Előmosoly

A minap vendégjárás volt nálunk, és utána elszörnyedtem: halmokban állt a mosatlan, az ételmaradék, a kidobandó és a hasznosítandó; minden szinten iszonyatos kosz és káosz.

Összegyűjtöttem a maradékot. Jutott öröm és boldogság a macskának és a tyúkoknak is, mert jóllaktak, ugyanakkor segítettek megszüntetni a káoszt. Aztán a konyhában megjelent a vihar utáni napfényes kép, eljött az örömök öröme.

No, de ehhez azért kell egy kis tudomány – *dopamint, oxitocint, endorfint, szerotonint* állítottam elő, miután mosolyogtam, nevettem, élveztem, amit csináltam, és megöleltem a macskámat.

Ha visszatekintünk a Krisztus előtti időkre, akkor egyértelmű, hogy Salga Attila, tudós és áltudós barátom még nem jelent meg a létezés mezején. Akkoriban Urunk, meglátva az őskáoszt, elborzadt, megcsóválta a fejét, és hogy először is eligazodjék, világot gyújtott: elválasztotta a világosságot a sötétségtől, majd tovább rendezgetve az űrnyi zűrt, fokozatosan haladt a dolgok rendje felé, mígnem a hetedik napon elégedetten hátradőlt. *„És látá Isten, hogy minden, a mit teremtett vala, ímé igen jó.”* [1Mózes (Teremtés könyve) 1,31] Tudományosan szólva: a nagyvilágban megindult a *dopamin*, az *endorfin*, a *szeretonin*, később pedig az *oxitocin* termelődése; az Úr megkedvelte a világot, megszeretett bennünket, és ennek jeléül potom ingyen nekünk adta a boldogsághormonokat.

Ádám és Éva azonban nem tudta türtőztetni az alma utáni vágyát, ezért Isten kiűzte őket a Paradicsomból. Azóta az emberiség egy része halomra öli a másik részt. Aztán fordítva. Mérges akkor is, ha csokit eszik, szervezete pedig kígyót, békát, poloskát termel. Ontja a káros hormonokat.

Tudós és áltudós barátom Salga Attila azonban elénk tárta, hogy a fejünkben és a testünkben van a megoldás: a csodaszer, azaz saját boldogsághormonjaink, amelyeket apró munkával az emberiség és a magunk javára fordíthatunk. Csupán egy hunyorgásnyit kell atyánkfiára vagy a tükörben megjelenő fizimiskánkra mosolyognunk, csak el kell engednünk néha egy-egy egészséges kacajt, és máris megkönnyebbülünk; termeljük a *dopamint*, a *szerotonint*, az *endorfint*, az *oxitocint*. Boldogok leszünk, és másokat is boldogítunk.

Mindezt ajándékként, ingyen kapjuk! Észre kell vennünk, hogy megkaptuk a tökéletes *arkánumot*, a szeretetet, a tartós boldogságot.

Olvasd el Salga Attila könyvét, fogadd el a tanácsait; nyugodtan kotorássz a tarisznyájában, amely aranybánya – potom ingyen gazdagodhatsz szeretetben, örömökben és boldogságban.

Ámen!
Horváth József

BEVEZETÉS

(Egy könyv, amit nemcsak elolvasni, hanem átélni is kell.)

Boldogsághormonok

***Dopamin** – az öröm és jutalmazás hormonja*
***Szerotonin** – az érzelmek és a jó hangulat megteremtője*
***Oxitocin** – a szeretet, kötődés érzéséért felelős*
***Endorfin** – a fájdalom enyhítésében és az örömérzet növelésében segít*

¤¤¤¤¤¤¤¤¤

Dr. Diós László, akit mindenki csak Mosoly doktornak hív, új módszert alkalmaz: öleléssel, nevetéssel, dicsérettel, hormonokkal, kutyákkal és simogatással gyógyít. Páciensének történetei egyszerre szívmelengetőek, megrázóak, ugyanakkor követendőek és szórakoztatóak.

Az ötvenes éveiben járó orvos, aki a hagyományos gyógyászat keretein túlra merészkedik. Nem gyógyszert ír fel, hanem ölelést, nevetést és terápiás állatokat. Csendes bölcsessége mögött mélyen empatikus személyiség rejlik. Magánélete titkokat rejt – korábbi veszteségei miatt hajlik az érzelmi gyógyítás felé. Betegeivel való kapcsolata családi közelségű. *Szerinte egy ölelés néha többet ér, mint ezer tabletta.*

Az orvos – akit a program indulása óta mindenki csak *Mosoly doki*nak említ – egy konferencián így zárta előadását:

A hormonok nemcsak biokémiai anyagok, hanem irányítók és szervezők is. A szeretet, a figyelem, a nevetés is képes megváltoztatni a testünket, a gondolatainkat, sőt a sorsunkat. Ez a program nem a gyógyításról szól, hanem az élni akarásról.

A terem állva tapsolt.

¤¤¤¤¤¤¤¤¤

Húsz éve szolgálom az egészségügyet, és nagyon elégedett vagyok. Két évvel ezelőtt alapítottam meg a *Boldogsághormonok Intézetét*.

Ennek az új irányzatnak különleges módszerei, előírásai vannak, és sajnos eddig a médiában nem kaptak megfelelő nyilvánosságot. Még mindig tapasztalható szembenállás e modern gyógyítás és a hagyományos gyógyászat között.

Mi az alapvető különbség? Mi nem alkalmazunk hagyományos gyógyszereket, legfeljebb vitaminokat javaslunk. Az ember az egyetlen lény az élővilágban, aki képes megelőzni a betegséget, kijavítani a tévedéseit, boldogsághormonokat előállítani, cserélni, megújítani a testét és a lelkét. Ezt a képességet kell felfedezni, kibontakoztatni és alkalmazni.

