



**Herjeczki Alexandra: „Az egészséggel megáldott emberről”
Dr. habil. Benkő Zsuzsanna intézetvezető asszony sza-
badegyetemi előadása**

2015. március 11-én a *Szabadegyetem* című kurzus keretein belül hangzott el dr. Benkő Zsuzsanna tanárnőnek, az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet vezetőjének a *Homo Sanus* című előadása. Az intézet több oktatója is figyelmünkbe ajánlotta az előadássorozat következő darabját, így én is érdeklődve vettem részt rajta, hiszen az intézet hallgatója vagyok. Rekreatívszervezés és egészségfejlesztés szakon. Kíváncsi voltam az előadásra, reméltem, hogy hallhatok olyan érdekes információkat is, melyek az eddig teljesített kurzusaimon még nem kerültek elő. A következőkben rá is térnék az aktuális előadásra, elmondom, hogy miről szólt az előadás, illetve mit találtam nagyon hasznosnak, gondolatébresztőnek a hallottakból.

Intézetünk idén ünnepli 20. születésnapját, és ennek alkalmából több rendezvényt, különböző programokat szerveznek az intézet oktatói és hallgatói. A program-sorozat a *20 év 20 téma 20 módszer 20 helyszín* fantáziánévvel kapta, s ennek egyik állomása az említett előadás is, melynek középpontjában a *Homo*

Sanus – azaz *Az egészséggel megáldott ember* – áll. A téma azért fontos, mert napjainkban egyre inkább értékke válik az egészség, illetve annak fejlesztése. Azonban, a tanárnő nem csak a jelenben élő egészséges emberekre tért ki, hanem a régi időkből is szemezgetett előadásában, áttekintette, hogy mit jelentett az egészség a régmúltban, a különböző történelmi korszakokban. A tanárnő azzal kezdte előadását, hogy felolvasta a hallgatóknak kedvenc egészség fogalmát, mely a következőképpen hangzott: *„Az egészséget az ember teremtí és éli meg mindennapi élete díszletei között, ott ahol tanul, dolgozik, játszik és szeret.”* (Ottawa Charta, 1986) Ez az idézet nekem is közel áll a szívemhez, mert az egészség lényegét fejezi ki, nem a betegség hiányát, hanem azt, hogy az egészség egy pozitív dolog, amely ott rejlik a mindennapjainkban, s hozzájárul, hogy jól „működjünk” emberként. Még a bevezetőben hallottunk arról is néhány szubjektív megjegyzést, hogy milyen érzések, gondolatok motiválták az előadás megszületését: az öröm, a szabadság és a szeretet érzését, élményét emelte ki tanárnő, s ezek egybecsen-



Dr. habil. Benkő Zsuzsanna szabadegyetemi előadása közben

gők az említett egészség-fogalommal is.

Ezt követően arra is választ kaptunk, hogy mit is jelent a *Homo Sanus* kifejezés, amely a *Homo Sapiens*, a *Homo Faber* (alkotó ember) és a *Homo Ludens* (játész ember) kifejezések mintájára alkotott játékos-kreatív kifejezés, melynek jelentése: az egészséggel megáldott ember. A *Homo Sanus* egyszerre kell, hogy *Homo Faber* és *Homo Ludens* is legyen, az egészséghez hozzá tartozik, hogy alkotó, kreatív, értelmes életet éljen az egyén. Mind a játék, mind az alkotás számomra is nagyon fontos tevékenységek, s úgy gondolom, az emberben akkor is meg kell maradnia a játékosnak és az alkotóváagnak, ha felnőtté válik.

A bevezetett *Homo Sanus* kifejezéshez kapcsolódóan hallhattunk Huizinga *Homo Ludens* című művéből egy gondolatot: „[A]

játékban egy mindenki számára azonnal felismerhető, feltétlenül elsődleges életkategóriával állunk szemben, valami Egésszel. Ha valami, hát a játék érdemli meg ezt a nevet. Igyekeznünk kell, hogy így egész mivoltában szemléljük és értékeljük.” Mindezek után sor került az egészség fogalmának történelmi áttekintésére, visszanyúlva egészen a mitológiai gyökerekig, megismerhették a hallgatók Hügeia és Aszklépiosz mítoszáét, melyet mi egészségfejlesztő hallgatók már ismerünk az *Egészségfejlesztés* előadásokról. A Bibliából idézett gondolatok ugyancsak megjegyzésre érdemesek voltak, és színesítették az előadást, így például a következő: „*A vidám elme megvidámítja az orcát, de a szívnek bánatja miatt a lélek megszorodik. A csüggedőnek mindig rossz napja van, a jókedvűnek pedig mindig ünnepe.*” (Péld. 15:13, 15). Ez az idézet a

vonzás törvényét juttatta eszembe, amely szerint igyekszem élni az életem. Hiszem, hogy a jó gondolatok szebbé teszik az életet, s nekem ezek a sorok is ezt az üzenetet hordozzák. A Biblia után jött a középkori böjt és önmegtartóztatás, majd szó volt a reneszánsz korról és a protestáns mozgalmak koráról is, majd elértünk a már egész közeli 19. és 20. századokig, amikor az orvostudomány rohamosan fejlődött. Ekkoriban még a betegség állt a középpontban, de szerencsére a 20. században rájöttek, hogy nem a betegség, hanem az egészség a fontos, arra kell fektetni a hangsúlyt. Itt a tanárnő több egészségfogalmat villantott fel, egy általános érvényűt, Freud elképzelését, majd Ghandi álláspontját, illetve a WHO meghatározását is. Ahogy megtudhattuk, a tényleges paradigmaváltás a 20. század végén következett be Antonovsky révén, aki szemléletének középpontjába a az egészség szubjektív megélését helyezte. Antonovsky hangsúlyozta a stresszorok szerepét, melyek meghatározóan befolyásolják egészségünket. Elméletének kulcsfogalmai az *Általános Rezisztencia Erőforrások (ÁRE)* és a *Koherencia Érzet (KÉ)*.

Az előadásban elhangzott az is, hogy az egészség lényegét multidiszciplináris fogalomként is értelmezhetjük – tanárnő ezt egy találó képpel szemléltette, melyen Sigmund Freud, Selye János és Max Weber raknak össze egy három darabból álló puzzle-t. Az ábra segítségével arra világított rá az előadó, hogy

az egészség - ha bármely eleme hiányzik - nem teljes.

Mindezek után, az egészségfejlesztés néhány fogalma került elő, majd az egészségfejlesztés fő módszereit ismerhettük meg. Az előadás végéhez közeledve arról is szó esett, hogyan válhat hasznossá egy egészségfejlesztő különböző közösségekben tevékenykedve, s tudva azt, hogy az egészségfejlesztő önmagában kevés a változás, a jobbitás eléréséhez, ahhoz a kliensnek is akarnia kell az egészségesebb, vagyis a jobb életet, és sok mindent meg kell tennie azért, hogy jól érezze magát a bőrében, jól érezze magát közösségeiben élve. Ez utóbbit érintve, az előadásban szó esett a közösségi egészségfejlesztésről is.

Így láttam én, az egészséggel megáldott emberről szóló szabadegyetemi előadást, amely amellet, hogy új információkat is közvetített számomra, segített rendszerezni a meglévő tudásomat. Az előadást színesítő idézetek pedig gondolatébresztők, érzelmeket mozgósítók – ezért rögzítésre, megjegyzésre érdemesek voltak. ◀