



BORDÁS SÁNDOR

## A KORONAVÍRUS SZORÍTÁSÁBAN, AVAGY A KARANTÉN LELKI KÖVETKEZMÉNYEI (2. RÉSZ)

### HARAG, DÜH, AGRESSZIÓ

A harag tipikus válasz a stresszhelyzetre, sőt agresszióhoz is vezethet. A koronavírus-járvány miatt kötelezővé tett karantén egyes emberekben haragot, dühöt, agressziót váltott ki olyan mértékben, hogy hajlandóak voltak tüntetni a rendelkezések ellen is. Előfordult, hogy összeesküvés-elméleteket gyártottak, befolyásolva, elbizonytalanítva a környezetüket a járvány súlyosságát illetően. Pedig a járvány leküzdésének a helyes útja a lakosság átoltottságának minél magasabb aránya és a rendelkezések betartása.

### AGRESSZIÓ

Az egyik fél (agresszor) valamilyen kellemetlenséget okoz, vagy valamilyen averzív ingerrel bombázza a másikat, azaz az agresszió áldozatát. Az agresszió lehet aktív, illetve passzív, közvetlen és közvetített, valamint fizikai és verbális. Itt érdemes megjegyeznünk a verbális agresszió tipikus

formáját, a káromkodást. Sajnos ma hazánkban eléggé elhatalmasodott az obszcén szavak használata, társadalmi rétegtől függetlenül, mely mögött komoly frusztráltságot, majd agressziót találunk. Ennek a folyamatnak társadalomlélektani okai vannak, melyek elemzését ez a dolgozat nem teszi lehetővé.

Laboratóriumi kísérletekben kimutatták, hogy egyes állatok agresszívvé válnak bizonyos stresszhelyzetekre, mint például a túlszűfoltásra, az elektromos áramütésre, vagy a várt táplálékjutalom elmaradására. Ezek az események frusztrációt váltanak ki az egyénben.

### FRUSZTRÁCIÓ

Mint esemény a frusztráció olyan akadályozó körülmény, amely megghiúsítja vagy zavarja a célvezérelt cselekvést. Mint állapot akadályozottságot, csálódottságot vagy vereség miatt bosszankodást, zavartságot vagy haragot jelent. A karantén létrejötte különösen

nagy frusztrációt okozott a panellakások lakói körében, ahol viszonylag kis térben több családtag zsúfolódott össze. Ilyen helyzetekben a megoldás a szabadban való időtöltés tudatos megszervezése a rendelkezésre álló szabályok szerint. Ha a negatív érzelmeinket szabadjára engedjük, akkor kaotikus, kiszámíthatatlan helyzetek alakulnak ki, ahogy lentebb olvashatjuk.

### FRUSZTRÁCIÓ-AGRESSZIÓ HIPOTÉZIS

Valahányszor egy személy erőfeszítését egy cél elérésében megakadályozzák, agresszív hajtóerő keletkezik, amely a személy viselkedését a frusztrációt okozó tárgy vagy személy megkárosítására motiválja.

A kutatók kimutatták<sup>1</sup>, hogy frusztrációra nem feltétlenül agresszió a válasz, csak az egyik legvalószínűbb reakció. Az egyén gyakran bizonytalan, mivel a társadalmakban nem elfogadott viselkedésforma az agresszivitás, de tehetetlen dühöt érez, melyet ki

<sup>1</sup> Lásd: Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. (1939). *Frustration and aggression*. New Haven, Yale University Press; Rosenzweig, M. R., & Postman, L. (1957). Intelligibility as a function of frequency of usage. *Journal of Experimental Psychology*, 54(6), 412–422.; Atkinson, Rita L. at al.(2002): *Pszichológia*, Budapest, Osiris

akar adni magából. Amikor az ember nem tudja közvetlenül a frusztráció okát, támad, az agresszió áthelyeződhet, vagyis a cselekedet egy ártatlan személy vagy tárgy felé irányulhat.

A tudományt régóta foglalkoztatja a stressz és az agresszió kapcsolata. Régi megfigyelés, hogy a feszültség, a stressz erőszakot szül, és ha valaki felizgatja magát, csak nehezen tud leiggadni. A stressz és az agresszió kapcsolatára a kutatók 53 hím patkányon végeztek összesen 5 kísérletet, mely során az agy agresszióért felelős részét ingerelték elektromosan. Ennek hatására az állatokban nagy mennyiségű stresszhormon szabadult fel. Normál körülmények között ennek a hormonnak a szintje csak akkor fokozódik kifejezettebben a vérben, amikor a patkány egy potenciális ellenféllel vagy egyéb súlyosan fenyegető jelenséggel szembesül.