Ez lett modern terápiánknak, az *Ölelés – szeretet*nek az alapja.

Gyakran beszélek magamban, mert a bennem lévő AI (mesterséges intelligencia) rögzíti a hangomat, sőt leírja, tehát írott formában, szerkesztésre alkalmas szövegként tárolja. Most ugyanez történik, ezért láthatók a gondolataim.

Ahhoz, hogy ebben könyvben lévő ismeretterjesztő tudásanyagot, történeteket és a bennük rejlő humort megértsd, előzetesen néhány alapfogalom tisztázására van szükség.

A *dopamin*, az *oxitocin*, az *endorfin* és a *szerotonin* nemcsak biológiai hírvivő anyagok, hanem a *szeretet, öröm, kötődés* és *megértés* szimbólumai. Ez a regény nem csupán gyógyulásról szól, hanem arról, hogy a legkisebb pozitív változás hatására sok minden megváltozhat benned.

A regény stílusa egyszerre emberközeli, bölcs, a mondanivalója pedig mélyen elgondolkodtató és szívhez szóló. Ugyanakkor varázslatosan humoros, ironikus, egyedi, mosolyra, nevetésre ösztönző. A boldogsághormonok program koncepciója egy modern utópia, amely segítségével az emberek érzelmi kapcsolódással, közösséggel és egyszerű örömökkel gyógyulnak. A történet nagyszerűen ötvözi az orvoslás tudományos oldalát az érzékeny emberi lélek törődő kezelésével. A szerző szemléletesen, az olvasó számára könnyen érthetően, olykor szórakoztatóan tárja elénk a tudományos magyarázatokat. Így a Mosoly, nevetés, ölelés edukatív és inspiráló hatást is kifejt.

Bocsánat, egy kicsit előre szaladtam. Az előző sorokat a könyvről majdan megjelenő kritikából idéztem.

¤¤¤¤¤¤¤¤¤

A *hormonok* az emberi test kémiai hírnökei – apró, de elképesztően hatékony molekulák, amelyek a szervezet különböző részei között közvetítenek információt. Ezeket a belső elválasztású mirigyek (például agyalapi mirigy, pajzsmirigy, mellékvese, hasnyálmirigy, ivarmirigyek) termelik, és a véráramon keresztül jutnak el célsejtjeikhez. Az agy receptoraihoz kötődnek, és befolyásolják az érzelmi állapotot, viselkedést, sőt a testi funkciókat is (pl. alvás, étvágy, immunrendszer, hangulat, vérnyomás).

A hormonok szinte minden életfunkcióban részt vesznek: például az *inzulin* szabályozza a vércukorszintet, az *ösztrogén*, *progeszteron* és *tesztoszteron* irányítják a nemi jellegek kialakulását és a termékenységet, a *melatonin* befolyásolja a biológiai órát.

A *boldogsághormonok* olyan *neurotranszmitterek* (kémiai hírvivő anyagok), amelyek az agyban, az idegrendszerben működnek, és segítenek szabályozni a hangulatot, érzelmeket, motivációt, a testi jóllétet. Négy fő boldogsághormon van, mindegyik más-más módon járul hozzá a jó közérzethez.

Dopamin. Az agyban, különösen az agyi középső területeken, mint például a limbikus rendszerben termelődik. Ez a hormon az öröm és jutalmazás érzéséért felelős.

Szerotonin. Az agyban és a bélrendszerben található, az érzelmek szabályozásában és a jó hangulat megteremtésében játszik szerepet.

Endorfin. Főleg a központi idegrendszerben és az agyalapi mirigyben termelődik; ez a hormon a fájdalom enyhítésében és az örömérzet növelésében segít.

Oxitocin. Legfőképpen a hipotalamuszban termelődik, és a szeretet, kötődés érzéséért felelős. Szülés és szoptatás során különösen fontos.

¤¤¤¤¤¤¤¤¤

Szívesen mesélnék még erről a terápiáról, de közben megérkeztem a rendelőmbe, ahol már többen várnak rám. Ők tulajdonképpen nem betegek. A hagyományos testi-lelki élettel kapcsolatos fogalmak itt nem helyén valók, mert teljesen új megközelítésben kell kezelni az embereket, ezért ez nem is hagyományos értelemben vett gyógyítás, hanem *feltöltés*. Sokan nevezik így – én magam is –, mert ez pontosabban fejezi ki a testi és a lelki karbantartás lényegét.

A rendelőben megnyugtató, halk zene szól, és a levegőben narancs illóolaj párolog – ez segíti a *szerotonin* termelését, amely az általános jókedvért felelős. Az agyban és a bélrendszerben keletkező, az érzelmek szabályozásában, a jó hangulat megteremtésében játszik szerepet. Javítja a memóriát és segíti a tanulás folyamatot. A szerotoninszint emelkedése fájdalomcsillapító hatású. Befolyásolja a testhőmérsékletet, hűtő hatást fejthet ki.

A falakon rajzos, humoros plakátok feliratokkal:

Tilos morcosan belépni! Osztogasd el a boldogságod, mert neked mindig van utánpótlásod. Nevess együtt másokkal. Dicsérj meg valakit. Gondoskodj magadról.

Néhány tárgynak külön neve van: *ölelés széke, kuncogó párna, szerotonin fotel, terápiás asszisztens* (különleges teniszlabda), *Maci Miki simogatóhely, levendula illatközpont…* Belégzése lágyítja a feszültséget, segíti a lelki megnyugvást, kiegyensúlyozott, békés hangulatot teremt. A levendulát számos kultúrában a nyugalom és béke érzetével társítják.

