

Testről és tabukról Bodó Mártával

Amikor a lélek megbetegíti a testet

FOTÓ: BALÁZS KATALIN

Nem biztos, hogy minden testi tünet mögött lelki probléma húzódik meg, de biztos, hogy érdemes megvizsgálni. A gyógymódok sokfélék lehetnek, és ami új, attól nem kell feltétlenül irtózni; érdemes közel menni hozzá, jobban megismerni, és csak utána alkalmazni. Ami kihagyhatatlan a „gyógyszerezésből”: az önismeret és önszeretet. Erről is szólt Bodó Márta szerkesztő, egyháztörténész, kritikus.

A Belső irányítást előadás-sorozat legutóbbi meghívottja állítja: van, amikor a lélek betegíti meg a testet. Nem szakkönyvekből vett tudás ez, saját példát is megosztott a hallgatósággal. Ugyanakkor bemutatva az általa szerkesztett Testben élünk című kötetet is.

Senkinek lenni

„Egy teljesítményorientált világban élünk, és ez érvényes az egyházban is. Beszélünk arról, hogy az embert úgy kell szeretni, ahogy van, de ha nem tud teljesíteni, akkor a világban, az egyházban, de még a családban is félretesszük: te ne dumálg, mert nem hozol pénzt a házba. Ebből alakul ki az emberben az az elképzelés, hogy én akkor vagyok értékes, ha teszek valamit. Megfogom, megoldom, felépítem, otthon is tip-top a ház, tükör a padló... és egyszer azt érzem, nem bírom már. És ha nem bírom, akkor én már senki vagyok.” Sokakból válthat ki ismerős érzést Bodó Márta gondolatosa. Ő megélte e folyamatot, és ma már tudja, hogy a teljesítményorientáltság nagy átok és kísértés.

„Lelkem kiütötte a testemet”

Különbő okok miatt vált fontossá Bodó Márta számára a gondolat, hogy testben élünk, hogyan élünk a testünkben, és milyen viszony van test és lélek között. A Keresztény Szó egyik lapszámát akarta ennek szentelni, hogy különböző szakterületen dolgozók szólaljanak meg a témában. „Mire meglelt annak a lehetősége, hogy a lapszám összeálljon, az én lelkem is kiütötte a testemet. Rosszul lettem, szédülés kezdődött, majd másfél évig szinte szünet nélkül tartott... gerincproblémát diagnosztizáltak. A zoknimat sem tudtam felhúzni, így a lapszám elkészítését is át kellett adnom a kollégáimnak. Szembekerültem azzal a ténnyel, hogy én nem tudok teljesíteni, engem nem szeretnek, nem tartozom ebbe a társadalomba. Szerencsére olyan hölgy a kollégám, aki egyáltalán nem érezte velem, hogy beteg vagyok s tehetetlen. Örömmel vont be annyi munkába, amennyire képes voltam, mert akkoriban jóformán létezni sem tudtam.” A testi tünetek enyhítése mellett a négyéves folyamatban nagyon sok lelki

munkára is szükség volt a talpra álláshoz, hogy a kötetkészítéshez hozzáláthasson... és meg kellett tanulni segítséget kérni is.

Ami megváltoztathatatlan, az elfogadható

Bodó Márta úgy látja, a közösség nagyon csúnyán tud manipulálni. Ma is elhangzik: ha pszichológushoz mész, akkor bolond vagy. Ez nem segít a bajba jutott emberen. És ő sem tud segíteni saját magán. „Tapasztalatból állítom, szakember segítségével például a pánikbetegségből nem lehet kikászálódni. Szakember szükséges esetenként ahhoz is, hogy az önismeret és önszeretet útján el tudjon indulni az ember. Amin tud változtatni, azon változtasson, amit nem tud megváltoztatni, azt tudja elfogadni.

Hitehagyott, reményvesztett, szeretetlen doktorra ne bizzuk magunkat.

Olyan közösséggé kellene formálódjunk, ahol az embert bajában is felpártolják, ahol érték az öreg ember, és az a Downkóros, aki tízszer úgy tudja szeretetét kimutatni, mint mi. Mert ez a kereszténység egyébként csak duma, halljuk a templomban, mi kijövünk, és az ott marad. (...) Ismerjem meg, és szeressem magam. Olykor-olykor legyek képes arra, hogy Isten szerető szemével lássam magamat, olyan embernek, aki nem kell teljesíteni, visszafizetni ezt a szeretetet.”

Lelkes közösségek

Tabukat döntögetett a Kolozsvarróról érkezett előadó, visszanyúlva egészen az Őszövetségig, megnézve ott a test és lélek kapcsolatát, majd átívelve a Krisztus születése utáni időszakra. Volt idő, amikor a mezítelen test látványa elfogadhatatlannak minősült, az intim testrészeket kis leplekkel fedték a képzőművészeti alkotásokon is. A test alávalónak minősült annak ellenére, hogy Isten fia is testet öltött. A test és lélek egységét elfogadni – ez még manapság is feladat.



