

Török Katalin

Saját egészségfejlesztési stratégiám Egy 41 éves nő vallomása

*„A növényi lét után sóvárgok? Az öntudatlanság nem emberi vigasza után?
Nem. Csak, hogy olyan magától értetődően legyek önmagam, mint ő.
Nem virág szeretnék lenni, mint ő. Csak annyira ember, amennyire a virág virág...
A nagy rózsaszín peónia...”*
Somlyó György

1. Bevezetés

Emberi létünk kikerülhetetlen velejárója a mindennapi életünk rendjét időnként felborító fizikai fájdalom, a megoldhatatlannak ígérkező feladatok felbukkanása, a saját vagy mások érzéseivel szembeni értetlenség, kapcsolataink kudarcra, az öröm és a sikerélmény hiánya, a magány vagy a bűntudat érzése, a magunkra utaltság kétségbeesése, sőt a halálfélelem is, ha nincs birtokunkban egy olyan állandó és sérthetetlen érték, amelybe kapaszkodhatunk.

Az egészségvirág a maga hat szirmával, a szirmok átfedéseivel, egymásra tevődéseivel létünk bonyolultságára figyelmeztet. Ez a felismerés segíthet abban, hogy „megálljunk”, magunkra és magunkba, majd pedig másokra nézzünk, hogy „respektáljuk” (a szó eredeti jelentése = újra megnéz!) testünket, lelkünket, környezetünket. És végül mindazt, amit az élet nehézségeire, a napi hajszára, az emberek gonoszságára, az élet igazságtalanságára hivatkozva csak érzések és indulatok formájában vagyunk képesek megélni, a tudatos elemzés, a megértés és a felelősséggel vállalt megoldások szintjére emeljük.

Az egészség fogalma

Az egészség fogalma mindennapi szóhasználatunkban a fizikai egészséget jelenti, melynek feltétele a test épsége és zavartalan működése. Ezt a szemléletet tükrözi nyelvünk is az olyan egészséggel kapcsolatos közmondásokkal, szólásokkal, fordulatokkal, mint „a tisztaság fél egészség”, „makkegészséges”, a koccintást vagy tüszesztést kísérő „Egészségedre!” kívánsággal vagy az „Egészséget adjon Isten!”, „Egészséget (kívánok)!” köszönési formulákkal.

Ebben az értelmezésben az egészség ellentéte, a betegség is csupán a test megbetegedését jelentheti.

Az a „megálló” viszont, melyre az egészségvirág komplexitása kényszerít bennünket, szemléletváltást eredményez. A tudatos elemzés az egészség fogalmának átértelmezésével jár, annak a megértésével, hogy „az egészség több, mint a betegség hiánya”, és annak az igénynek a kialakulásával, hogy e felismerés és az új információk alapján megalkossuk saját egészségfogalmunkat, úgy tudjuk megnevezni ezt a fontos értéket, hogy abban a saját körülményeink, a saját szükségleteink, a saját eszményeink, a saját, egyetlen és megismételhetetlen életünk legyen benne.

3. Egy személyre szabott stratégia vallomások bemutatása

Számomra az egészség a legtágabb értelemben vett biztonságot jelenti. Egészségfejlesztési stratégiám ennek értelmében a biztonságom kialakítását és megőrzését célzó stratégia.

Kiindulópontom az a jelen, melyben a fizikai egészségemre, testem jó működésére alapozhatok a többi „szírom” betegségeinek gyógyításában. Célom ezért mindenekelőtt a fizikai egészség fenntartása, annak a megakadályozása, hogy egy köznapi értelemben vett betegség súlyosbíthassa más jellegű problémáimat. Ennek érdekében a következő konkrét célkitűzéseim vannak:

- a dohányzás sürgős abbahagyása;
- egészséges és rendszeres táplálkozás;
- alvászavaraim megoldása;
- testmozgás, friss levegőn való tartózkodás beiktatása a napirendembe;
- rendszeres orvosi ellenőrzés igénybevétele.

A fizikai egészségem védelmére való odafigyelés olyan biztonságérzetet eredményezhet, amely a másik öt szírom fejlesztését is elősegítheti. Mindenekelőtt a nikotínfüggőségtől való megszabadulás, de néhány plusz kiló leadása is nagymértékben növelné önbecsülésem, önbizalmam és azt a magabiztosságot, mely segíthetne kapcsolatok létrehozásában.

Mivel részletes elemzésre nincs lehetőségem, az egészségvirág bonyolult rendszeréből csupán két dolgot emelek ki még.

Személyi egészségem fejlesztése érdekében célom, hogy nyitottabbá váljak, fogadjam el a felém közeledők segítségét, ne akarják se hőssé, se áldozattá válni azáltal, hogy minden feladatot egyedül oldok meg. Konkrét tennivalókat ezen a ponton egyelőre nem tudok megnevezni.

Spirituális egészségem jónak minősíthetem. Célom a jövőben ezt a „kiváló” szintre emelni, hogy a fizikai egészségemhez hasonlóan olyan alappá válhasson, melynek biztonságában a többi szírom egészsége is védett. Konkrét tervem e cél elérése érdekében, hogy a munkám elvégzése és kötelességeim teljesítése mellett időt szánjak a kimondottam minőségi művészi élményekkel való találkozásra (irodalom, film, zene), mert úgy gondolom, hogy az igazi műalkotás – akárcsak a szeretet és a szerelem – szembesíthet önmagammal, ráébreszthet tévedéseimre, megtaníthat látni a

szépet és örülni annak, hálásnak lenni azért, hogy szeretnek és hogy képes vagyok szeretni, hálásnak lenni azért, hogy élek.

4. Zárszó

A növényi lét öntudatlanságára hiába vágyunk. De hiszem, hogy a tudatosság, mellyel képesek vagyunk életünk alakulását befolyásolni, eljuttathat bennünket az egészségnek (biztonságnak) abba az állapotába, amelyben úgy érezhetjük, hogy embernek lenni nem büntetés és kín, hanem kivételes ajándék.