

„Mária ott állt a sír előtt, és sírt.”

Nemrég elméleti fejtegetésbe kezdtünk néhányan egy közösségi találkozó végén arról, hogy mi számít pontosan sírásnak. Hol a határ a könnyezés, sírás és zokogás között? És a meghatódás, az örömkönnyek minek számítanak? Sírásnak számít-e a hagymapucolásakor csorgó könny? Ez utóbbi mondjuk inkább provokáció volt a részemről. Tapasztalatom, hogy nagyon mások vagyunk olyan szempontból, hogy milyen gyakran, és milyen intenzitással sírunk, s ez nemcsak ember és ember között különbözik, hanem az életkor is nagyban befolyásolja, és talán a legnagyobb szerepe a neveltetésnek van ezzel kapcsolatban. Különösen a kislányokba szokás korán beleégetni, hogy a sírás az ő esetükben szégyellnivaló viselkedés, a gyengeség jele.

Én azt gondolom, hogy – mint a legtöbb érzelmi reakciónkat – a sírást is fontos lehetőségeinkhez mérten a társadalom és a minket körülvevő közösség normái szerinti keretek között tartani. Viszont túl merevnek, elnyomónak sem érdemes lennünk magunkkal szemben, hiszen a sírás egy alapvetően rendkívül sikeres megküzdési stratégia nehéz, érzelmileg túltöltött helyzetekben. Biológiai értelemben a mély érzelmek által kiváltott síráson keresztül stresszhormonok ürülnek a szervezetünkből, valamint oxitocin és endorfin szabadul fel.

Ennek eredményeképpen a sírás segít megnyugodni, visszaállítani az érzelmi egyensúlyunkat, csillapítja a fájdalmat, és a közérzetünk is jobb lesz tőle. S bár sokszor a gyengeség jelének tartjuk, a megfelelő társ társaságában a sírás a legmélyebb intimitás szintjére is segíthet eljutni.

Amennyire az evangélium szövege alapján értelmezni tudom, Mária sírása a gyászból, valamint az elkerülhetetlen és megmásíthatatlan változás fájdalmából ered, amivel szerintem sokunknak könnyű azonosulni. Akár tetszik nekünk, akár nem, az élet kereke csak előrefelé forog, és a változás sokszor veszteséggel jár. Hogy ezzel hogyan küzdünk meg, az rajtunk múlik. Jó esetben felnőtt korára mindenki megismeri magát annyira, hogy rátalál a számára egészséges megküzdési stratégiákra. Az evangéliumból én az egyik legsikeresebb stratégiát olvasom ki – megengedem saját magam számára, hogy az érzelmeimet átéljem, majd elengedjem, s így később tisztább fejjel cselekedjek.

Bajnok Katalin, Budapest