

MIÉRT CHI KUNG?

Modern korunkban az élet elvesztette természetes ritmusát, az élénk tornyosuló kihívások következtében minden eddiginél kíméletlenebbé vált, jóval nehezebb feladatok elé állítja az embert, mint hajdanán. A gyakori és gyökeres változások próbára teszik adaptációs képességünket; kényszerként nehezedik ránk, hogy lépést tudjunk tartani világunk kihívásaival, helyt kell állnunk egy olyan versenyben, amely életben maradásunkért folyik. E verseny napról-napra egyre újabb és újabb stresszorokkal terheli tűrőképességünket. A megváltozott körülmények okozta stresszterhelés növekedés történeti háttérével részletesen foglalkoztunk a „Viselkedés” című fejezetben. Az ott leírtakra itt és most nem térünk ki, javasoljuk az olvasónak, hogy mielőtt tovább halad jelen fejezet tanulmányozásában, lapozza fel könyvünk e részét.

Ahhoz, hogy visszaszerezzük az uralmat önmagunk és körülményeink fölött, egészséges, stresszmentes életet kell élnünk. Az utóbbi években közismertté vált a helyes táplálkozás, testgyakorlás jelentősége, felismertük a dohányzás, az alkohol, a kábítószeres, valamint a környezetszennyezés és a megbomlott ökológiai egyensúly veszélyeit. E felismerések hatására az emberekben ismét feléledt a teljes értékű életre törekvő, az egészséget

„EGÉSZSÉGNEK”

tekintő szemlélet, mely az ókori görögök testet és lelket egy egységnek kezelő eszmeiségén alapul. Bizonyos határokon belül mi magunk alakítjuk ki életmódunkat, életritmusunkat, miközben a ránk ható stresszorok* okozta stressz keltette késztetések alakítják gondolatainkat tetté. Bármire készülünk is: szerelmeskedni, előadást tartani, versenyt futni; mindig a stressz sarkall minket, jelzés, hogy meneküljünk a tűz vagy az ár elől, elkészüljünk munkánkkal a külső erők által ránk kényszerített határidőre. Életünket külső erők által determinálnak érezzük, tudjuk, hogy valamilyen formában a testi és lelki harmónia elérésére kellene törekednünk. Ez a megközelítésmód abból indul ki, hogy a testi és lelki egészség elválaszthatatlan egymástól. Miközben testi és lelki állapotunk kölcsönösen befolyásolja egymást, egyensúlyuk nagymértékben függ attól, hogy milyen kapcsolatot alakítunk ki embertársainkkal, mennyire élünk harmóniában a társadalmunk szabta követelményekkel és környeze-

tünkkel. A stresszorok az élet bármely területéről elérhetnek minket, ezek az egyébként is meglévők mellett hatványozottan jelentkeznek, ha konfrontálásra hajlamosan viselkedünk. Ha nem tiszteljük embertársainkat, ha nem vesszük tudomásul, hogy a föld élőlényeinek kölcsönösen szükségük van egymásra, ha megbontjuk a munka és a pihenés, a testi erőfeszítés és a lelki összpontosítás, a nyugalom és a tevékenység ritmikus egyensúlyát, akkor szüntelen stressznek tesszük ki magunkat. Napjainkban az ember egyik legfőbb gondja az, hogy megfelelő egyensúlyt találjon a túl sok és a túl kevés stressz között, csökkentse azoknak a stresszoroknak a hatását, melyek folyamatosan hatnak rá. A kutatók feltételezése szerint sokunk valósággal stressz-függővé vált, azaz hozzászokik saját megemelkedett stressz-szintjéhez, s ezt biztosítandó folyvást keresi az izgalmakat, menekülve a számára tűrhetetlenebb unalom elől. Tudnunk kell azt is, hogy stressz nélkül nincs élet, az mindig is része volt életünknek. Mégis, akkor napjainkban miért nőtt meg oly mértékben annak hatása? Bármilyen inger hat ránk, bármilyen kihívással nézünk szembe, a stressz segítette és segíti ma is küzdelmünket, cselekvésre sarkall, jótékony hatásai nélkül csak növények módjára vegetálnánk. Vajon akkor miért is félünk annyira tőle? Mit is értettünk félre ezen a területen?

A stressz negatív hatásai nemcsak az örökké rohanó embereknel figyelhetők meg, hasonló gondot jelent azok számára is, akiket nem ér elegendő inger, akik egyhangú, unalmas életet élnek s emiatt folyvást elégedetlenek. Ezek az emberek szintén hajlamosá válnak a különböző, stresszel összefüggő betegségekre.