A kölcsönös köszöntések után megöleljük egymást. Ez a ceremónia egyénenként legalább fél percig tart, ennyi idő szükséges ahhoz, hogy szervezetünkben meginduljon az *oxitocin* boldogsághormon termelése. A jelenlévők ezt jól tudják, hiszen nem először járnak nálam. Az *összetartozás*, a *barátság*, a *közösségi érzés* átélésével már az orvos előszobájában felfogható közelségbe kerülnek. Otthon folytatódhat majd *szeretet, törődés, bizalom, kézfogás, pozitív családi kapcsolatok* átélésével.

¤¤¤¤¤¤¤¤¤

A hátsó váróteremben éppen óvodások lépnek fel, vidám verseket mondanak. Aztán egy nyolcéves gyerek, aki viccből hatévesnek mondja magát, humoros dolgokat említ, és a boldogsághormonok keletkezéséről beszél.

– Anyukámnak én sok boldogsághormont adtam, amikor megszülettem, sőt már előtte is. Akkor még nem nagyon tudták, mert az sem volt ismeretes, hogy ki vagyok én, és ki leszek én, ha majd idejövök a rendelőbe, és minden emberrel *oxitocint* termeltetek. Vagy ezt nem így kell mondani? Mindjárt megkérdezem a MI-t. Hogy melyiket? Hát az enyémet, a privátot. Velem együtt született. Születési helye: bennem van. Apák – anyák napján velem köszönti a szüleimet, vagyis az ő szüleit is. Akkor van a névnapja is, amikor nekem, de őt a becenevén *Döminek* hívják, engem meg *Pufókának*. Nem, nem *pufó-róka*, hanem *pu-fóka*. Ez a privát MI, angolul AI olyan tanácsokat ad nekem, hogy el sem akarom hinni. Például azt mondta a múltkor, kérjem meg a szüleimet, hogy nekem fogadjanak szót. Hát ez szuper, de azt is hozzátette, hogy előtte kérdezzem meg Anyut és Aput. Mondjam nekik, hogy teljesítsék, és akkor jó szülők lesznek.

Itt-ott bátortalan nevetés, kuncogás hallatszik.

– Anyukámnak van egy olyan kendője, amit Apukámtól kapott, hogy kösse be a fejét, ha hideg van. Ő viszont nem hordja, mert szerinte Apuka már régen bekötötte Anyuka fejét.

Most már valódi kacagással reagálnak a várakozók. Néhányan tapsolnak. Sikerült megteremteni a megfelelő hangulatot.

****

ENDORFINT TERMELNEK AZ ÖREGLÁNYOK

****

(Mosoly doktor feljegyzése)

Első látogatóm *özv. Bangi Erzsébet (75)*, aki már nem először jár nálam. Rendkívül találékony a gyógyítási módszerek alkalmazásában, és most is ezt bizonygatja.

– Bözsi néni! Elmúltak már a fájdalmai?

– Köszönöm kérdését, doktor úr, most már sokkal jobb. Nem ismerek magamra.

– Amiket mondtam, azok közül milyen gyakorlatokat végzett?

– Hát… ahol mertem és lehetett, hangosan nevettem. Csak néztek rám, hogy normális vagyok-e. De én nem titkoltam, hogy a doktor úr írta fel nekem a nevetést, mert ez csillapítja a derék- és a hátfájásomat. Erre elkezdtek kacarászni. Én meg elmondtam nekik, hogy az *endorfin* boldogsághormon főleg a központi idegrendszerben és az agyalapi mirigyben termelődik; ez a hormon a fájdalom enyhítésében és az örömérzet növelésében segít.

Erre aztán nagy kacajvihar tört ki. De ez volt a célom, mert ők nem nagyon szoktak nevetni, és most, lássatok csodát, az agyalapi mirigy elkezdte termelni az endorfint. Én meg azon nevettem, hogy ők ezt nem tudják.

– Ne nevessetek, nektek nem fáj semmitek!

Na, ez egy újabb fokozatú hahotát idézett elő. Ez vagy tízszer fordult elő, és nagyon jól szórakoztunk. Közben megkínáltam őket minőségi csokival. A csokoládéban lévő anyagok hatására öröm áraszt el minket, ami az *endorfin*nak köszönhető. A magas kakaó tartalmú étcsokoládé ráadásul kis mértékben egészséges is.

– Akkor példamutatóan kezelte a helyzetet, és ezzel másoknak is sokat segített. Örülök, hogy megértette egyik legfontosabb mottónkat: „Virágtalanul virágzom vidáman” – jegyeztem meg dicséretképpen.

– A csoki drága volt, de megérte, mert legközelebb ők hozták a „hozzávalót”. Annyi volt, hogy még haza is vittem belőle. Aztán tovább meséltem azoknak, akiknek fájt a hátuk, a lábuk vagy a sorsuk. Igaz, akkor már nem nevettek annyit, csak mosolyogtak. Az *endorfinok* termelése fokozódik fizikai aktivitás során vagy stresszhelyzetekben. Ezek a hormonok természetes fájdalomcsillapítók, és eufórikus érzéseket válthatnak ki. Ha fájdalom, veszélyérzet vagy stressz érzése éri el a gerincvelőt, akkor ennek hatására endorfinok szabadulnak fel, amelyek akadályozzák az idegsejteket abban, hogy további fájdalomingert továbbítsanak. Végre az öreglányok is endorfint termelnek.

Én is mosolyogtam, de legszívesebben ugráltam volna örömömben, mert Bözsi néni ilyen pontosan megtanulta, előadta a tudnivalókat, sőt alkalmazta is.

Megerősítette, hogy az emberi kapcsolatokban nem számít sem a vér, sem a múlt, sem a körülmények – csak az őszinte szeretet és az összetartozás érzése.