A második kísérlet során stresszhormonokat juttattak az állatok szervezetébe. Régóta ismert, hogy a stresszhormonok elősegítik a test felkészülését a menekülésre vagy a támadásra. A második kísérlet eredményei arra utalnak, hogy ugyanezek a hormonok az agyi agresszióközpontot is ingerlik, ami pszichésen is elősegíti a küzdelmet. A kísérletek a stresszhormonok és az agresszióközpont közötti kölcsönös pozitív visszacsatolására világítottak rá. A stressz agressziót hoz létre, az agresszió pedig fokozza a stressz hormonjainak szintjét. Ez a helyzet magyarázatul szolgálhat arra, hogy egy nehéz nap után, miért viselkednek sokan gorombán a családjukkal, és arra is, hogy milyen mechanizmussal szül az erőszak erőszakot.

## FÁSULTSÁG ÉS DEPRESSZIÓ

A frusztrációra az aktív agresszió az általános reakció, a visszahúzódás és a fásultság ellentétes irányú válasza sem szokatlan. Ha a stressz feltételei folyamatosak és az egyén nem küzd meg velük sikeresen, a fásultság depresszióba csaphat át. A depresszió tehetetlenség, a reménytelenség érzését kelti.

## KOGNITÍV KÁROSODÁSOK

Az eddig említett, stressz által kiváltott érzelmi reakciókon túl az emberek gyakran mutatnak kognitív károsodást is, ha komoly stresszhelyzetekkel szembesülnek. Nehézségeik lehetnek

az összpontosításban és a gondolataik logikus összeszervezésében. Könnyen eltéríthetőek, ennek eredményeként feladatokban, különösen a bonyolult feladatokban nyújtott teljesítményük romlik. Ez a jelenség megfigyelhető a vírushordozásból felgyógyult egyéneknél is, a post-covid tünetegyüttesen belül.

## FIZIOLÓGIAI REAKCIÓK

A stresszhelyzetektől függetlenül testünk automatikusan felkészül a veszedelemre és mindig ugyanúgy válaszol. Gyorsan szükségünk van energiára, így a máj többletcukrot, azaz üzemanyagot bocsát az izmok rendelkezésére. Hormonok szabadulnak fel, hogy serkentsék a zsír és a fehérje átalakulását cukorra. Növekszik a test anyagcseréje a fizikai cselekvés nagyobb energiaigényére való előkészületeként. Nő a szívritmus, a vérnyomás, a légzésszám és az izomfeszültség. Ugyanakkor néhány nélkülözhető aktivitás, így például az emésztés csökken.

A nyáltermelés és az orrnálkahártya váladékozása csökken, ezzel is növelve a tüdőbe vezető légutak méretét. A száj kiszáradása tehát a stressz egyik korai jele lehet. Az endorfinok, a test természetes fájdalomcsillapítói választódnak ki, a felületi vérerek összehúzódnak, hogy csökkentsék a vérzést sérülés esetén. A lépből vörösvérsejtek fokozottan jutnak a keringésbe az oxigénszállítás előmozdítása érdekében, és a csontvelő több fehérvérsejtet termel az esetleges fertőzés elleni harchoz.

## A STRESSZ HATÁSA AZ EGÉSZSÉGRE

A stresszkeltő tényezők folytonos jelenlétéhez való alkalmazkodás kimerítheti a test erőforrásait és hajlamossá tehet a betegségre. Nagyon sok ember szenved a túlzott stressz okozta legyengült egészség tüneteitől. A nagyon magas stressz-szintnek kitett emberek feszültté és nyugtalanná válnak. Ráadásul fejfájás, gyomorpanaszok vagy olyan tünetek lépnek fel, amelyek nagy része csak öregkorban fordul elő.

Ha a stressz feltételei folyamatosak és az egyén nem küzd meg velük sikeresen, a fásultság depresszióba csaphat. A klinikailag diagnosztizált depresszió, a kezelés elhagyása az esetek 15%-ában öngyilkossághoz vezet. A szorongással járó betegségeknek

sokféle formája létezik, egészen az állandósult szorongástól a pánikrohamokig. A szorongás súlyosbodhat és megbéníthatja az egyén működését.