Bodó Márta saját tapasztalatát sem titkolta. Arról szólt, amikor lelke kiütötte a testét

A Testben élünk kötet kiadását, a Verbum igazgatóját idézte az előadó: a plébániákat úgy tartják számon, hogy hány lelkesek. Mintha a testek nem léteznének, nem számítanának... „Vajon a kereszténység a testet nem tartja semmire? Lebecsüli, lenézi, azt üzeni, hogy nem kell a testtel foglalkoznunk? Az újszövetség nem erről szól. Abban a test az egész embernek a foglalatja, és fontos tulajdonsága, hogy fel tud támaszkodni a halálból. A test nem a lélek ellensége, nem játszhatjuk ki a kettőt egymás ellen.”

Mens sana...

A mérleg nyelve gyakran bilien egyik vagy másik oldalra. A túlzott testiség is divatos. A vatikáni Szent Péter bazilikában öltözködési kódex van, hogy a hiányos öltözékű emberek ne vonják el a figyelmet a térszakra, a templom ne váljon múzeummá. A templomban járással szemben a tömegrendezvények lettek divatosak. Az elmélkedés helyett a testi tréning, egészségmegőrzés, és egyfajta látszat-együttlét.

Aztán az ép testben ép lélek szólása is kitért. Bizony mást üzen, ha az eredeti szöveget fordítjuk le: Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano, azaz: Imádkozzunk azért, hogy ép lélek legyen ép testben. „Nem csak az ép testben lehet ép a lélek, és nem lehet tabu a beteg test” – hívta fel a figyelmet az előadó, Ferenc pápa és Szent Teréz anya olyan képe-

it mutatva be, ahol a megölelt, megsimogatott embertől mások irtóznának.

Amikor eleped a bánattól

„A test és a lélek között mindenféle irányban vannak összefüggések, a mégoly ijesztő betegség is lehet üzenet a testtől elidegenedett embernek. Üzenet arról, hogy eljött a változás, változtatás ideje. Pszichoszomatikus betegségek ezek: a lelki megrendülések a testen jelentkeznek. Lehet lelki oka akár a rákos betegségnek is, s bár nem biztos, mégis érdemes megvizsgálni a lelki hátteret” – közölte Bodó Márta. Ráirányította a figyelmet, hogy a magyar nép a nyelvhasználatával kifejezi, hogy a testi tünetek mögött ott van a lelki ok. „Sokan nyelik le és fojtják vissza bánatukat, kultúránk nem kedvez, különösen a férfiak esetében az érzelmek kinyilvánításának. Mindenféle fel nem dolgozott bánat valahol jelentkezni fog. Gondoljanak csak ilyen kifejezésekre, hogy megfeküdt a gyomrát, nyomja a vállát, szorítja a torkát, megszakadt a szíve... itt mind-mind jelen van a lelki baj testi tünetként, mint ahogy a népdalból ismert szívet nyomja a bánat kifejezés is hasonlóan utal.”

Szükség van, de nem akármilyen

Bár megbélyegző pszichológushoz járni, lelki bajokat előtárni, mégis érdemes. Ez nem azt jelenti, hogy elfordulunk a

gyógytatószéktől vagy a lelki beszélgetésektől, hanem ez egy más szint. A pap egy egészséges embert vezetget Isten felé, a beteg ember viszont nemhogy az Isten felé vezető úton nem tud haladni, hanem olyan problémákkal küzd, amelyek már a földi létét veszélyeztetik.

„Buda László orvos, aki kifejezetten a pszichoszomatikus tünetekkel foglalkozik, azt tartja feladatának, hogy segítsen a betegeknek elindulni az öngyógyítás útján. Ez a fontos: az orvos, a pszichológus nem a jó Isten, nem fog meggyógyítani. Lehet marékszámra szedni az orvosságot, de amíg nem tárom fel, hogy mi az, ami engem helyben tart, addig fájni fog a testem, fájni fog a lelkem. Az igazi orvos nem mankó, hanem segíti az embert, hogy elinduljon a gyógyulás útján. Viszont hit, remény és szeretet híján csak biológiai síkon mozog a gyógyító. Hitehagyott, reményvesztett, szeretetlen doktorra ne bizzuk magunkat” – tolmácsolta az előadó az orvos javaslatát.

A kérdések között sok, újféle módszer hatékonyságáról szerettek volna biztosat tudni a jelenlévők, így például a szellemgyógyászatról, a pánikbetegség vízkúrával való gyógyításáról. Bodó Márta úgy fogalmazott, nem kell rossznak bélyegezni egy módszert csak azért, mert újszerű. Érdemes jobban megismerni, mielőtt alkalmaznánk, és ítéletet mondanánk.

BALÁZS KATALIN