

Az „elfelejtett” lelki egészségről

Személyes tapasztalat és nemzetemért való aggodás íratja velem ezeket a sorokat.

Manapság sokat emlegetett a *válság* kifejezés. Gazdasági válságról, családok és a házasság válságáról, a hit válságáról és az individualizáció során kialakult közösségek válságáról (és még sok más válságról) lehet innen-onnan hallani.

Jómagam segítő tevékenységgel foglalkozom. Sok találkozásból és egyszerűen a mindennapi élet tapasztalataiból, nyitott szemmel, füllel és nyitott szívvel élve, nemzetem alaphangulatát az *elégedetlenség* szóval tudnám ma jellemezni. Sokszor teszem fel mostanában a kérdést: miért? Akárhonnan próbálok rá választ találni, mindig ugyanaz jut az eszembe: az ember van válságban...

Nem szoktam megelégedni a diagnózis megállapításával, a megoldást keresem. Magam miatt is, az ember miatt is, a nemzet miatt is. Ebben a keresésemben jutottam el arra a felismerésekre, ami mára már meggyőződésemmé vált: a lelki egészség (mentálhigiéné) fontossága. Talán elfeledkeztünk volna lelki egészségünk munkálásáról? Szemléletváltoztatásra van szükség és ez nem megy könnyen.

Saját életem tapasztalataira gondolva, ennek küzdelmes állomásait megélve, mély meggyőződéssel vallom: ez az út járható. Haladni az elégedetlenségből a megelégedettség felé, a válságokkal, krízisekkel szembenézve – azok tapasztalatait elfogadva, abban megerősödve, önmagamat mindjobban megértve – a változás és fejlődés rögs útján, a lelki egészség életalakító élményeiből előre tekinteni.

Ezek a személyes tapasztalatok mélyítették el bennem azt a megoldást is kereső gondolatot, hogy a válsággal és sok más terhekkel küzdő mai ember lelki egyensúlyának megtalálásában, életminőségének növelésében nemzeti összefogásra lenne szükség. Abban is bizonyos vagyok, hogy a nemzet lelki egészségének ápolása nagyban jelenthetne kiutat az elégedetlenség életérzéséből. Úgy tűnik a gazdasági stabilizációra való törekvés, az anyagi jólét és a fogyasztásra biztató társadalom ezt a hiányt nem tudja betölteni. Hiába próbálta bármilyen intézkedéssel bármelyik kormány ezt elérni, az emberek életérzése nem változott pozitív irányba. Úgy tapasztalom, hogy az egyházak sem teszik eléggé oda magukat a több sebből vérző ember mellé, időnként fontosabb az intézmény és az ideológia.

Elkötelezetten hiszem, hogyha megszerveznénk nemzeti szinten a mentálhigiéné hangsúlyát és gyakorlatát, a mai nem könnyű korban élők, felelős döntéseket hozó, az élet kihívásait is vállaló felnőttekké válnának.

Ennek kialakítása, megszervezése és beindítása legalább annyira hangsúlyos, mint a gazdasági stabilizáció és a nemzeti jólét megteremtése. Ennek egy szép példája az új Nemzeti Drogstratégia tervezete, amelyben a legnagyobb érték és a szemléletváltást is mutatja az egészségközpontú megközelítés. *Ezt a szemléletet folytatva szükséges lenne olyan szakmai műhelyek létrehozására, amelyek együttgondolkodva megfogalmaznák a nemzet lelki egészségének is a stratégiáját.* Ezt személyközpontúan és képzett szakemberek, lelkigondozók, mentálhigiénés szakemberek bevonásával, kortárs és sorstárs közösségek további szervezésével lehetne megvalósítani, amely a nemzet egészét, minden életterületét átjárná: oktatás, kultúra, sport, művészet, állami és egyházi intézmények, a büntetés végrehajtás intézetei, civil szervezetek és nem utolsósorban a minisztériumok mindennapi életében kellene, hogy megjelenjenek.

Nagy a tét és rajtunk múlik teszünk-e valamit mindennek érdekében...

Budapest, 2011. október 23.

Jakus Ottó Róbert