletlenebb, ártalomszeretőbb és önzőbb.

- Belülről, bensejéből indul-e el a változás, mint egy már halaszthatatlan igény, vagy kívülről? Lehet, hogy rájön, de cselekvésének halála a fontoskodó, halogató okoskodás lesz.

Vár ránk a munka kertben (Rousseau).

Egy angol gazdaság-professzor szerint az életminőség tényezői:

- a kielégítő jövedelem,
- a lelki-mentális egészség,
- a biztos és kielégítő munka,
- a kiegyensúlyozott és szeretetteljes magánélet,
- a biztonságot nyújtó közösség,
- a szabadság - stabil erkölcsi értékrenddel /Richard Layard/,

és még mi?

- kulturális hagyományokra,
- ősi bölcsességre,
- társadalmi önszerveződésre támaszkodás a közösségi feladatokban.

Segítsük őt a helyes döntésben:

- tanítással, neveléssel, példamutatással,
- önszervező, önszerveződő akaratuk támogatásával,
- az alapvető erkölcsi törvényekre épülő közösségi normák, szabályok, rituálék, és az összetartást erősítő kezdeményezések felkarolásával,

mert sok a beteg, a halott, s a halni készülő, az agresszor, a zsebünkbe nyúló, a lelkünket fájdtató események, mentális egészségünkkel való visszaélés, provokáció, kísértés.

Kérdés: Mi az ösztönző ereje, motivációja az emberben a mentálhigiénének?

Pl. hogy:

1./ Egészséges akarok lenni, maradni? Feltétlenül? – és milyen áron?

Kell-e nekem az egészségem, ha én nem kellek senkinek?

Egészséges akarok-e lenni, maradni annak ellenére, hogy nincs rá elégséges

okom, mert per pillanat nem rossz – nem lehet rossz (különben nem csinálnák) -

a dohány, az alkohol, a drog, az evés, a sex, a buli, a pláza, a környezet szennyezése stb.

Fel- és megszabadít, hogy aztán elnyomjon, „a hamutálban”, mint egy csikket. A gondolkodás ártalmas, s jobb ma egy kábító vagy pörgető, mint holnap kettő.

Kell-e nekem az egészségem, mikor otthon veszekszenek, válnak, füstölnek, isznak, vádaskodnak, rivalizálnak, kétségbe esnek, munkanélkülivé lesznek, és lehetetlen számukra, hogy a holnapban biztosak legyenek, a pénzük mit sem ér – ők sem kellene senkinek. Testvér sincs, társam sincs, az ég is ránk szakadhat bár mikor, és mindenki (el-)foglalt.

És: örjítő a versengés értem – fontos vagyok, miért álljak ellent? A reklám, TV, sajtó, szórakoztató ipar, az etető ipar – mind azt sugallja, „nekem nősz nagyra szentem”.

És: én is versengek magamért – ha nincs pénzem, nem igen jutok messzire, nemhogy az 5-ről 6-ra, ma már az 1-ről a 2-re is alig. Pénzt kellene szerezni, de ha nincs, akkor megminek.

2./ Van az életemnek célja, értelme, haszna? Van? Akkor vigyáznom kellene rá. Akkor mi az alapja, oka az önpusztító, deviánsviselkedésnek, a korai/idő előtti elhasználódásnak (kimerülés, szívinfarktus, depresszió, agyi keringési zavarok, daganatok, a figyelemhiányos közlekedési balesetek), a családtalanodó és tanácstalanodó tendenciáknak, a dekadens és rálegyintő habitusnak?

Nem veszélytelen az értelmes élet!

3./ Fontos vagyok, akarok lenni közösségemnek, szülőföldemnek? Itthon akarok büszke lenni rá, nem ezer km-re innen?

Igen? – Igen, ha nem engedjük meg, hogy ne kelljünk hazánknak, s ne ott legyünk hasznosak, értékesek, ahol élünk, ahol lakunk, ahol otthon akarunk lenni.

Igen? Ugyan! – De: „A nagy világon e kívül nincsen számodra hely” és „ez a föld, melyen annyiszor apáid vére folyt” – Na, az enyém ugyan nem!

És „légy híve rendületlenül hazádnak, ó magyar!”