A tétlenségre kényszerített emberek mellett, hogy mindennapjaikból hiányzik az éltető pezsgés, gyakran éreznek tehetetlen dühöt és szorongást amiatt, hogy nincs befolyásuk élet- és munkakörülményeikre. A nyugdíjasok például gyakran nem tudnak mit kezdeni megnövekedett szabadidejükkel, irigykednek dolgozó társaikra, elvesztik önbecsülésüket, ami szintén káros feszültséget okoz. Ingerszegény környezetben fásultság és unalom lesz úrrá rajtunk, ez a „nyomott” hangulat éppoly káros, mint a jobban ismert stresszt keltő lelkiállapotok.

Rendszerint nem vagyunk tudatában a szervezetünket érő stresszoroknak, legtöbbször nehezen találja meg az egyensúlyt a túl sok és a túl kevés izgalom között. Energiáinkat munkába, a hivatásunk keltette kihívásoknak való megfelelésbe öljük – nagy célok felé törekszünk – így rejtve marad előttünk az út. Szép lassan felemésztjük magunkat a ránk ható és saját magunk által generált stresszorokkal. Az „álcázott stressz” azonban mégiscsak stressz marad, így még nagyobb veszélyeket rejt magában, nem ismerjük fel jelenlétét, mivel nem is próbálunk meg tenni semmit sem hatásainak tompítására.

Könyvünk III. részének célja, hogy tudatosítsa az olvasóban a test és a lélek egymásra utaltságát, és rávilágítson a környezetünkkel kialakított kapcsolat jelentőségére. Az egyes fejezetek megismertetnek azokkal a stratégiákkal, módszerekkel, amelyek segítségével leküzdhetjük a testünkben jelentkező folyamatos stresszterheléseket, új tartást és viselkedésmódot alakíthatunk ki az ismerős, illetve a szokatlan helyzetekben. Az ismeretek alapján természetesen változtatni kell bizonyos szokásainkon, tartásunkon, légzésünkön, de ezek az életmódbeli változások nem állítanak megoldha-

tatlan feladatok elé senkit sem, sőt egy részüket alighanem már magunktól is meg kívántuk valósítani. Mindenkinék az életében vannak olyan feszültséggel terhelt területek, melyet mindenképp mentesíteni kellene az ingerektől. Lehet, hogy nincs más dolgunk, mint kicsit módosítani tartásunkon, légzésünkön, étrendünkön, például csökkenteni az elfogyasztott kávé és tea mennyiségét – a koffein ugyanis jelentősen megnöveli a vér adrenalin szintjét, és ily módon a stresszhelyzethez hasonló élettani folyamatot indít be, vagyis stresszorként működik. A stresszorok számos esetben egyidőben jelentkeznek, ezzel aránytalanul magas pillanatnyi stresszterhelést idézve elő. E kiugró pontok tompítására elegendő elsajátítani a későbbiekben bemutatott relaxációs gyakorlatokat, mely lehet: Chi Kung, meditáció vagy az izomzatunkat tehermentesítő gyakorlatok sorozata, esetleg megfelelő technikával végzett légzés, melyek mindegyike alkalmas a test és a lélek harmóniájának megteremtésére, a görcsösen merev állapotok feloldására. Ha sikerül szorongásmentes világszemléletet létrehozni önmagunkban, az hozzájárul ahhoz, hogy magabiztosabban és szilárdabban álljunk helyt az élet küzdelmeiben.

A most következő fejezetek nem a különféle stressz okozta nyavalyákra kívánnak gyógymódokat adni. Ha valaki már beteg, akkor forduljon orvoshoz, az ott kapott igen „durva” módszerek rövidtávon hatásosabbak, mint a későbbiekben ismertetett lassan, de tartósan ható módszerek. A következő oldalakon azt tanuljuk meg, miként ismerjük fel magunkon a stressz jeleit, hogyan előzhetjük meg a súlyosabb bajt, mit tehetünk a halmozottan jelentkező stresszorok okozta magas stressz szint elkerülésére.

