

# Kelj fel, és járj!

(Néhány gondolat a stresszről)

Hordágyamhoz vagyok kötve, mint a bethesdai beteg (Jn 5,1–13), de van lehetőségem, hogy kilépjek önmagamból és járjak, hogy eljussak a másikhöz és a merőben Máshoz. Ez kóros korbetegségemre, a stresszre is vonatkozik.

## Az én stresszem

*Meg akarom valósítani önmagamat.* Talán nem mértem fel képességeim és lehetőségeim arányát, többre hivatottként vágtam neki az életnek, és most úgy érzem, semmire sem vagyok alkalmas. *Időzavarban* vagyok, az idő sűrűsödik, beléptem a hatodik évtizedbe, mindent el szeretnék végezni, de be kell látnom, hogy az idő futószalagján nem tudok helyemen maradni, a „hátralevő” nem elég lelki-szellemi adósságaim törlesztésére. *Anyagi gondjaim* halmozódnak. A ma pénztárcáját vékonyknak találom a számlákhoz képest, s üresnek érzem a holnap kamráját. *Egészségkárosult* vagyok, a sokadik orvos, orvosság sem segített, a halál előjeleit egyre jobban érzem. Mind rendezetlenebbé válik *családi vagy hivatali helyzetem.* Mindez külön, és főleg egymás hegyén-hátán folyamatos feszültséghez vezethet, amit az orvostudomány stressznek nevez, s ez a szervezet részéről tartós válaszreakció a negatív ingerekre.

## Az orvostudomány Isten kinyújtott karja

Szervezetemnek ugyan van belső, biológiai (fiziológiai) energiája, amely a negatív ingereket semlegesítheti, de ez nem mindig elegendő, s akkor búskomorrá (depresszív-vé) válhatok, vagy éppen ellenkezőleg, pánikrohamokban török ki (agresszivitás). A folyamatos feszültség, mint korunk egyik tünete, orvosi kezelést igényel, s a tudományosan megalapozott gyógyászat segítségemre lehet. Szemben az obskúrus eljárásokkal, ezt igénybe kell vennem, s keresztyéni kötelességem is, mert tudom, hogy a tudomány Isten kinyújtott karjaként egyik eszköz az élet védelmében.

## És az egyház?

De túl ezen, az egyháznak fel kell ismernie sajátos feladatát, s ez a lelkigondozás. Az elfojtott vagy kirobbanó feszültséget belső drámaként először önmagamban élem meg. Akár bibliai példákra is hivatkozva (Ezékiás falnak fordul, Ézs 38,2, a bethesdai betegnek nincs embere, Jn 5,7), meg kell hallanom a lelkigondozói tanácsot: *lépj ki ön-*

*magadból!* Fel kell ismernem, hogy saját, fal felé forduló, önmagam lelki kohójában izzó énem megsemmisíthet, stresszem vakká tehet, hogy meglássam a magam lelki zavarain kívüli világot. Tudatomban ennek három szinten kell jelentkeznie.

## Körülöttem, mellettem, fölöttem egy más világ van

*Akik körülöttem vannak.* A pszichológia ebben és a hasonló esetekben a csoportdinamikát ajánlja. Bizonyára hasznos terápia. Azt is megállapították, hogy akinek sok társas kapcsolata van, tovább él. Az egyháznak túl kell lépnie ezen, mert sajátosan olyan „csoport”, amely felajánlja magát annak, aki huzamos feszültségben él. Az egyház nyitott *közösség*, s az újszövetségi szó, a koinónia olyan közösséget jelent, amelyben a tagok közölnek egymással. Az úrvacsoraosztás alkalmával, amikor a résztvevők kiállnak az úrasztala köré, egyes gyülekezeteknél szokásos, hogy a hívek megfogják egymás kezét, vagy éppen a „békeesség neked” köszöntéssel befogadják társukat.

*Aki mellettem van.* Panaszkodom, mint a bethesdai beteg, hogy a mai világban nincs segítség. Pedig valahol van valaki, aki meghallgat, csak keresnem kell ezt az embert a mai embertelennek nevezett világban. Hinnem kell, hogy *van társam*, aki felé ki léphetek, és aki megnyílik előttem. Isten nem teremtett magányos embert, s a „hozzám illő segítőtárs” (1Móz 2,18) talán nincs is nagyon távol. De az is megtörténhet, hogy ennek a felebarátnak van szüksége rám, talán éppen a stressz állapotát szeretné túlélni, akkor pedig nem bújhatok el, nem zárkozhatom be a magam lelki betegségébe.

*Aki fölöttem van.* Pál ki van szolgáltatva ellenségeinek: bántalmazásokban, szorongatásokban van része, s még tövist is hordoz testében. El tud fordulni saját magától s környezetétől is, imádkozik, háromszor könyörög az Úrhoz (2Kor 12,7–10). Menyeyei Atyánk közösséget vállalt velünk Fiában, Jézus Krisztusban, megnyílt előttünk, és lehetőséget adott, hogy kilépve magunkból hozzá folyamodjunk. Tartósan feszült lelki állapotomban szükségem van arra, hogy magamtól elfordulva, felfelé tekintsek, s erre sokszor elég reggelente kétpercnyi csendesség, imádkozás, amit aztán próbálok napközben megismételni. Ezt a két percet kéri tőlem és ajánlja fel nekem időzavaromban. Ő tudja, hogy hétköznapjaim hajsoltak, felajánlja az Úr napját a pihenésre. Testi, lelki betegségeimben rátereli figyelmemet a keresztfán Szenvedőre.

Oldódott bennem a feszültség, megleltem nyugalmamat – *felkeltem*. Most megpróbálok *járni*: elindulni még határozottabb lépésekkel Isten felé. És egy másik irányba is, mert lehet, hogy tőlem nem is olyan távol, magában feszültséget hordozó embertársam él, talán stresszét éppen én okoztam, és ő reám vár, és talán őt Isten éppen reám bízta, hogy együtt keljünk fel és járjunk.

*Megjelent a Közösség c. folyóirat 2010. 4. számában.*