

# DERŰTERÁPIA (SELF-COACHING)

csoportos gyakorlatok

<https://www.mentalkapu.com>

## Gyakoriság

12 héten át, minden hétfőn 18.30-19.30

## Kezdés

2021. szeptember 20. folyamatos csatlakozással.

## Ár

49.000 Ft (4.083 Ft/alkalom)

## Kinek ajánljuk?

Betegeknek, lábadozóknak, nehéz élethelyzetben lévőknek, betegeket ápolóknak, szociálisan rászoruló gondozásában résztvevőknek. Nemcsak nekik. Megelőzőképpen, belső rutin kialakításához.

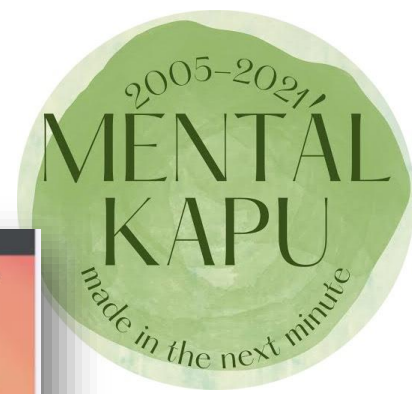
## Mire vállalkozunk?

Amerikában (USA) már valódi hagyománya van a humorterápia ezen ágának. Kórházakban a bohócdoktorok mellett erre kiképzett nővérek teljesítenek szolgálatot a betegek érdekében. Külön szakembert alkalmaznak arra, hogy koordinálja az intézményen belül azokat a kommunikációs rendszereket, melynek középpontjában a humorterápiás programok állnak.

Testi-lelki értelemben megtérülő befektetés, ha elesett helyzetben, kórházban, nehéz kezelések közben, távol a szeretteiktől, a felépüléshez, munkába álláshoz, gyors visszarendeződéshez szükséges, tudományosan igazolt, erőnlétet biztosító, vitalizáló kommunikáció-terápiás támogatást is kaphatnának a betegek az orvosi beavatkozások mellett. Kevesebb fekvőellátás, táppénzes nap, szabadság, gyógyszer, kezelés, ugrásszerű hatékonyságnövekedés a gyógyításban.

A humor vitalizáló hatásának neurális alapja Mobbs és munkatársai által a "Humor modulates thamesolimbic reward centres" (A humor modulálja a mezolimbikus jutalmazó centrumokat (Neuron, 2003, 40 (5): 1041-1048.)), címen publikált tanulmányukban (fMRI felhasználásával) egyrészt azt bizonyították, hogy a humor számos kortikális régióban modulálja az aktivitást. Másrészt új evidenciákat szolgáltatott arra vonatkozóan, hogy a humor olyan szubkortikális régiók hálózatát foglalja magában, amelybe beletartozik a mezolimbikus dopaminerg jutalmazó rendszer kulcskomponense (az agy jutalomközpontja): nucleus accumbens.

Abban feltétel nélkül egyetértenek az egészségügygel és kognitív terápiákkal foglalkozó szakemberek, hogy a humor, a derű, a nevetés, a szellemesség stb. akkor fejt ki jótékony hatását, ha nem epizodikus, helyi,



---

A derűterápia mint tanácsadói eljárás és szemlélet, szellemi tulajdont megillető jogvédelem alatt áll. Tilos a tanácsadói eljárás megnevezését, a tanácsadói eljárás folyamatát lemásolni, átalakítani, kivonatát képezni, parafrázisát adni, nyilvánosan előadni, tanácsadási folyamatokban használni a tulajdonosok írásbeli engedélye nélkül. Jogtulajdonos: PhD Dr. Kollár József és Dr. Kollárné Berzáczy Krisztina.

spontán, esetleges, elszórt kezdeményezés, hanem a gyógyítás folyamatába integrált átfogó stratégia, életminőség-teremtő kommunikációs rendszer.

Számos reprezentatív kutatás bizonyítja: a betegek úgy vélik, hogy a kórházakban folyó munka professzionalizmusával nemcsak hogy összeegyeztethető a humor és a nevetés, hanem kiemelkedően fontos szerepe van a betegséggel való küzdelemben.

1. „A nővéreknek gyakrabban kellene együtt nevetniük a betegekkel.” (A megkérdezettek 80%-a ért egyet!)
2. „Jó lenne, ha a kórházi dolgozók megneveltetnék a pácienseket.” (83% kifejezetten vágyik rá!)
3. „A nevetés segít a betegség legyőzése során.” (83% teljességgel helyesli.)
4. A megkérdezettek több mint 90%-a nem értett egyet azzal, hogy a nevetés a kórházi személyzet érzéketlenségének a kifejeződése, vagy a nyegle, nemtörődöm munkavégzés tünete.

**A derűterápiát mint egészséges életszemléletet alakító, kísérleti kutatásokkal, műszeres vizsgálatokkal és mérési eredményekkel igazolt immunerősítő, energetizáló terápiás programot elérhetővé szeretnénk tenni mások számára is.**

„Ki sóhajtoz Ki mulat / A világ csak- hangulat.” - írja Revicky Gyula Magamról című versében.

A mai érzelmekutatási projektekből tudható, hogy a hangulatok nem a semmiből jönnek, hanem érzelmi életünk részét képezik. Életünk narratívájában (elbeszélésében) testi, érzelmi és gondolkodásbeli változásaink kölcsönösen hatnak egymásra. Érzelmek, hangulataink életünk történetében nyernek értelmet, ugyanakkor érzelmeink és hangulataink alakítják életernarratívánkat (élettörténeteinket). A derű mint hangulat az elbeszélés szellemeként körbelengi a történet főszereplőjét, az „én”-t. A derű olyan, mint egy impresszionista festményen a fény. A festmény nem róla szól, mégis az ábrázolás legfontosabb eleme, a derű hű kifejezője. Az a mód, ahogy kép a fények, az árnyékok és színek segítségével elbeszéli történetet, meghatározza a hangulatát. Wittgenstein szerint „a stílus az ember képe”. A derűterápia fontos eszköze a stílusnak, mint képek az újra festése, újra formálása révén befolyásolni a személy hangulatát.

## Mit nyerünk vele?

Közösen alakítunk ki egy védőpajzsot, melyen csak a derű hatol át.. A derű megszerezhető, visszaépíthető, elvihető, továbbadható. Megtanulunk vigyázni rá. Élni vele.

## Ki vezeti?

Dr. Kollárné Berzáczy Kriszti

Tel.: 06 70 631 3311

E-mail: [kapcsolat@mentalkapu.com](mailto:kapcsolat@mentalkapu.com)

<https://mentalkapu.com/tanacsadasok/csoportos-programok/>