A stressz különböző hangulatváltozásokkal jár együtt. Miről is van itt szó? A változások egy része csupán lényünk felületét érinti, másik részük viszont mélyen beivódik valónkba és meghatározza későbbi életünket. Legyünk hát résen, hogy a különböző stresszorok hatásait milyen mértékben engedjük belső világunkra hatni. Világszemléletünk legyen aktív, kritikus, de ne kritizáló. A túlzottan aktív állapot jellemzője az ingerlékenység, a türelmetlenség, mely számos esetben a bennünk élő vagy élősködő szorongást és agressziót takarja el. Az izgatottság és a frusztráció már komoly veszélyeket hordoz magában, ha huzamosabb ideig tart, teljesen hatalmába keríthetik az embert ezek a haragvó, ellenséges érzések. A fásultság és a levertség melegágya az olyan „önmarcangoló” érzéseknek, mint a bűntudat, a szégyen, a tehetetlenség és a reménytelenség, de szokványos velejárója a depresszió és a kimerültség is. E jelek már komoly pszichológiai problémákról árulkodhatnak, s főleg akkor kell elgondolkodnunk rajtuk, ha nem tudunk megállni a lejtőn, és egyre mélyebbre csúszunk nyomasztó érzéseink kátyújába. Minden olyan változás, mely eltér megszokott viselkedésünktől, a feszült állapot jele lehet. A huzamosabb ideig tartó szokatlan érzések és viselkedésgyök arra intenek, hogy szervezetünk kezd alulmaradni a küzdelemben, melyet a kedvezőtlen, magas stresszterhelésekkel szemben folytat. E kilátástalannak tűnő harcban elveszítjük a kapcsolatunkat önmagunkkal és a környezetünkkel: eluralkodik rajtunk a fásultság, képtelenné válunk érzéseink kifejezésére, s úgy érezzük, emberi mivoltunkból kifordulva gépiesen cselekszünk. Ezt az állapotot további tünetek kísérik: döntésképtelenség, nézeteink vál-

toztatgatása, emlékezet kihagyások, a rövidtávú memória elvesztése, figyelmünk lanyhulása, szavak keresése beszéd közben. Aki ezt az utat járja be, az rendszerint szorongóvá, gátlásossá válik a mindennapi életben. Az igazi nagy baj akkor kezdődik, amikor ezt már tudjuk magunkról, de ugyanakkor lehetőséget is kapunk arra, hogy megoldást találjunk a problémára. Az önmagunkról alkotott kép minden cselekedetünkre rányomja a bélyegét. Aki bízik magában és képességeiben, az ura tetteinek, és kézben tartja sorsának irányítását. Az ilyen élethelyzetben lévőknek ritkán jelent gondot a kedvezőtlen, magas stressz szint, de jól jegyezzük meg, hogy a kedvezőtlenül magas szintre nincsenek általános szabályok, az az adott személytől függ. Még egy igen fontos tényező belejátszik a kérdés megítélésébe, és ez az adott személy élethelyzetéből és életkorából adódó személyiségi jegyeinek összessége. Személyiségünk a ránk ható stresszorok hatására változik, így önmagunkat juttathatjuk abba a helyzetbe, hogy ne legyen elég önbizalmunk, ekkor úgy érezzük, hogy a dolgok kicsúsztak a kezünkől, ezzel a szorongás és félelem áldozataivá válunk.

Ismerd meg önmagad! A gondolatkörrel részletesen foglalkozunk a meditációkról szóló fejezetben. Miért is fontos ez? Aki nem ismeri vagy nem fogadja el önmagát, hajlamos rá, hogy olyan szerepek mögé rejtőzzön, melyek nem felelnek meg valós természetének, ellentétesek a benne lakozó, lelke legmélyén megbúvó szükségleteivel. Az önismeret lehetővé teszi, hogy felmérjük a sors kínálta lehetőségeket a változásra, fejlődésünk útjának megtalálására. Sokszor önismeret hiányában olyan szerepeket vállalunk, melyek lényunktől idegenek, de úgy ítéljük meg, hogy a külvilág számára így jó vagy legalább is elfogadható képet mutatunk magunkról. Ezt az ókori világ nagy gondolkodói már több mint 2000 éve felismerték.

„Emlékezz arra, hogy színész vagy egy olyan drámában, amelyet a betanítója akar: ha rövidre szabja szereped, rövid ideig, ha hosszúra, sokáig játszol. Ha a koldus szerepét osztja rád, azt is természetesen hüen alakítsd. Éppen úgy cselekedj, ha nyomorék, uralkodó, egy polgár szerepét osztja rád, mert a te kötelességed az, hogy a rábízott szerepet eljátszd; a szerep kiválasztása nem a te feladatod.”

