

Komlóssy Vera: Betegségek lelki tünetei

Életkorunk előre haladtával egyre több és több betegséggel küszködünk. Amikor kezdünk feltűnően sok időt tölteni a rendelő előtti padon kucorogva, nem árt, ha kézbe vesszük ezt -vagy bármely hasonló típusú- könyvet, és míg várakozunk, fellapozzuk a megfelelő oldalon. Olvassuk el, mit ír a szerző éppen aktuális bajunkról, és gondolkodjunk el rajta. Azzal semmiképpen sem ártunk magunknak!

(Valószínűleg ártottunk már eleget! Mindenki tudja az elméletet: helytelen életmód, azaz kevés mozgás, sok stressz, káros szokások, túl sok szénhidrát és zsír, kevés vitamin, és még sorolhatnánk. Változtatni sosem késő! Valószínűleg mindenki szeretné megérni (déd)unokája esküvőjét – akkor tegyünk érte. Változtassunk a berögződött rossz szokásokon.)

Az előbbi gondolatsort azért tettem zárójelbe, mert pont ez nincs benne a könyvben. De ami benne van!!!

Komlóssy Vera sorra veszi a betegségeket és mindegyikhez ad pár mondatos magyarázatot. Hogy tudjuk, hogy miért éppen az talált meg bennünket (avagy teremtettük meg önmagunk számára). Miért is? Menekülésképpen? Büntetésképpen? Figyelmeztetésképpen?

Elgondolkodtató olvasmány. Ha magunkra ismertünk, változtassunk. Ne csak az ÉLETmódunkon, hanem az ÉLEThez való hozzáállásunkon. Próbáljuk letenni a terhet, amit cipelünk, tegyük le félelmeinket, és kezdjünk el ÉLNI! Ne csak egyik napról a másikra, hanem napról napra megélve a mindennapok szépségeit. Az élet ugyanis véges. Egyszer mindenkinek lejár az ideje. Nem mindegy, hogy azokat az éveket, melyek nekünk jutottak, hogyan éljük meg.

Hihetetlen mennyiségű lelki terhet cipelünk. Elég, ha csak megnyitjuk a Facebookot, és átnézzük ismerőseink posztjait. Rengeteg egymondatos, lélekemelő, megnyugtató, életvezetési tanácsokat adó megosztást láthatunk. Ezzel üzenünk magunknak is, és annak is, aki hasonló gondokkal küzd. Használ? Nem tudom.

Hiszem, hogy az influenza az influenza. Ha járvány van, akkor ne keressünk magvas lelki gondolatokat, tudjuk be annak, hogy a vírus megtalált bennünket is. (Más kérdés, hogy vajon miért én lettem beteg, és a másik, aki ugyanabban a közegben forgott, miért nem. Elképzelhető, hogy neki valamilyen oknál fogva erősebb az immunrendszere.) És, ha gyermekünk kanyarós lesz, sem kell elgondolkodni azon, hogy biztosan elvették tőle a vödröt a homokozóban és így dolgozza fel az őt ért traumát.

De vannak olyan betegségek, melyeknek valóban lelki okai vannak. Akkor is, ha nem látszik. Fáj a lábunk? Ha nem egy számmal kisebb cipőben túráztunk a hétvégén, akkor érdemes elgondolkodni, hogy minden rendben van a párkapcsolatunkban? A munkahelyünkön? Legyünk őszinték önmagunkkal! Nem kellene lépnünk?

Fáj a vállunk? Hány ember gondját cipeljük rajta? Idézzük fel azt az esetet, amikor legutóbb mi voltunk bajban. Hányan álltak ki értünk, hányan tettek értünk valamit? Nem olyan nagy ez a szám, ugye? Nos, akkor elég ennyi ember baját magunkra venni. Tegyük le a terhekből.

Változtassunk. Ne feledjük, csak a macskáknak van kilenc élete. Boldog, békés éveket kívánok!