– Csak így tovább! – biztatom.

– Köszönöm a dicséretét. Most az öröm és a jutalmazás hormonja, vagyis *dopamin* szabadult fel bennem.

¤¤¤¤¤¤¤¤¤

****

A KUTYADOKTOR SIMOGATÁSA ÉS JÓTÉKONY HATÁSA

****

(AI Valéria feljegyzése)

Mosoly doktorhoz *Javali János (67)* érkezett.

– Mi a panasza, János bátyám?

– Doktor úr, az utóbbi időben egyre idegesebb vagyok, mert egyedül élek, és nincs olyan, aki rám köszön, aki elmegy helyettem a boltba, sőt már mosni, takarítani is nehezemre esik.

– Ismerőse, rokonai, gyerekei vannak?

– Van mindegyikből egy-kettő, de szerintem rosszul neveltem a fiaimat, és emiatt lelkiismeret-furdalásom szokott lenni.

– És tudja, mit kellene csinálni?

– Nem. Éppen ezért jöttem a doktor úrhoz.

– János bátyám szíve és lelke biztosan tele van haraggal és gyűlölettel. Ez akkor is rossz tanácsadó, ha másokra irányul, de ha saját magát utálja az ember, annak aztán végképp semmi értelme. Mesélte a múltkor, hogy a gyerekei milyen sokra vitték. Egyetemen tanultak, jó állásuk van, a maga unokáit, János bátyám, jól nevelik. Tehát semmilyen oka nincs az öngyűlöletre.

– Mit nem szeretek magamban, és mi miatt furdal a lelkiismeret? Hát igen! Először ezt kellene tudnom.

– A múltkor se voltunk képesek megállapítani a konkrét okát, ezért azt javasoltam, hogy járjon többet társaságba, sétáljon a hegyekben, gyakrabban látogassa meg a gyerekeit.

– Ez mind megtörtént, és sokkal jobban érzem magam.

– Értem. Bátorságot meríthet, kibékítheti a lelki vívódását, ha a szervezete átáll a *szerotonin* és az *oxitocin* előállítására. Ez az érzelmi stabilitásért, a szeretet, a kötődés érzéséért felel. Pozitív hozzáállással viszonylag gyorsan érhet el sikert. A szervezete ráhangolódik a cél elérésére, *dopamint* állít elő, aztán otthon erősítse a szeretet érzését *oxitocinnal*.

– Azt hogyan kell csinálni?

– Simogasson állatokat, legyen babák közelében, játsszon velük. Az *ölelés* is fontos, mert ez a szeretet érzéséért felelős *oxitocin* hormont választ ki a szervezetében. Minden jót és szépet vegyen észre, dicsérje meg azokat, akik ehhez hozzájárultak. Jótékonykodjon: ne fukarkodjon a jó szóval, kedvességgel, adjon pénzt vagy meleg ételt a koldusnak.

– Képzelje el, doktor úr, hogy múltkor mentem az utcán, és elment mellettem egy vak ember; egy hatalmas bernáthegyi kutya vöröskeresztes jelzéssel kísérte. Elcsodálkoztam, és engedélyt kértem a gazdától, hogy megsimogassam a kutyáját. Még jó, hogy nem a simogatással kezdtem, mert udvariasan és határozottan tiltakozott, aztán persze megmagyarázta az okát. Ha megsimogatnám, a kutyája nem tudna megfelelően figyelni, mert elvonnám a figyelmét. Egyébként rendkívül barátságos, de munka közben nem szabad megzavarni.

– János bátyám! Talál még máshol bőven simogatni való jószágot, de máris elkezdheti. Most menjen át a 4-es szobába, ahol a heverőn talál egy pulit. Ő állat- és emberorvos. Bogárnak kell szólítani. Nagyon értelmes. Mondja el neki részletesen az előzőleg emlegetett helyzetet, bánatát, bűntudatát, ha van ilyen. Érzékenyen reagál majd: enyhe nyüszítéssel, vakkantással, állandó farkcsóválással. Nagyon együttérző jószág. Állandóan simogassa és becézgesse. Dicsérje, mondogassa, hogy okos kutya. A Bogár doktor tíz-húsz perc múlva felkel a heverőről. Hívja vissza, puszilja meg, és adja oda ezt a két jutalomfalatot (itt van a zacskóban). Akkor most menjen át a szomszédos szobába (4-es ajtó), ahol az asszisztensem várja János bátyámat.

– Erről a kutyáról már hallottam, és mindenki azt mondta, hogy csodakutya, mert még egyetemet is végzett.

– Pontosabban állatorvosi egyetemet, mert ő azért mégsem olyan, mint egy igazi ember, de sok hasonló tulajdonsága van. Állatokat is gyógyít, főleg galambokra specializálta magát, de a továbbképzéseken a mesterséges intelligencia segítségével hozzájutott az emberorvosi tudomány alapjaihoz is. Bogár egy hasbeszélő kutya, de most éppen mutál, és nem szívesen szólal meg. Egyébként nem tud énekelni. Ez azért fontos megjegyzés, mert *Jack London* angol író megírta egyik eb ősének a történetét. Képzelje, Bogár a pedigréjével tudja igazolni, hogy ennek a kutyusnak a nemesági leszármazottja. *Az éneklő kutya* egy kalandos, humoros, de

mélyen emberi történet, amelyben az író ismét bebizonyítja, hogy állatfiguráin keresztül is az emberekről mesél. Nem tudom, ismeri-e.

– Sajnos nem volt még szerencsém hozzá.