A krónikus stressz olyan testi rendellenességekhez vezethet, mint például a fekélyek, a magas vérnyomás és a szívbetegségek, és egyúttal kárt okozhat a szervezet immunrendszerében is, ami a vírusok és baktériumok elleni csökkent ellenállóképességben mutatkozik meg. Az orvosok becslései szerint az érzelmi stressz a betegségek több mint felében igen fontos szerepet játszik. A szív és érrendszer az egyik legesendőbb a stressz hatásaival szemben. Tudjuk, hogy a stressz és a szívbetegség közötti kapcsolatot még jelenleg is vizsgálják, az előzetes bizonyítékok arra utalnak, hogy a stressz hozzájárulhat a szívbetegségek kialakulásához és az agyvérzéshez. Bizonyos betegségek kialakulása magyarázható a magas stressz szintjével vagy a hosszantartó stresszrel:

- magas vércholesterinszint
- vérnyomás emelkedés
- vérrögök kialakulása.

A koronavírus-járvány kitörésétől kezdve az orvosok látták, hogy a Covid19 vírus főleg azokat az embereket támadta meg, akiknek magas a vérnyomása, túlsúlyosak, esetleg cukorbetegségben szenvednek. A stressz csökkenthető életmódváltoztatással, diétával, testmozgással stb., és mindjárt kevesebb az esélye annak, hogy megfertőződjünk.

A másik fontos terület, ahol az állandó stressz komoly károkat okoz, az az immunrendszer. Az állandó feszültség, türelmetlenség, ingerültség, valamint az immunsejtek számbeli és minőségi romlása miatt megnő a fogékonyság a betegségekre, gyakoriak a felső légúti panaszok, esetleg bőrfertőzések, hajhullás megjelenése.

Sok ember úgy próbál megküzdeni a stresszrel, hogy túl sok alkoholt fogyaszt, kábítószert használ, másokat hibáztat (házastársat vagy szülőket), és fizikailag erőszakossá is válhat, leggyakrabban éppen a családtagokkal szemben. Hazánk lakossága még tetézi a bajt azzal is, hogy dohány- és alkoholfogyasztásban a statisztikák élén jár. Az emberek úgy érzik, hogy szükségük van valamire, ami segíti elviselni az élet kegyetlen realitását.

Régóta ismert tény, hogy a stressz öregít. Amerikai tudósok megállapították, hogy a nagy dózisu stressz felgyorsítja a szervezet biológiai öre-

gedésének folyamatát. A kaliforniai Stanford Egyetem kutatói 58 (20-50 év közötti) nőnél vizsgálták meg, milyen elváltozást mutatnak az immunsejtek kiélezetten stresszes helyzetben, illetve stresszmentes környezet hatására. A vizsgálatba bevont 58 nő közül 39 folyamatos és nagy stressznek kitett nők immunsejtjei 10 évvel idősebbnek mutatkoztak, mint a velük egykorú, de normális, átlagos lelki megterhelést viselő nők.

## MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK

A pszichológia kétféle megküzdési módot különböztet meg:

1. A problémaközpontú vagy feladat-orientált megküzdés, ha többféle lehetőség van a probléma megoldására.

2. Érzelemközpontú megküzdés, ha visszafordíthatatlan veszteség, tragikus esemény éri az embert.

A problémaközpontú vagy feladat-orientált stratégiát akkor választjuk, amikor úgy ítéljük meg, hogy a külső helyzet megváltoztatható, az ártalom leküzdhető, a körülmények módosíthatók.

Ebben a helyzetben lehetőségünk van: a, közvetlen cselekvésre b, probléma elemzésére c, kis lépésekben előre haladni.

Fontos tudatosítani az újratervezést, hasonlóan, ahogy a GPS újratervezi az útvonalat számunkra, ha téves irányba mentünk. Nagyon fontos lépés, hiszen számtalan embernek megváltozott az élete a karantén alatt, például: az otthonról történő munkavégzés (home office) kapcsán újra kellett tervezni a család életét, az eddigi viselkedési sémákat már nem gyakorolhatták, lecsökkentek a szociális kapcsolatok, baráti találkozókra nem kerülhetett sor, a kulturálódási lehetőségek lecsökkentek stb. A nappali képzésben részesülő egyetemista, aki vidékről került a nagyvárosba és kollégiumi elhelyezést kapott, hirtelen visszakerül a családi kötelékbe, ahonnan pár éve kirepült. A gyermekkori otthonába már átrendeződtek a családi erőviszonyok a csoportdinamikai hatásoknak köszönhetően, így a visszailleszkedés nem zökkenőmentes, különösen a szerényebb körülmények között élők esetében nem. Így a konfliktushelyzetek adottak lehetnek, melyek kezelése gyakran nem a győztes-győztes megoldást eredményezi, hiszen nem erre szocializálódtak a magyar családok,

különösen a kommunista diktatúrában nem.