- S ha nem kell a hazád, majd elveszik tőled,
- Nem kell az egészséged? Azt is elveszik tőled!
- Segítettek egyszer is neked a civilizált, felvilágosult államok az ezer év alatt?  
Akkor miért nem vigyázol az egészségedre, a magadéra, meg a máséra,  
amelyből tudás és tett származik? Azt akarod, hogy a 21. században még jobban szétszedjenek bennünket?

Miért állnak elő „puhaságra serényebb ifjak az egykor hős apáktól?”

4./ Tudsz-e megaláztatást, lekicsinylést, bővelkedést, vagy szűkölködést elviselni?

El tudod-e felejteni azokat, amelyek a hátad mögött vannak és neki dőlni a helyes célnak? (Pál apostol)

Meg tudod-e és meg akarod-e különböztetni az igazat a hamistól, a cselvetést és a megkísértést a tiszta szándéktól?

Felvertezted-e már magad a hamis bölcselkedések, az ügyes trükkös csalások és félrevezetések ellen?

„Neked adom az egész világot, ha leborulsz előttem és csak engem imádsz.”

- Távozz tőlem, mert meg van írva...! (Máté 4.1-10).

Tudsz-e csak abban gondolkodni, ami igaz, tisztességes, igazságos, tiszta és jó?

Tudod-e tágabban értelmezni, ha megpróbáltatás vagy szenvedés ér, eljutva az „értelem felőli teljes meggyőződés gazdagságához”?

Tringer a mentálhigiénét az értékek megőrzésére vonatkozó szabadság dinamikájában szemléli. De pl. tehetem-e életemmel, egészségemmel azt, amit akarok, ahogy tetszik? – kérdezem.

Az egyénnek joga van a minőségi életre, de kötelességei is vannak ezért!

A szabadságnak a felelősség a mértéke. Az élet meghatározója a felelősség, magadért, egymásért, (Ancsel Éva) és kezdheted mindjárt magaddal!

És: ismerjük-e a szabadság tökéletes törvényét? (Jakab 1.25) Belenéztünk-e, hogy boldogok legyünk cselekedeteinkben, pl., hogy ne legyen fáradtságos mentális egészségünk – az enyém s a tied – derűs vigyázása? – ugyanis ez esetben nincs mitől szorongani, félni.

Most pedig eljutottunk a szeretethez, mint egyetlen védőfaktorhoz, semmivel nem helyettesíthető és pótolható erőforráshoz.

Bár mit tesztek, lélekből tegyétek. Mindent szabad nekem, de nem biztos, hogy használ!

#### 5./ Kibe kapaszkodjon az ember:

- cselekvő erőért,
- hitért,
- tántoríthatatlanságért?

#### 5.1./ Saját életébe v. saját lényegébe? /perszonalitás/ Persze - mondhatnánk.

Mi az ember lényege? – Mondjuk a kölcsönös jóhiszeműség, jóakarat.

Csak hogy a jó véghezviteléhez nem találja meg az ember az impulzust – nem fűlik a foga rá, nincs rá hajlandósága /hajlama!/, nincs benne haszna.

Egyél, igyál, élvez! Járj kondi terembe, szaunába, szoláriumba, fitness terembe, szedd a vitaminokat, az a tied, amit megfogsz, s ha mással is törődsz, lemaradsz.

Mibe kapaszkodjon? - önnön hitébe?

- önnön mértékébe?

- önnön élvező, tragikus hajlamaiba?

#### 5.2./ A másikba, /interperszonalitás/ és engeded, hogy a másik meg beléd?

Példaképet keresel, hogy magad is az lehess? Követed, hogy követhessenek?

Ezen a humanitáson már átsüt – tudattalanul is – a transzperszonalitás, a szent spiritualizmus.

„A sokféle és idegen tudományok által ne hagyjátok magatokat félrevezetni.” /Zsidókhöz 13.9/

„Ne adjátok oda egy ételért elsőszülöttségi jogotokat.”

„Avagy nem a gazdagok hatalmaskodnak-e rajtatok?”

„Ne szóljátok meg egymást! Békességgel közeledjete egymáshoz.”

„A gonoszt jóval győzd meg.” „Rosszért rosszal ne fizess!”