– Egy szeretetre méltó, sör- és kutyabolond hajópincér magához veszi Mihályt, a kutyát, amely hamarosan különleges képességeket mutat: megtanul számolni, sőt énekelni is. Gazdájával hajóutakon vesz részt, majd San Francisco-ban a kutya énekművészetével tartja el a pincért és barátját. Aztán egy pénzhajhász orvos elszakítja a gazdájától, és Mihály kegyetlen állatidomítók kezébe kerül, aztán mégis sikerül kiszabadítani a rabságból.

– Felírom a bakancslistámra, hogy ez még egy nagy adósságom lesz. Először nem tudtam, mi az, aztán valaki elmagyarázta, hogy olyan dolgokat kell ráírni, amiket meg kell csinálnom, mielőtt feldobom a bakancsom.

– Jaj, ez nagyon vicces!

– Én is annak tartom.

¤¤¤¤¤¤¤¤¤

(Folytatás János bácsi szemszögéből)

Bementem a négyes ajtón, és köszöntöttem Bogárt. Felugrott a pamlagról, elém jött, élénken csóválta a farkát, és furcsákat vakkantott, majd lefeküdt a szőnyegre, én pedig leültem a mellette lévő székre. Fejét a két lábara hajtotta, és figyelt. A farkával jelezte, hogy kezdhetem a mondandómat.

– Nagyon sok jót hallottam rólad, és gratulálok neked, hogy elvégezted az állati-emberorvosi egyetemet. Gyere közelebb, hadd fogjam meg a mancsod.

Közelebb mászott hozzám, aztán ott is maradt, én pedig elkezdtem simogatni. Nagyon szép szőre volt. Olyan volt, mint egy szép, élő bőr. Ha harminc éves volnék, Bogár pedig egy szép leányzó, bizony nagyon türtőztetni kellene magam, hogy ne szeressek bele azonnal. De így maradt a kedvesség és az egymásba vetett bizalom.

Belenéztem a kutya égő szemeibe, és velőscsontokat láttam. Erről eszébe jutott, hogy diétáznom kell. Aztán elhessegettem ezt a gondolatot, hiszen nem a szemről olvasás miatt jöttem.

– Kedves Bogár, sokat tudsz nekem segíteni. Van nekem egy fiam és két unokám és persze menyem. Tegnap is náluk voltam, de valami mindig hiányzik a kapcsolatunkból. Sajnos nem tudom pontosan megfogalmazni. Játszadozom az unokákkal, de közben ők állandóan a telefonjukat nyomkodják, mint Palya a ludat, hogy többet tojjon. Beszélgetünk ugyan, de röviden válaszolnak, nem igazán érdeklődnek irántam. A fiam szerint ez már egy új generáció, nem mindig tudják úgy kifejezni a szeretetüket, mint annak idején ő, amikor ilyen korú volt. Egyébként azt mondta Mosoly doktor, hogy tegyek fel neked olyan kérdéseket, amikre csak igen vagy nem lehet

a válasz. Most akkor elkezdhetem. Igen? *(Egy vakkantás hallatszik.)* Szerinted jobban kellene alkalmazkodnom hozzájuk? Igen? *(Rövid, egyetértő nyüszítés. Vakkantás.)* Üljek le játszani velük akkor is, ha nem értek hozzá? Ugye ezt nem akarod? Nem? *(Csönd.)* Igen? *(Egy vakkantás.)* Nem tudom én már megtanulni, hogy a kis telefonnal hogyan kell játszani. Nem? *(Csönd.)* Vagy igen? *(Vakkantás. Kis nyüszítés.)*

Ehhez hasonlóan telt el még néhány perc, és akkor felállt. Elbúcsúztam Bogártól, átadtam a finom falatokat.

Mosoly doktornak elérzékenyülve meséltem, hogy Bogár mennyire megértően nyüszített, vakkantott, mintha pontosan tudná, milyen mélyről jönnek ezek a fájdalmak.

– A kutyus farkcsóválása, morgása, kedvessége az együtt töltött percek alatt valamit megváltoztatott bennem. Úgy érzem, mintha lelkemben átkapcsolt volna egy belső kapcsoló.

– Igen, pont ezt kellett éreznie. Bogár doktor és János bácsi beszélgetését rögzítettem, és az erre alkalmas applikációval elemeztem. A következők derültek ki. Korábban János bátyám feszült volt, és a kutyadoktorral nagyon jól megértették egymást. Őszintén elmesélte a problémáit, és ezt a kutyuskánk nagyra értékelte. Lelassult a pulzusa, kisimult a homloka, és ráadásul spontán mosolygott. Ennek is többféle változata van. Megkönnyebbült mosolyt fedeztem fel, vagyis megszűnt a feszültség, úgyis mondhatjuk, hogy a teste fellélegzett. Ennek hatására nemcsak endorfinok szabadultak fel, hanem *szerotonin hangulat-stabilizáló*, és megindult a *paraszimpatikus aktiválás,* a testi *ellazulás* is. Megszűnt a *kortizol*, vagyis a stresszhormon termelése. Ez a mosoly a *végre túl vagyok rajta* érzésből születik. Őrizze meg, dédelgesse, vigye át kedves családjára, ossza meg velük szeretettel.

****

MOSOLYFAJTÁK HATÁSA A BOLDOGSÁGRA

****

(AI Valéria előadásának vázlata saját bejegyzésében)

Első látásra nem igazán tűnik fel, hogy ki hogyan mosolyog. A hétköznapi ember talán csak két-három változatát ismeri. Valaki kicsit vagy nagyon mosolyog, esetleg a kategóriához tartozhat még egy olyan is, amely a nevetésbe hajló mosoly elnevezést kapja. Hozzáértő emberek véleményét szeretném az alábbiakban ismertetni.

A mosoly fajtái

1. Duchenne-mosoly (őszinte, „szemmosoly”). Ez az, amikor a szemed körül kis ráncok jelennek meg, és az arc izmai spontán aktiválódnak.

