

## **„Minden dolgok szeretetben menjen végbe” Heti biztató üzenetek 4.6.**

Johann Hari *Elveszett kapcsolatok* című könyvében leír egy esetet. Kambodzsában az emberek többsége rizsföldeken dolgozik. Nem kockázatmentes munka ez, mivel az országban számos olyan terület van, amelyet a háború idején elaknásítottak. Sokan úgy mennek dolgozni reggel a földekre, hogy nem lehetnek biztosak abban, hogy este épségben haza tudnak térni családjukhoz. Nyugati kutatók azt gondolták, hogy ez jó eséllyel nehezen feldolgozható stresszként hat az emberekre, ezért Kambodzsában az antidepresszánsok és nyugtatók piacának meghatározó szereplője lehet. El is ment egy pszichiáter az országba felvilágosító előadást tartani, amikor is azzal szembesült, hogy a kambodzsaiak által beszélt nyelvben nemigen létezik szó a depresszióra.

Ezért aztán mesélni kezdett róla. Az ember szomorú, reményvesztett. Nem lát kilátásokat egy jó életre, fáradékony, lehangolt, értéktelennek érzi magát. Szomorúan várja a halált, szeméből eltűnik a csillogás, arcán folyamatosan lemondó arckifejezés uralkodik. Az egyik előadása alkalmával az emberek élénken bólogattak.

Ismerünk egy ilyen embert. De meggyógyult. – magyarázták, majd kibontották a részleteket. Ez az ember is egy rizsföldön dolgozott, aminek köszönhetően el tudta tartani a családját. Egészen addig, amíg aknára nem lépett. A taposóakna széttroncsolta lábait. Múlábra lett szüksége, amivel ugyan megtanult járni, de erős fájdalmakkal küzdött és nem tudott dolgozni a földeken. Bár próbált helyállni, be kellett látnia, hogy nem képes dolgozni. Végül feladta a próbálkozást. Keserűen megállapította, hogy ő már semmire sem jó. Szenvedése megérintette a falubelieket. Ezért aztán összefogtak. Elment hozzá a falu előljárója, orvosa, szomszédsága. Beszélgetni kezdtek vele, s mikor megértették, hogy szó szerint az állóképesség a problémája, felragyott az arcuk: neked nem a munkakedved ment el, csupán nem tudsz állni! Mi lenne, ha más munka után néznél? Összefogtak és vett a falu ennek a férfinak egy tehenet. Ő lett a falu tejgazdája, el tudta látni a helybelieket tejjel, el tudta tartani a családját, önbecsülése is visszatért. Majd az életkedve is. Végül megtalálta a boldogság is és maga mögött hagyta a depressziót.

Kedves kis történet, de talán több annál. A gyógyító közösség inspiráló példája. Mitől lett gyógyító ez a közösség? Attól, hogy meglátták ennek az embernek a baját, akartak foglalkozni a bajával, el is mentek hozzá és beszéltek vele, megoldást találtak, a megoldást meg is valósították.

Mindegyik elem fontos. Fontos, hogy lássuk azt, ha közöttünk valaki komoly bajjal küzd. Itt kezdődik minden. Az emberek egyik fő szomorúsága sok esetben az szokott lenni, hogy láthatatlannak érzik magukat. Észre sem veszik, hogy bajom van, hogy küzdök, hogy nem boldogulok. Elakadtam és még át is néznek, át is esnek rajtam, de egyúttal át és túl is lépnek bajomon.

Az, hogy feltűnik nekem, cselekvésre ösztönöz. Azaz megmozgat érzelmileg. Fontos, hogy egy közösség ne legyen érzéketlen. Tudjon megrendülni azon, ha egy tagjának szenvedésével szembesül. Dobbanjon meg a szíve! Ne legyen közönyös! Sajnos túlterhelt idegrendszerünk, rohanó életünk sokszor az önvédelem jegyében megtanít bennünket érzéketlenné válni. Egyfajta tanult közönyösség kezd eluralni bennünket. A beleérzés, az együttérzés, a mellé állás nagyon fontos. A fájdalomban való osztozás már önmagában nagyon vigasztaló tud lenni!

Elmenni hozzá és beszélni vele. Nem helyette és nem a feje fölött hoznak döntéseket és intézik a segítséget. Ha kiskorúsítom a másikat, azzal nem felemelem, hanem lenyomom. Ez pedig nyilvánvalóan nem lehet a célom. A cél egyértelműen a felszabadítás. Ez pedig akkor fog működni, ha mellé lépek és elesett állapotában is érzékeltetem vele, hogy partnerként kezelem. Leülök mellé a földre. Amikor egy kisgyerekekkel úgy beszélem meg a dolgokat, hogy leguggolok mellé és a szemmagasságába viszem a

szemem, az sokat segít abban, hogy azt érezze: egy szinten vagyok és törekszem arra, hogy megértsem őt.

Kitaláljuk a megoldást. Értelmezem, feldolgozom a közlését. Összedugjuk a fejünket és együtt megfejtjük, hogy mit tehetnénk érte. Ez is a közösség ereje tud lenni, hogy ahányan vagyunk, annyi nézőpontból emeljük ki mondanivalójának egy-egy olyan pontját, amivel azonosulni tudunk. Ez az azonosulás segít nekünk a kiút megtalálásában is.

És cselekedni. A tett halála a szó sokszor, ismerjük a közhelyet. Kevés beszélni róla. El kell jutni egy gazdához, aki teheneket tenyészt. Ez nagyon kell ahhoz, hogy sebzett tagunk érezze, hogy nem csupán értjük őt és nem csupán fontos nekünk, hanem végig is csináljuk vele.



Ahogy egy tagunk nehéz helyzetét kezeljük, az sokat elárul arról, hogy milyen ereje van közösségünknek. Néha elgondolkodtat: mennyi problémát tudnánk kezelni, ha tudásunkat, tapasztalatunkat összeadva így meglátogatnánk az özvegyeket, árvákat, betegeket – ezt a gyakorlatot nevezi az ige okos istentiszteletnek! A segítő látogatások gyakorlatát. Belelépni az élethelyzetébe, beleszagolni otthona levegőjébe, az otthagyatlan szenvedés savanyú levegőjét is beszívva, ugyanakkor meglátva a kiút lehetőségét is az ő helyzetét mélyen megértve.

Milyen sokat is tehetnénk egymásért! Ehhez azonban észlelni, beszélgetni és legfőképp akarni kell. És ahhoz, hogy ez ne legyen végtelenül fárasztó, ehhez nagy segítség, sőt erőforrás a szeretet. A szeretet által ez meg tud valósulni. Egy szeretetközösségben voltaképpen bármi meg tud valósulni. Nehéz helyzet éppúgy meg tud oldódni, mint ahogy örömteli helyzetek is tudnak születni. Ezért is kívánatos lehet, hogy építse közösségünket ez a szeretet!