„Van rosszabb a rossznál - tudniillik a rossz igazolása. Természetesen nemesnél nemesebb eszmék segítségével. Jézus, mielőtt megmondta, hogy ő a Messiás, megkért ama kútnál egy bűnös asszonyt, hogy adjon innia. És nem fakasztott vizet a sziklából. Igen, aki merészel másokra szorulni, abban hinni tudnék – ha nem is Messiás. Különb is fontos, hogy Jézus ismerte a szomjúságot a keresztfán is.” (Ancsel Éva)

És Te? Engeded-e, hogy valaki rád szoruljon? És tudsz-e másra rászorulni? (Mit jelent a szorulni ige?)

#### 5.3./ A transzperszonalitás? Aha!

Mi ez? Kiről szól? Nem tudod. Rólad! Hogy sugárzóvá válhatsz! Sérthetlenné. Kikezdhetselenné. Segítővé. Fáradhatatlanná.

Hogy nem billent ki, nem zavar meg /így nem is adod át dühödöt, felháborodásodat, türelmetlenségedet, hitelenségedet – mert ki sem alakulnak/, nem érint, nem kezd ki a világ és a szenny, a szellemi szennyeződés, és nem lesz semmi sem a szívednek félelmére. –

Ki szereti ezt a világot? Minden világivá alakított és gyúrt ember, a globalizáció, a pénz, a hatalom, a tőke, a vagyon. Óh, hogye! S akkor az ember embernek farkasa.

De mindenki élni akar, normális esetben.

Csakhogye tud-e, lehet-e szabadon? Nincs más választás: vagy szabadon, vagy nem szabadon, vagy feltétlenül önzően vagy feltétlenül önzetlenül:

- vagy a jót cselekedve,
- vagy a gonoszt cselekedve, ahogy a tudás fájánál döntöttek, s vállalva a világivá válást az ölte (lelkileg is) „haladást”. (Ki ölte meg Ábelt? És Jézust? És Kennedy-t?)

Ki lehetne ez utóbbit, a gonoszt javítani?

Akkor ki és hogyan szereti ezt a világot, persze úgy értsd, hogy az embert?

1./ Aki fárad és meg is tud halni a jobbításáért? - /a mártírok, Gandhi, Teréz anya/

2./ „Úgy szerette Isten a világot, hogy az ő...(tudod folytatni?)”

3./ „Úgy szeressétek egymást, ahogy én szeretlek titeket.”

4./ „Ha eggyel is megcselekszi valaki a jót, velem teszi meg”

Hozzá láttál-e már ahhoz, hogy eligazító, hiteles és megtartó példaképet keress, s hogy belekapaszkodhass a viharban is? Nem? Ne mondj le róla! Tedd azzá felebarátodat, hogy téged is azzá tegyen, s hogy toleráns, szeretetteljes közösségek szülessenek, hogy megtartsátok egymást. Vigyázz mások mentális egészségére úgy, mint magadéra!

A mentális egészség eszmeiségének képviselője a gyakorlati életben kiépülni látszik. A teendők a cél, a módszer, a tevékenység és az eredményesség vonalán haladva állnak össze.

Az egészségvédelem, -megelőzés és -fejlesztés gyakorlata egymásra épül, kiegészíti egymást. A prevenció és a promóció a professzionális és a civil szervezetek által összefüggő tevékenység. (Buda Béla)

Cél az életközösségi színterek integrálása:

- az egyén és a környezet harmonikus viszonyának szolgálata,
- az egyén és a közösség kölcsönös segítségnyújtásra való nevelése, tanítása, trenírozása, az optimális tudás elsajátításának segítése.  
„A nem tudásnak is van fája, csakhogye ezt már mi ültettük magunknak és gondozzuk is féltve.” (Ancsel Éva)
- A közösség minden tagja az ismeretek birtokában tanuljon meg védekezni a rárontó ingerek, hatások, gondolatok és eszmék ellen.

A munka folyik már egyéni, társas, csoportos és szervezeti, intézményi keretek között. Fontos szerepet játszik és kell is, hogy játsszon az iskolai – az oktatás és nevelés, az egyházi – a hit, a Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok (az állandó és névtelen elérhetőség), és az önkormányzati, – állampolgárai iránti felelősség révén.

Kérdés: Kiknek a szívére, kezére hagyjuk, adjuk mentális egészségünk sorsát? A magunkéra. Vigyázz mások mentálhigiénés egészségére, úgy, mint a magadéra!

Köszönöm a figyelmüket.