Hormonok és agyi folyamatok

- *Dopamin* – jutalomérzés, motiváció
- *Endorfinok* – természetes fájdalomcsillapítók, jóleső melegség
- *Oxitocin* – kötődés, bizalom, meghittség
- A *limbikus rendszer aktív* (különösen az *amygdala* és *nucleus accumbens*)

2. Szociális mosoly (udvariassági, társasági). Ez az a helyzet, amikor kedvességből, helyzetből fakadóan mosolyogsz, de nem feltétlenül érzel mély örömöt.

Hormonok

- Kisebb mennyiségű *dopamin* – a társas helyzet pozitív megerősítése
- Enyhe *oxitocin*-felszabadulás – társas kapcsolódás

3. Tudatos szociális mosoly. Ez az a mosoly, amelyet tudatosan használsz egy helyzet elismerésére.

Hormonok és idegrendszeri háttér

- Kisebb mennyiségű *dopamin*
- Enyhe *oxitocin*-felszabadulás
- A *prefrontális kéreg* irányítja (tudatos, kontrollált)

Ez inkább *társas kenőanyag*, mint valódi öröm.

4. Félmosoly, játékos vagy flörtölő mosoly. Ez a mosoly sokszor kevert érzelmeket hordoz: kíváncsiság, humor, csipkelődés, vonzalom.

Hormonok

- *Dopamin* – kíváncsiság, izgalom
- *Oxitocin* – kötődés, intimitás
- *Adrenalin* – enyhe izgalom, „pillangók a gyomorban”

Ez a mosoly gyakran a vonzalom és a játékosság jele.

5. Nevetésbe forduló mosoly. Amikor a mosoly már majdnem nevetés, a tested teljes boldogsághormon-tűzijátékot indít.

Hormonok

- *Endorfinok* – eufória, fájdalomcsillapítás
- *Dopamin* – jutalomérzés
- *Szerotonin* – hangulatstabilitás

A *vagus* ideg aktiválódik → stresszcsökkenés. Ez a legstresszoldóbb mosolyfajta.

6. Feszengő vagy kényszeredett mosoly. Ez az, amikor mosolyogsz, de belül nem érzed jól magad.

Hormonok

- *Kortizol* – stresszhormon (emelkedhet)
- Kevés *dopamin* – a mosoly inkább társas elvárás

A *prefrontális kéreg* próbálja elfedni a valódi érzelmeket. Ez a mosoly inkább védekező mechanizmus.

7. Megkönnyebbült mosoly. Amikor egy feszültség megszűnik, és a tested fellélegzik.

Hormonok

- *Endorfinok* – feszültségoldás
- *Szerotonin* – stabilizálja a hangulat
- *Paraszimpatikus aktiváció* – testi ellazulás

Ez a mosoly a *végre túl vagyok rajta* érzésből születik.

8. Empatikus, együttérző mosoly. Ez a mosoly akkor jelenik meg, amikor valaki valóban veled van érzelmileg – megértést, elfogadást sugároz, nem harsány, inkább lágy.

Hormonok

- *Oxitocin* – empátia, kapcsolódás
- *Szerotonin* – érzelmi biztonság
- Enyhe *endorfin*-felszabadulás

A *tükörneuron*-rendszer aktiválódik. Ez a mosoly erősíti az érzelmi kötődést és csökkenti a magányérzetet.

9. Büszke, elégedett mosoly. Amikor valaki elért valamit, és ezt belső nyugalommal, nem hivalkodva éli meg.

Hormonok

- *Dopamin* – teljesítmény jutalmazása
- *Szerotonin* – önértékelés, belső stabilitás

Ez a mosoly az egészséges önbecsülés jele.

10. Ironikus vagy féloldalas mosoly. Gyakran rejtett jelentést hordoz: tudás, távolságtartás, belső kommentár a helyzetre.

Hormonok

- *Dopamin* – mentális játékosság
- Enyhe *kortizol* – kontrollált feszültség

Ez a mosoly inkább intellektuális, mint érzelmi eredetű.

11. Megnyugtató mosoly. Gyakran szülők, segítők, terapeuták arcán jelenik meg, és a másik fél idegrendszerére hat.

Hormonok

- *Oxitocin* – biztonságérzet
- *Endorfin* – stresszcsökkentés

Paraszimpatikus idegrendszeri aktiváció történik. Ez a mosoly képes „lecsendesíteni" a másik embert.

12. Visszafogott, belső mosoly. Alig látható, mégis mély érzelmi állapotot tükröz: belső béke, elfogadás.

Hormonok

- *Szerotonin* – kiegyensúlyozottság
- *Endorfin* – finom jóérzés

Ez a mosoly gyakran reflektív, meditatív állapotokhoz kapcsolódik.

13. Győzedelmes mosoly

Versenyhelyzetek, kihívások lezárásakor jelenik meg, gyakran tudattalanul.

****
ILLATOK ÉS A BOLDOGSÁGHORMONOK
****

AI Ancsa előadása

(Lejegyezte: Végeházi Matilda [43])

Illatok és boldogsághormonok – az orrunkon át hat az érzelem

Az illatok nem csupán kellemes (vagy kellemetlen) érzékszervi benyomások. Az orrunkon keresztül belélegzett illatmolekulák közvetlen kapcsolatban állnak az agy *limbikus rendszerével*, vagyis azzal az agyi területtel, amely az érzelmekért, emlékekért és a hormontermelésért felel. Ez az oka annak, hogy egy illat pillanatok alatt képes megváltoztatni a hangulatunkat – gyakran még azelőtt, hogy tudatosítanánk, mi történik bennünk.

