

vélemény

Szeret, vagy nem szeret? Minden gyerek és tinédzser eljátszotta már a százszorszéppel vagy más virággal, hogy szíve választotta érzéseiről így szerezzen bizonyosságot. Letépsz egy szirmot, szeret, letéped a következőt, nem szeret, és a végén, mire az

tünk. De mindaddig nem is vesszük észre ezt, míg egy-egy rossz cselekedetünkkel, vagy akár folyamatos helytelen életmóddal, lelünkre rákényszerített fegyelemmel, béklyóval szervezetünket térdre nem kényszerítjük. Ez legtöbbször betegségként köszön vissza

Hallgasd meg önmagad!

összes szírom elfogy, megbizonyosodsz arról, amit úgyis tudsz már. Vagy sejtet, érzed a választ.

Miért kell mindig bizonyíték, egy külső, látható, kézzelfogható jel arra, amit elménk, testünk, szívünk tud már? Miért nem bízunk az érzéseinkben, miért nem hallgatunk a testünk jelzéseire?

Nem csak a szerelemben, az egész életünk során, minden

helyzetben a testünk sejtjeiben is megéljük a történéseket, kalandjainkat, érzéseinket. Ezáltal interakcióban állunk vele: a testünkkel. Egy lépésünkre egy válaszlépést tesz a szerveze-

ránk. Mi pedig ahelyett, hogy annak okát, lelki okát, keresnénk, tüneti kezelést alkalmazunk, és még mélyebbre ássuk

azon sérelmeinket, sebeinket, melyek végre a felszínre törtek, akármilyen formában is. Lehet ez egy egyszerű nátha, de súlyosabb megbetegedés is. Hát kell ennél több bizo-

Gill
Rita



nyosság afelől, hogy valamit rosszul élünk meg?

Sokan esünk abba a hibába, hogy hazudunk a környezetünknek, mert azt gondoljuk, hogy panaszkodni gyengeség. Hazudunk magunknak, mert úgy gondoljuk, ha elégszer mondjuk, hogy minden rendben, akkor úgy is lesz. Sajnos keményen megfizethetjük ennek a "látszat idillnek" az árát: egészségünket, vagy talán az életünk adhatjuk érte.

Mire is gondolok? Feledésbe merült volna az, amikor első osztályosként, vagy akár végzős egyetemistaként reggel görcsbe szorult gyomorral indultunk el egy-egy dolgozatírás vagy számon kérés előtt az iskolába? Amikor ez a makacs teljesítménykényszer olyan mértékben beépült a tudatunkba, hogy valós tüneteket produkált? Hasmenés, hasfájás,

„Mert ha sikerül
elengednünk
mindazt, ami
valójában nem a
részünk, akkor
tudunk igazán
felszabadultan élni.”

láz... Kinek ne lenne ismerős. Én magam a mai napig belázasodok, ha konfliktusba kerülök valakivel, és a nézeteltérés az összeveszés, haragtartás fázisában megrekedt. Amíg meg nem beszélem a problémát az érintettel, nem tisztázom a helyzetet, ez az állapot fennáll.

Az állandó teljesítménykényszer pedig, a megfelelni akarás, amely elfedi a valódi vágyainkat, nem csak kudarcélményeket és múló testi tüneteket okozhat, hanem olyan negatív folyamatokat indíthat el a testünkben, amelyek hosszú távon akár még rosszindulatú daganatok kialakulását is előidézhetik. Ahogy ez velem is megtörtént évekkel ezelőtt.

Amikor folyamatosan azt tapasztalod a bőrödön, hogy bármit teszel, sosem jó, sohasem elég. Amikor felméred, hogy a környezeted által támasztott követelményrendszernek Te nem fogsz tudni simán megfelelni. Ahhoz rengeteg időt, energiát kell befektetned. És még akkor is csak súrolod a minimumot... Ráadásul mindezt úgy, hogy sutba dobod azt, ami valójában vagy, ami tényleg éltet, amitől jól érzed magad. Azaz megtagadod saját magadat. Meghasonlasz önmagaddal az iskola-rendszer, a társadalmi normáknak való megfelelés érdekében. Na akkor jön a „sors”, a jel, az esemény, ami rádöbrent arra, hogy rossz irányba tartasz. Erőltetett menetben hajtasz valami felé, ami a károdat okozza. Szó szerint. Károsodik a lelked, elszürkül, lassan kihál benned a tűz. És ezzel együtt a tested megpróbálja elszeparálni magát attól a kö-

zegtől, amibe belekényszeríted. Megbetegszik. Legalábbis én ezt éltem meg.

Úgy gondolom, ez sejtszinten valahogy így zajlik: egy sejt fellázad, másképp kezd el létezni, működni, mint a normális, tőle elvárt mechanizmus. Sőt, ráveszi a sejtársait is, hogy ugyanezt tegyék. Mi autonóm szinten miért nem vagyunk képesek erre? Ennyire intenzíven biztos nem tudunk ilyen bravúrt bemutatni. Képzeljük el, hogy egy ember átlátja, felfogja a környezetszennyezés káros hatásait, és fellázadva a fogyasztói társadalom szabályai ellen, önellátó életmódba kezd. És ráveszi szomszédait is, és azok a szomszédaikat, és így tovább. Ha erre képesek volnánk, akkor talán szebb lenne a világ, és kevésbé lennénk kiszolgáltatottak.

Szóval sejtszinten okosabbak vagyunk, bizonyára a genetikai örökségünk és tudásunk eredményeképp. Hiszen ott nem egy emberöltő, hanem sok-sok emberöltőnyi idő tapasztalata és tudása rejtőzik.

Ennek ellenére hiszek abban, hogy van lehetőségünk a változásra. Amikor eljött a felismerés, hogy a keletkezett betegség tulajdonképpen annak az eredménye, hogy sorsom vizén folyásiránynak szembe haladtam, akkor új életfilozófiát alkottam meg magamnak. Ha újra hasznos része leszek a társadalomnak, akkor nem fog érdekelni a nyomás, csak amennyire feltétlen szükséges.

Azonban cserébe valóban hasznosan és eredményesen szeretném élni mindennapjaimat.

Vagyis azt kell csinálnom,

amit szeretek, mert abban sikerélményem is lesz, és ez segít egészséleteset élnem. Így leszek „egészséges.” A szó valódi, mélyebb értelmében.

Ez a mindennapokban úgy néz ki, hogy van egy munkahelyem, ahol nincs túlzott nyomás rajtam, és a munkában eltöltött időn kívül úgy élek, hogy élvezzem. Azzal foglalkozom, ami nekem jó. Olvasok, fejlesztem magam, gyereket nevelek, blogot írok, lelket öntök az emberekbe, újjító ötletekkel foglalkozom. Jelenleg például egy játszóház indításán munkálkodom. És minden percet úgy élek meg, hogy tudatosan nem bosszantom fel magam, és a poharat mindig félig tele látom. Ez a titok.

Azt javaslom, nézzünk magunkba, és ahelyett, hogy szó szerint betegre aggódnánk magunkat az élet apró-cseprő zűrös ügyein, figyeljünk és hallgassunk a testünk jelzéseire. Mert ha sikerül elengednünk mindazt, ami valójában nem a részünk, akkor tudunk igazán felszabadultan élni. És egészséggel.

