

Tervis – inimeselt inimesele

Silmitsen üksisilmi peeglit. Mulle vaatab vastu noor nägu, mis on tulvil indu ja seiklusjanu. Naiivselt loodan, et jään igavesti selliseks. Miks mitte? Justkui kinnituseks annan oma huultele suud ja rüüpan sõõmu vett.

Tervis on nagu pisik, mis levib inimeselt inimesele. Tervisega võib nakatada oma liigikaaslasi nii avalikult kui ka salaja. Siinkohal on vaimse tervise levik nähtavam ja tajutavam kui füüsiline. Kuna tegelikult üks tagab teise, on mõlemad nakkusohtlikud. Keha ja vaim on üllatavalt tihedalt seotud. Nagu maomürgivastast ravimit toodetakse sama roomaja kihvtist, saab siinkohalgi aidata üks inimene teist.

Tervis tuleb ära tunda. Kord matkasin, jalad küll märjad, kuid rahu südames, ümber koduse Viljandi järve ja vaatasin taeva taustal kõikuvaid puulatvu. Just olid vabadusse pääsenud esimesed päikesepaistelised ilmad. Siiski polnud mitmetes kohtades lumi veel päris ära sulanud. Mõningaid teelõike kattis jala all purunematu jääkilp. Ma ei olnud ainukene matkaja. Suured ja väikesed jalutasid mulle vastu või tõttasid mööda. Peagi kuulsin kaugemalt lähenemas teistsuguse kõlaga samme. Eemalt imestasin noormehe napi rõivastuse üle. Kui distants vähenes, imestus kadus ja asendus sõnatu imetlusega. Ta jooksis paljajalu. Sedamaid mõtlesin: ma tahan ka! Nägin esmakordselt käegakatsutavat tervist. Lubasin endale, et ükskord teen mina samuti paljajalu tiiru ümber järve: esialgu suvel, hiljem varakevadelgi. Eneseületamisvõimalus ning idee taolisest aktsioonist näisid ületavat praktilist väärtust.

Keha ja vaim on üllatavalt tihedalt seotud. Nii kõndimine kui mõtlemine on minu meelistegevused. Mu mõte liigub niisama kiiresti kui jalad. Sageli juhtub, et sõbraga jalutades laskun oma mõtetesse. Õige pea kujuneb jalutuskäigust maraton justnagu mu mõte üritaks jalgade väledusega konkureerida. Mida lennukam on aju tegevus, seda pikemaid samme peab kaaslane mu kõrval hüppama, kuni on sunnitud katkestama minu vaikivat sisemonoloogi. Tegemist on eranditu paratamatusega. Vahel koolitõidki kirjutades tõusen laua tagant ja uhan kõndida ühest elupinna otsast teise. Aju raginast saab nagu tantsumuusika ning nõnda võin läbida kilomeetreid. Olen kui marionettnukk: ajutegevus ja jalad on ühendatud nõoriga, mida sikutades liiguvad mõlemad.

Inimene panustab töösse palju vaimset energiat. Füüsilise koormuse hulk aina väheneb. Me kõik oleme seda tähele pannud ja mõelnud astuda tähtsad sammud üritamiseks neid kaht tasakaalustada. Tegemist on raskema ülesandega kui võiks arvata. Ikka ja jälle leian end madalikult. Mitte midagi teha ei taha. Teinekord suudan ennast kokku võtta, üritan anda endast parima, meelitada lähikondlasedki õue värske õhu kätte. Ikka kuulen vaid sügavaid ohkeid, mille alged jäävad sisemusse kinni. Talun, kuidas tuju ei ole, kuhugi minna ei saa, raagus oksad jäävad ette, maastik on tüütu... Ma ei taha seda nimekirja rohkem jätkata. Ma näen, et inimene ei saa oma nõiaringist välja. Igaks juhuks hoian eemale. Tuleb ette, et üritan suruda oma kätt vahele, kuid mind kistakse sellesamasasse puntrasse. Ellujäämine nõuab hulga ohvreid, väljapääsemine üüratut vaeva ja aega. Tervis on tõesti nakkus, mida inimesed üksteisele puistavad.

Kui olen kurnatud, on minu ainuke soov: tahan metsa minna. Lühikene retk looduses aitab nii mõnelgi argielust välja pugeda, meelde tuletada, et mured tuleb kõrvale heita korjamata neid hiljem üles. Üksikud tunnid rutiini piiridest väljaspool ei aita murekoormat maha raputada. Iga hing vajab pidevat tugipunkti: igapäevaselt, aastaringselt. Sport ja aktiivne füüsiline tegevus on asendamatu päästerõngas. Hommikused ringutused, paar sügavat hingetõmmet, väike füüsiline pingutus trepil või tänavail annab väikese panuse vaimse ja füüsilise töö tasakaalustamiseks.

