

MÉSZÁROS KRISZTINA

## A KORONAVÍRUS CSAK FELSZÍNRE HOZTA, AMI EDDIG MÉLYEN VOLT

Konfliktusoldással és az emberek lelki mozgatórugóinak feltérképezésével foglalkozom, hivatásos mediátor vagyok. Mennyi dolga akad egy mediátornak, amikor karanténban rekednek az emberek, egész családok? Rengeteg.

Oldom, ami az én kompetenciám, de úgy érzem, a több, mint egy éve tartó önismereti válságot kellene kezelni. Egyértelműen látszik, hogy az emberek elakadtak és nincsenek jól abban, amiben élnek az életüket.

Először is rengeteg a frusztráció az interneten, soha nem látott mennyiségű gyűlölet árad a hozzászólásokból, és közben napról napra nő a valós életben is a kétségbeesés. Már Selye János azonosította a distresszt, azt a negatív feszültségérzést, amely hat az idegrendszerre, az immunrendszerre, az emésztőrendszerre. Distresszről beszélünk akkor is, ha az egyén nem látja a probléma, egy adott állapot fennállásának végét, ha folyamatos bizonytalanságban kell élnie. „A szervezet alkalmazkodóképessége tehát véges és kimeríthető. Minden stresszort csak egy bizonyos ideig lehet elviselni. Az alvás, a nyaralás és más regenerációs tevékenységek helyreállíthatják alkalmazkodási képességünket, de a teljes megújulás lehetetlen, mivel minden biológiai tevékenység valamilyen „kémiai sebhelyet” hagy maga után. A túl erős vagy többszörösen ismétlődő stressz betegségek okozójává válhat, és súlyosan károsíthatja az immunrendszer és központi idegrendszer működését is.” – írja Selye János, aki már orvostanhallgatóként felismerte a stressz jeleit.

Tehát nincs min csodálkozni, ha az ember reagál a halálhírekre, a veszélyeztetettségre és tudattalan folyamatokat sugároz ki felé. Mentálisan roszszul vagyunk. Rengeteg ismerősöm mondja, hogy nem bírja ezt a terhelést tovább. Különösen igaz ez a kisgyermekes anyákra, akik kisgyerekes iskolai feladataik mellett vagy akár ovis korú kisebb utóddal otthonról dolgoznak.

Az óvoda és az iskola nem csupán az oktatási feladatokat látja el, hanem

teret is ad a szülőknek arra, hogy Szlovákia GDP-szintjét (a bruttó hazai terméket) emeljék, hogy gazdagodjon az országunk és nem utolsósorban a szülők előteremtsék a fizetésüket. A rendszer jól működött, jól működik akkor, ha nincs világiárvány. A munkahelyek azonban most is ugyanúgy számolnak az alkalmazottakkal, a vállalkozóknak ugyanúgy be kell teremteni a munkát, amit szintén el kell valakinek végeznie. Persze, ha megteheti a szülő, hogy gyermekével otthon maradjon, az már részben megoldás. De mi van azokkal, akik ezt nem engedhetik meg maguknak? Mi van azokkal, akik egyedülálló szülők, és nincs kire bízni a gyereket, de munkájuk fizikai jelenlétet igényel? Semmi. Vannak. Örlődnek, több, mint egy éve!

Az oktatási rendszerünk alakul, próbálkozások vannak. Az oktatási tárca vezetői az első hullám után a második közepére kezdtek el foglalkozni a szociálisan hátrányos helyzetű gyerekekkel, az iskolák napközi formájában befogadják azokat a diákokat, akiknek a szülei kénytelenek munkába járni. Attól még nagyok a feladatok, hiányosságok, hézagok.

A másik gond, hogy nem vagyunk jól, mi, együtt, családként. Bár statisztikai adataim nincsenek, de nagyjából minden harmadik házasság, párkapcsolat a kiegészítés szélére sodródott az elmúlt években, aminek hatására az összezárás idején mint idegenek lézengtek apák és anyák egymás mellett az otthonukban. Mostanra két éve dolgozom válás előtt álló felekkel, és legtöbbször nem patológiás problémákkal küzdő, személyiségek válnak, hanem azok, akik képtelenek tovább benne maradni az eltávolodott párkapcsolatban. Abban, ahol évek óta nincs rendben a kötődés, nem érzik, hogy szeretik őket, ahol a gyerekek, házimunka, ügyintézés körül forognak a hétköznapok, a hétvégén pedig a valódi, aktív időtöltés helyett csak menekülés zajlik (shopping, mozi, tévénézés). Egyszer csak az egyik fél belefárad. Nem vár, és már nem is akar vál-

tozást, feladja. Újrakezdi. Ebben pedig nem akadály a koronavírus sem!

Vannak, akik még nem tartanak itt, de a karantén alatt azt hallottam tőlük, hogy túl sokat vagyunk egymás sarkában, unjuk a napi körforgást, hadakozunk a tehetetlenség ellen, nem vezetjük le a feszültséget. Nincs rendszer az életünkben, minden nap alakul, ahogy alakul, kevésbé irányítjuk tudatosan, mint amikor a munkahelyünkre sietve időhiánnyal megküzdve a jelenben élünk vagy a jövőben, mert azon katogunk, mit kellene főznünk, mit kell csinálnunk a következő pillanatban.

Van néhány dolog, amit érdemes átgondolni, és néhány kérdés, amire válaszolnunk kellene. A legjobb, ha ezeket le is írjuk:

- Mi miatt érzek dühöt, haragot, tehetetlenséget?
- Mikor érzem ezeket?
- Hol érzem a dühömet, haragomat? Melyik testrészemben?
- Hogyan sikerül relaxálnom? Mi segítene az állapotomon, amit én meg tudok tenni magamért?

A családuknak jólétéért azt mindenképp megtehetjük, hogy családi kupa után átbeszélgük, kinek milyen igénye, feladata, kötelessége van, összeállítunk belőle egy hetirendet és közös erővel tartjuk magunkat hozzá. Szerepeljen benne akár a természetjárás, közös társasjátékozás, beszélgetések, tanulás, közös főzés vagy a házimunka megosztása. Ez a hetirend keretet ad, akinek fontos a kiszámíthatóság, kissé könnyebben viseli a nehézségeket, mert otthon átlátható a rendszer.

Fontosnak tartom azt is, hogy ismerjük fel, amikor szakembertől segítség kell, és azt fogadjuk el. Akár online formában is.