

# Neurobiológia: A bizalom a lélek immunrendszere



---

**Szerző: Szerk. (2021-02-25)**

1 / 4 oldal | © Katolikus.ma

Jelen kiadvány tartalmául a Katolikus.ma cikke szolgál, mely a <https://katolikus.ma/neurobiologia-a-bizalom-a-lelek-immunrendszere/> internetes címről származik. A cikket 2021-05-18 dátummal egy médiamissziós lelkületű Tisztelt Olvasónk töltötte le, létrehozva a jelen pdf vagy papír alapú kiadást, akinek ez úton is köszönjük az ilyen formában történő terjesztést. Mindent Isten nagyobb dicsőségére!

**Gerald Hüther német szorongáskutató tanácsa a Feldkirchi Egyházmegye által rendezett online kerekasztal-beszélgetésben: A pánikreakciókkal a magunkba, más emberekbe és Istenbe vetett bizalom fejlesztése révén szállhatunk szembe.**

Gerald Hüther német neurobiológus a szorongásos állapotok hatásosabb megelőzését szorgalmazza. Most, amikor a világjárvány okán számos fenyegető hírrel szembesülünk, különösen fontos, hogy ne csak a testünk, hanem lelkünk „immunrendszerére” is ügyeljünk – fogalmazta meg a szakember a február elején a Feldkirchi Egyházmegye által szervezett társadalompolitikai kerekasztal-beszélgetés során. Ebben nagy szerepet játszik a bizalom, hangsúlyozta az egyházmegye weboldalán elérhető beszélgetésben, amelyet több mint 330-an követtek élőben.

Túl könnyen esünk pánikba, ha azt fontolgatjuk, mi minden történhet, figyelmeztetett a német agykutató. A korlátozások ideje alatti szorongásos és stresszhelyzetek egyfajta zűrzavart okoznak a fejben, és emiatt gyermekkori viselkedési mintákhoz nyúlunk vissza, ami például ordítózásban, ajtócsapkodásban, megmerevedésben vagy abban nyilvánul meg, hogy úgyszólván „halottnak tettetjük” magunkat. Ennek során az agytörzs egyfajta „vészhelyzeti programot” futtat le, magyarázta a kutató, aki a Göttingenben, Bécsben és

---

**Szerző: Szerk. (2021-02-25)**

2 / 4 oldal | © Katolikus.ma

Zürichben is jelen lévő „Potenciálfejlesztő Akadémia” elnöke, valamint a nemrégiben megjelent *Wege aus der Angst* (Kiutak a szorongásból) című könyv szerzője.

A szakember tanácsa szerint a félelmek felesleges felnagyítása vagy éppen bagatellizálása helyett jobban tesszük, ha a megelőzésükre törekszünk. Ez leginkább úgy sikerülhet, ha tudatosan három „bizalomforrásra” tekintünk, közülük is elsőként a saját kompetenciánkra, amellyel már más nehéz ügyeket is megoldottunk. A szülők ezt az ún. énhatékonyságot a nevelés során fejleszthetik gyermekeikben oly módon, hogy hagyják, hogy a gyerekek saját maguk birkózzanak meg bizonyos akadályokkal, illetve nem helyezik át minden élethelyzet megoldását a digitális térbe.

Második pillérként Hüther a másokba vetett bizalmat nevezte meg – akik lehetnek barátok, rokonok és ismerősök, az „Együtt erősek vagyunk!” mottó szellemében. Ez a szint a pandémia időtartamának növekedésével gyakran szenved csorbát: a kölcsönös támogatás kezdeti időszak után lassan ismét felülkerekedik a versenytársadalom könyökléshez és versengéshez szokott gondolkodásmódja – állapította meg sajnálkozva a kutató –, ami sok szociális kapcsolatot tönkretesz, különösen a nagyvárosokban.

---

**Szerző: Szerk. (2021-02-25)**

3 / 4 oldal | © Katolikus.ma

## „Bízzunk Istenben, hogy minden jóra fordul”

Szekuláris korunkban még nagyobb hiánycikk az a bizakodás, hogy a dolgok jobbra fordulnak, fejtette ki Gerald Hüther, „ősi vagy Istenbe vetett bizalomnak” nevezve ezt a harmadik szükséges komponenst. A világméretű járvány idején megmutatkozik, hogy az az elgondolás, miszerint az ember képes volna mindenről önmaga gondoskodni, téves.

A szakember a következőket tanácsolja a koronavírus idejére: Bánjunk szeretetteljesen önmagunkkal és szükségleteinkkel, törődjünk intenzívebben a számunkra fontos dolgokkal és emberekkel, és leljünk rá ismét a felfedezés örömére. Amilyen keveset tudunk változtatni a jelenlegi körülményeken, olyan sok lehetőségünk van fogódzókat keresni – és így jobban fel vagyunk vértézve, ha valaki vagy valami félelmet próbálna kelteni bennünk.

**Fordította: Vágyi Vata Mihály**

Forrás: [katholisch.at](http://katholisch.at)

---

**Szerző: Szerk. (2021-02-25)**

4 / 4 oldal | © Katolikus.ma