A boldogságérzet kialakulásában négy kulcshormon játszik szerepet: *dopamin, szerotonin, endorfin* és *oxitocin*. Ezek termelődését nemcsak élmények és emberi kapcsolatok, hanem megfelelően megválasztott illatok is támogathatják.

Dopamin – az öröm és a jutalom hormonja

Dopamin akkor szabadul fel, amikor örömöt élünk át, jutalmat kapunk, vagy izgalmas újdonság ér bennünket. Ez a hormon motivál, lendületet ad, és segít abban, hogy keressük azokat a helyzeteket, amelyek jó érzéssel töltenek el.

Bizonyos illatok különösen hatékonyan serkentik a dopamintermelést, főleg akkor, ha pozitív emlékekhez vagy jutalmazó élményekhez kapcsolódnak:

- *Vanília* – egyszerre nyugtató és örömteli, biztonságos, otthonos érzést kelt.
- *Csokoládé aroma* – az agy jutalmazó központját aktiválja.
- *Narancs és más citrusfélék* – frissítőek, energizálóak, motiváló hatásúak.
- *Rozmaring* – mentális frissességet és izgalmat ad.

Egy citrusos tusfürdő reggel segít lendületesen indítani a napot, míg egy vaníliás gyertya olvasás vagy pihenés közben finoman emeli az

örömérzetet. Egy romantikus estén a vanília és a citrus kombinációja különösen jól támogatja a dopamintermelést.

A dopamin természetes módon termelődik flört, meglepetések, új élmények, közös célok elérése során – az illatok ezt az élményt tudják felerősíteni.

Szerotonin – a nyugalom és a belső egyensúly hormonja

A *szerotonin* a lelki stabilitás, a kiegyensúlyozottság és a belső béke hormonja. Akkor érezzük igazán a hatását, amikor biztonságban vagyunk, ellazulunk és lelassulunk.

A szerotonintermelést segítő illatok általában stresszcsökkentő, harmonizáló hatásúak.

- *Levendula* – klasszikus nyugtató, segíti az alvást és oldja a feszültséget.
- *Kamilla* – szorongásoldó, lágy, megnyugtató.
- *Bergamott* – kiegyensúlyozó, hangulatjavító, enyhén antidepresszáns hatású.

Levendulás párnaspray lefekvés előtt, kamillatea gőzének belélegzése vagy bergamott illóolaj meditációhoz, jógához. Egy közös, levendulás esti fürdő nemcsak a testet, hanem az idegrendszert is ellazítja.

A szerotonin akkor termelődik leginkább, amikor érzelmileg stabil környezetben vagyunk, relaxálunk, vagy biztonságos kapcsolódást élünk meg.

Endorfin – a fájdalomcsillapítás és az eufória hormonja

Az *endorfin* az a hormon, amely csökkenti a fájdalmat és eufórikus állapotot hoz létre. Sportolás, nevetés, tánc vagy intenzív élmények során szabadul fel – az illatok ezt a hatást fokozhatják.

Az endorfint támogató illatok általában élénkítőek és stimulálóak.

- *Fűszeres illatok* (fahéj, szegfűszeg, gyömbér) – felpezsdítik az érzékeket.
- *Mentol, eukaliptusz* – frissítő, tisztító hatású.
- *Rozmaring* – fokozza az éberséget és a fizikai aktivitást.

Egy eukaliptuszos szauna sport után, fűszeres illóolajok táncot követően, vagy rozmaringos olaj tanuláshoz, munkához segíthetnek az endorfinhatás elmélyítésében.

Az endorfin természetesen felszabadul közös nevetés, mozgás és izgalmas élmények során – az illatok ezt az eufórikus érzést erősítik fel.

Oxitocin – a kötődés és a szeretet hormonja

Az *oxitocin* a kapcsolódás, az intimitás és a bizalom hormonja. Akkor termelődik, amikor közel érezzük magunkat valakihez – érintés, ölelés, mély beszélgetés vagy közös nevetés során.

Az oxitocintermelést segítő illatok melegek, biztonságot sugárzóak.

- *Rózsa* – romantikus, érzelmi nyitottságot fokozó.
- *Ylang-ylang* – intimitást és bizalmat erősítő, érzéki.
- Babapúder, a tej illata – az anyai gondoskodás és kötődés érzetét idézi.

Rózsás parfüm randevúhoz, ylang-ylang illóolaj párologtatóban közös esti pihenéshez, vagy egy finoman púderes illatú gyertya otthonos légkör megteremtéséhez.

Az oxitocin akkor termelődik, amikor valódi érzelmi közelséget élünk meg – az illatok ezt a kötődést tudják elmélyíteni.

Az illatok nem csodaszerek, de rendkívül hatékony érzelmi katalizátorok. Segítenek ráhangolódni az adott lelkiállapotra:

- reggel motiválnak,
- napközben fókuszálnak,
- este megnyugtatnak,
- kapcsolatainkban pedig mélyítenek.

****

HOGYAN REZONÁL BENNÜNK A ZENE?

****

Egy résztvevő bejegyzéséből

(Lejegyezte: Rótáczy Izabella [45])

A közelmúltban AI Valéria jó hangulatú előadást tartott a különböző zenei műfajok pozitív hatásáról. Azzal kezdődött, hogy kiválasztottuk a ruháját. Közben a szférák zenéjéhez hasonló, lágy és megnyugtató hanghatások töltötték be a termet. AI Valéria egy perc alatt ötféle ruhát öltött magára. A végén szinte mindenki a pink színű nyári ruháját választotta.

Varró-Szabó Sándor (57) szerintem kissé ízléstelenül megjegyezte, hogy vigyázzunk a ruhaválasztáskor, mert a férfiakat ez „megvadíthatja”. Ugyanis ők jobban és másképpen szeretik a nőket, mint nők a nőket. AI Valéria csak legyintett egyet. Megfigyeltem, hogy az összes környezetünkben dolgozó mesterséges intelligencia így reagált, ha nem akart kapcsolódni valamilyen (számukra kínos) témához.