Az érzelmezőzpontú (coping) megküzdés, amikor érzelmi állapotunk, szenvedésünk enyhítésére, a belső helyzet változtatására van szükségünk. 8-féle coping lehetőséggel élhetünk:

1. az érzelmek szabad megnyilvánulása, szellőztetés,
2. ellenséges, ingerlékeny reagálás,
3. agresszív, bántalmazó viselkedés,
4. érzések eltitkolása, a baj elleplezése,
5. katarzissal történő feszültségoldás (a feszültségek újraélése),
6. közvetlen érzelmkifejezés,
7. pozitív újrafogalmazás,
8. személyes nehézségeken való szellemi felülemelkedés.

Ezekben a helyzetekben az asszertív viselkedési sémákat kell előnybe részesíteni, amikor a saját érdekeimet úgy érem el, jogaimat úgy érvényesítem, hogy a másikat nem sértem meg. Természetesen az asszertív kommunikáció nem egyszerű, de tanulható és az egész konfliktushelyzet konstruktívá tehető.

## A NEM TUDATOS LELKI STRATÉGIÁK

Amikor az énünk a kínzó, fájó helyzeteket nem tudja legyőzni, akkor bekapcsolja a veszély- és feszültségáritó működését. Az én ezzel próbálja védeni az egyensúlyát, ez az énvédő mechanizmus, melyet Anna Freud dolgozott ki. Így számos stratégiát alkalmazhatunk önmagunk védelmére:

■ **Regresszió**, mikor visszaesünk egy olyan korábbi életszakaszban ránk jellemző viselkedésmóddhoz, ahol megnyugvást találtunk.

■ **Tagadás**: lelki szükséglettel szemben lépünk fel.

■ **Elfojtás**: az adott helyzet, érzés, vágy, gondolat elfelejtése. Előfordulhat, hogy olyan dolgot is elfelejtünk, amit nem szerettünk volna.

■ **Áttolás, átvitel**: agressziós feszültség csökkentése, helyettesítő kielégülés keresése.

■ **Racionalizáció**: az észérvek és magyarázatok megnyugtató hatással vannak a lelki állapotra.

■ **Intellektualizálás**: a személyes helyzet feszültségeit okoskodással, bölcselkedéssel másik dimenzióba tereljük.

■ **Kivetítés**: ellenséges érzéseinket, dühünket másokra ruházzuk át.

■ **Reakcióképzés**: a negatív helyzetből vonzót csinálunk.

■ **Hasítás**: saját ellentétes, konfliktusos érzéseink elhallgattatására létrehozunk egy megnyugtató lelkiállapotot.

■ **Disszociáció**: szétválasztjuk az elfogadható és a tiltott vágyakat.

■ **Izoláció**: leválasztjuk a negatív érzéseinket attól a személytől, akit nem akarunk vagy nem tudunk gyűlölni

■ **Feldolgozás (elaboráció)**: valamilyen pótcselekvéssel élünk, hogy vágyunkat, dühünket kiadjuk magunkból, pl. versírás, takarítás.

Az egészséglélektan a megküzdési lehetőségekben 5 jellemző lelki és viselkedésbeli működésmódra talált rá:

1. **Humor, nevetés, derű**: a nevetésnek feszültségvezető hatása van, társas erőt és hatalmat fejezünk ki vele.

2. **Felülemelkedés, újraértékelés**: az indulatkiváltó szituáció újraértékelése.

3. **Megbocsátás, engesztelődés**: a lelki egészség fontos eszköze a megbocsátás.

4. **Ima, spirituális út a feldolgozáshoz**: az ima lelki feszültségoldó, egészségóvó.

5. **Kimondás, nyílt megbeszélés**: az érzések nyílt kimutatása, a másikkal kapcsolatos problémák elmondása.