Epiktétosz

A fenti idézet gondolatában találkozunk a XX. század közepének egzisztencialista filozófusainak – Sartre, Camus – gondolatkörével, az emberi élet determináltságát sugallja. Epiktétosz nem ezt akarta kifejezni, hanem arra hívta fel a figyelmet, hogy csak és kizárólag lehetőségeink határain belül tudjuk önmagunkat megvalósítani. A maximalisták, akik elérhetetlen célokat állítanak maguk elé, vagy azok az emberek, akik a mások érdekeit mindig a maguké elé helyezik, azokat nem mindig önzetlenség, valódi ambíció vezérli. Gyakran a visszautasítástól vagy a kudarctól való félelem van ennek a viselkedésnek a háttérében, és ha jól megvizsgáljuk, rögtön feltűnik, hogy milyen hihetetlen mértékű folyamatosan ható stresszor ez. Gyakran érezzük, hogy ezek az emberek teljesen foglyai a körülményeiknek. Nehéz de mégis fontos felismerés, hogy mindig van arra mód, hogy változtassunk világlátásunkon,

a beszédmodunkon és a szokásainkon, ami átalakíthatja mindennapi életünket és emberi kapcsolatainkat. A régi kínai jóskönyv a Ji Ching technikája erre alapozza a várható jövőképet, azt kívánja megmutatni, hogy mitől is kell eltérni jelenlegi viselkedési módunkban ahhoz, hogy kedvezőbb helyzetbe kerüljünk, mint amit jelenlegi és múltbeli helyzetünk alapján a jövő tartogathat a számunkra. Elhatározásaink önmagunkhoz való viszonyát is kedvezően befolyásolhatjuk, így ha látszólag kis változtatások árán is, de új személyiségjegyeket alakítunk ki magunkban. Az új jegyek lényünk alapköveibe épülnek be, hiszen nincsenek szöges ellentétben életünk eddigi folyamatával, ugyanakkor oly lassan alakítjuk át magunkat, hogy mai, tegnapi és holnapi lényünk közti különbség szinte nem is érzékelhető. Ez az átalakulás olyan folyamat, melyben jobb hatásfokkal adaptálódunk környezetünkhöz, és eközben bejárjuk azt a fejlődési utat, amit belső mozgatórugóink megkövetelnek tőlünk. Ily módon jelentős mértékben csökkenthetjük a ránk ható külső és belső stresszterheket.

Részletesen beszéltünk arról, hogy mit is kell tennünk azért, hogy stressz terheinket csökkentve életminőségünket javítsuk. De vajon tényleg tudjuk-e, hogy mi is valójában a „STRESSZ”? Magánál a stressz fogalomkörénél érdemes egy kicsit elidőznünk. Ismerkedjünk meg ezzel a minden nap használt, igen összetett élettani jelenséggel. Tisztában kell lennünk azzal, hogy a pillanat a stresszorok birodalma, míg maga a stressz egy aránylag hosszú élettani folyamat, olyannyira hosszú, hogy egész életünkön át hat ránk a fogamzás pillanatától a halálunkig, de annak szintjei különbözőek. Megismerve a stressz időbeli folyamatát, világossá válik előttünk, hogy hatásait egyfelől a múltunkban felgyülemlett emlékek oldásával, másfelől pedig folyamatosan ható stresszterheléseinktől való részbeni megszabadulással érhetjük el. Nagy bátorságra és kitartásra van szükség ahhoz, hogy változtassunk az életünkön, mivel az eredmény nem mutatkozik meg rögtön. Aki felismeri, hogy csak megszokásból viseli hamis szerepeinek álarcát, lelkében megerősödik, és úgy érzi, végre ura önmagának és a tetteinek. Ha elég eltökéltek vagyunk, ha van merszünk bepillantani önnön mélységeinkbe, és felkutatni azokat a dolgokat, melyek megváltoztathatók, elfogadni azokat, melyek megváltoztathatatlanok, akkor levethetjük védekezésből magunkra aggatott szerepeinket. Ez csak akkor lehetséges, ha hibáinkat éppúgy felismerjük és elfogadjuk, mint érényeinket, így személyiségünkbe integrálhatjuk azokat, ezen az úton haladva kiegyensúlyozott emberré válhatunk. E gondolat megértésére ismét Epiktétoszhoz fordulunk, nálánál szabatosabban azóta sem fogalmazta meg senki a stresszorok hatásmechanizmusát.

„Emlékezz arra, hogy nem az bosszant téged, aki szidalmaz és megüt, hanem csak az a hiedelmed, hogy bánanak. Ha tehát valaki ingerel, tudd meg, csak a saját vélekedésed ingerel. Ezért mindenekelőtt arra törekedj, hogy a külső kép ne ragadjon el, mert könnyebben tudsz uralkodni magadon, ha egyszer időd van és foglalkozhatsz önmagaddal.”