Engem szó szerint lenyűgözött az előadás, mert végre tudatosodott bennem, hogy a zene miért nyugtat meg, hogyan ébreszt gondolatokat, vagy éppen arra ösztönöz, hogy táncoljak. És akkor eszembe jutottak a jelmondataink:

Táncolj és nevess kedvedre. Úgy, mintha senki nem figyelne.
Énekelj a magad örömére. Úgy, mintha senki nem hallgatna.
Élj úgy, mintha a Paradicsom a Földön volna.

Örülök, ha szárnyal a zene, és olyan húrokat pendít meg bennem, amelyek létezéséről eddig nem tudtam. Nálunk a munkahelyen, otthon, de szinte az egész lakásban mindig hallható diszkrét zene. Úgyhogy nemcsak a lelkünk rezonál, hanem az egész lakásunk.

Az előadás vázlata

A zene univerzális nyelv, amely kultúrákon átívelően képes érzelmeket közvetíteni. A közös zenehallgatás erősíti az összetartozás érzését, és fokozza az *empátiát* mások iránt. Nem csupán szórakoztat, hanem egyfajta érzelmi tükör, amely segít megérteni önmagunkat és másokat.

A zene aktiválja az agy jutalomközpontját, különösen a *dopamin* nevű boldogsághormon felszabadításával. A lassú, lágy dallamok csökkenthetik a pulzust és vérnyomást, míg a gyors ritmusok energizálnak.

Egy-egy dallam képes előhívni mélyen elraktározott emlékeket, így érzelmi reakciót vált ki még akkor, ha nem tudatosan kapcsoljuk össze az élményt a zenével.

Ha olyan zenét hallgatunk, amely tükrözi aktuális hangulatunkat (pl. szomorúság, öröm), az segít megérteni és elfogadni érzéseinket. A vidám, ritmusos zenék serkentik a mozgást, csökkentik a stresszt, és javítják a közérzetet.

A zenei ízlésünk tükrözi személyiségünket, és segít az identitásunk kifejezésében. Mivel nemzetközi, segítségével bárkivel kommunikálhatunk.

A melódiák szavak nélkül képesek megérinteni a bensőnket. Ezért van az, hogy egy dal néha beszél hozzánk, mintha rólunk szólna. És amikor bennünk rezonál, az nem csupán zenehallgatás, hanem egy belső utazás is.

A zene és az érzelmek kapcsolata mély és összetett – biológiailag, lélektani értelemben és társadalmilag is hat ránk.

Amikor kedvenc zenét hallgatunk, agyunk jutalomközpontja aktiválódik, és *dopamin* szabadul fel. Ez ugyanaz a vegyület, amely örömérzetet okoz evéskor vagy a szerelemben.

A zenei hangok képesek megváltoztatni a hangulatunkat – egy melankolikus dallam szomorúságot, egy vidám ritmus örömöt válthat ki.

A zene segít kifejezni olyan érzéseket, amelyeket szavakkal nehéz lenne; ilyen például a nosztalgia, vágy vagy belső feszültség.

Az orgonát a *hangszerek királynőjének* tartják. Hangzását a *regiszterek* határozzák meg, amelyek különböző sípsorokat aktiválnak; ezek a kombinációk adják az az orgona sokszínűségét.

Képes zenekarszerű hangzást produkálni, bár csak egyetlen zenész irányítja az egész „hangszerparkot”.

Egy laikus például így írhatná le egy orgona hangzását. Ez a fajta leegyszerűsítés segíthet abban, hogy a hallgató jobban megértse, mit hall, és hogyan épül fel az orgona zenekari hanghatása.

Van benne trombitaszerű hang, olyan, mint egy fuvola, olykor mély dübörgést hallunk, vagy éppen szoprán énekhanghoz hasonló. A templomi orgona diszpozíciója a hangszer „személyi igazolványa” – részletesen leírja, milyen *regiszterek, sípsorok* és *hangszínek* találhatók benne. Ez alapján az orgonista megtervezheti a művek megszólaltatását.

– Bocsánat, de szeretném megkérdezni, milyen az *ambient* zene. – Ezt *Kibári Károly (56)* vetette közbe, mert az utóbbi időben ez a szó többször felmerült.

– Lassú, nyugodt, ismétlődő hangokkal, nincs benne dob vagy ritmus, hosszú, lebegő hangok, elektronikus hangok jellemzik – válaszolta AI Valéria. – Célja a relaxáció, koncentráció vagy szeretetteljes atmoszféra menngteremtése, éppen ezért kiválóan alkalmas arra, hogy mély átélés esetén szervezetünk fokozza a *szerotonin* és az *oxitocin* termelését. Olvasáshoz, tanuláshoz, meditációhoz, alváshoz is kiválóan alkalmas.

– Akkor ez olyan, mint a háttérzene?

– Nem, mert az *ambient* műfajt jelöl. A klasszikus zenéhez hasonlóan aktivizálja a *paraszimpatikus idegrendszert*, amely a nyugalomért és a relaxációért felelős. Ezzel szemben a *háttérzene* olyan zenei aláfestés, amely nem igényel aktív figyelmet. Célja a hangulat megteremtése, illetve a tér vagy a tevékenység támogatása. Bármilyen műfajú lehet, amennyiben nem tolakodó. Segít munka vagy tanulás közben a koncentrációban, éttermekben a hangulatkeltés a célja, rendezvényeken pedig betölti a teret. Ebből látható, hogy nemcsak az ambient lehet háttérzene, hanem más műfajok is.