Kahetsusväärset palju on olukordi, kus põgeneme eluraskuste eest palmi alla, kuid isegi seal meenuvad tegemata otsused, valed sammud, mustad katsumusvarjud. Viimaks ei tule sellised märgid isegi mitte salaja, vaid otse, avalikult ja oigava masendusega, mille pehkinud kollane suu on irvakil. Väike süda hingitseb rinnus ja palub põlvili andestust. Nõndasamuti on isiksus surutud nurka ning inimese kõla sümfonia asemel kostavad närvilised pessimistlikud noodid. Kallis inimene, see ei ole normaalne. Elu ei ole rügamiseks. Töö on eluks vajalik. Elu aga eksisteerib ainult siis kui selle igast liigutusest tuntakse rõõmu. Õnnetunde jaoks peab luuslihas ruumi olema.

Hea on tõdeda, et Eestis korraldatakse spordivõistlusi, kus iga osaleja on teretunud. Nii mõnelegi on aasta peale jaotatud sündmused tähtsaimaks motivaatoriks, et treeningut alustada. Näiteks pean väga lugu Viljandi Järvejoostust, mis toimub minu kodulinna iga aasta esimesel mail. Osalejaid on tuhandeid ning see arv ei kipu vähenema. Suurepäraselt

sobivad siia kõrvale ka Tallinna ja Tartu maraton. Viimane kipub küll vahel ilmastiku tõttu ära jääma ning vanarahva tarkus „halb on riietus, mitte ilm“ siinpuhul ei aita. Lisaks pakuvad niisugused võistlused eneseteostusvõimalusi, mis on tänapäevainimese prioriteet, mis aitab tunda tähtsa ja vajalikuna. Hindan kõrgelt ka Roheliste Rattaretke, mis ühendab kavalalt meelelahutuslikud, harivad ja sportlikud tegevused. Puudub võistlusmoment ja mure, sest laibaauto korjab viimased väetikesed üles, rada ei jää läbimata ning uuel aastal saab sõita uue hooga ning kuulata järgmisi põnevaid kohajutte. Võimalused on mitmekesised, meist hoolitakse.

Mõnikord, üksinda sammu-mõtte maratoni korraldades mõtlen, kuidas mina saaksin kaasläsi hüpnootiseerivast orjafäärist välja. Isiklikul tasandil võin meelitada, sõnadega masseerida ja ahvatleda naudingut pakkuva enesetundega. Olen tähele pannud, et parim meetod on kindla plaani väljapakumine. Teeme tiiru ümber järve! Läheme Soomaale telkima! Edasi pole võib-olla tähtiski, kas suundume põhja või lõuna poole ja kas me üldse telgi üles saame. Kui on ületatud kriitiline piir – lävepakk –, siis on inimene juba looduse ohvriks langenud. Põgenevad vähesed. See on ainult positiivne.

Kes on vangistatud, poltidega argiellu kinni keeratud, naljalt ise oma jalga rahvaspordiüritustele ei tõsta. Temasugusele ei julge isegi piletit kingiks osta, sest võib-olla just sellel ajal peab ta komandeeringusse minema. Nii ei aita enam rahvasündmus ega brošüür tervisespordi vapustavast mõjust keha tunnetele. Läheneda tuleb isiklikult, teha emotsioonide tasandil terviseülekanne. Niisuguste ekstreemsemate juhtumite korral võin muidugi võtta kaasa kolmeliitri purgi, käia kõigepealt ise metsas ära, lasta värske õhk purki, sulgeda kaane õhukindlalt ja lasta eliksiiri omadustega aroomi vabadusse alles ohutsoonis. See on ka hea sünnipäevakink sõbrale, kes pole minuga ammu jalutama tulnud. Samblatuti võin panna lehviks purgikaane külge.

Oma tervist tasub hoida, kuid selle jagamine toob jõudu juurde, sest tervis on pisik, mis levib inimeselt inimesele. Vaim ja füüsis on seotud nagu marionettnuku liigesed. Tasakaalu otsimine on rada, mida aitavad leida meie kaaslased.

Kord jõuan hõbedase põhjaga allikale. Meenutan, et lapsepõlves jõin sageli siit vett ja mõtisklesin. Kõhklematult kaen, kes mulle peeglist vastu vaatab. Näen nooruslikku, seiklustest tulvil entusiastlikku palet.