Bármelyik módot alkalmazhatjuk, bár a döntés nagymértékben a családi szocializációs háttértől függ, hiszen azt visszük tovább magunkkal, amit otthon elsajátítottunk.

## A STRESSZ KEZELÉSE

A stressz kezelésére több lehetőséget biztosít a lélektan tudománya. Egyrészt egyéni pszichoterápiás lehetőségeket a különböző pszichológiai iskolák módszereinek alkalmazásával, ahol az okok feltárása és kezelése a fő cél. Másrészt csoportterápiás módszerek bevetésével. A stressz milyenségétől, súlyosságától függ, hogy melyik módszer kerül alkalmazásra.

Előfordul, hogy tüneti kezelést kell alkalmazni, melyeknek a tárháza nagyon széles skálán mozog. Ilyen például a biofeedback, mellyel a fiziológiai állapotunkat próbáljuk megváltoztatni; a relaxációs tréning, ahol megtanuljuk izmainkat ellazítani, gondolatainkra koncentrálni; a meditáció, ez a módszer a fiziológiai arosual csökkentésének egy módja, erősíti az önbecsülést, segít a szorongás, depresszió csökkentésében. A kognitív viselkedésterápia segít a stresszhelyzeteket felismerni és az azokra adott megküzdési válaszokat módosítani, és ami mindenki számára könnyen elérhető, az a testmozgás, melynek köszönhetően a jobb fizikai



erőnléttel a szervezet a stresszes eseményeket jobban tűri.

Ha veszélyt vagy váratlan ijedséget élünk át, legyen az képzelt vagy valóságos, a szervezetünk azonnal reagál, automatikusanriadókészültségbe kerül (akut stresszreakció). Ilyenkor megindul a test saját fájdalomcsillapítóinak, az endorfinoknak a felszabadulása. A küzdelemhez szükséges testi-lelki erőket segíti mozgósítani a kortizol (megküzdő hormon). Ha mindennap ugyanaz az inger ér, akkor szinte túlérzékenyé válunk. Az ingerküszöb növeléséhez és az érzékenység csökkentéséhez a sportolás kiváló lehetőség, természetesen a fokozatosság elvét betartva, ezáltal nő a terhelhetőség is.

## FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLT IRODALOM

- Abbot, B.B. – Schoen, L.S. – Baddia, P. (1984): *Predictable and unpredictable chock: Behavioral measures of aversion and psychological measures of stress*. Psychological Bulletin, 96. 45–71.
- Assmann A. – Assmann J. (1990): *Kultur und Konflikt*. Frankfurt/M., Shurkamp.
- Atkinson, Rita L. et al. (2002): *Pszichológia*. Budapest, Osiris Kiadó.
- Bandura, A. (1977): *Social Learning Theory*. New York, General Learning Press.
- Barlai Róbert – Kóvágó György (2004): *Krizismenedzsment, kríziskommunikáció*. Budapest, Századvég Kiadó.
- Benedek István (2012): *Közoktatás rendszer- és szervezeten B rész: Szervezeten*. Budapest, Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem.
- Bolton, E. (1987): *A kommunikáció művésze*. Budapest, Cascade Könyvkiadó.
- Bordás Sándor – Hunčík Péter (1999): *FER (Feszültség-előrejelző rendszer)*. Dunaszerdahely, Nap Kiadó (Megtalálható a Széchenyi Könyvtár honlapján is.).
- Bordás Sándor – Hunčík Péter – Mikulás Domonkos – Stredl Terézia: *Együttlét (Egy interetnikus tréning tapasztalatai)*. Budapest, Balassi Kiadó – Magyar Pax Romana.
- Bordás Sándor (2020): *A magyar kultúra történelmi traumái*. Budapest, Ráció Kiadó.
- Bordás Sándor et al. (2014): *Történelmi traumáink, adatok mai vélemények tükrében*. In: Ujváry Gábor [szerk.]: *Történelmi traumáink / Közös sebek és a gyógyításukra tett kísérletek a Kárpát-medencében*. Székesfehérvár, Kodolányi János Főiskola.
- Bordás Sándor (2009): *Az agresszív kód*. Székesfehérvár, Kodolányi János Főiskola.
- Buda Béla (2012): *Az empátia, a beleélés lélektana*. Budapest, Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó.
- Coser, Lewis A. (1956): *The Functions of Social Conflict*. London, Free Press.
- Crawley, J. (1995): *Training Manual in Community Mediation Skills*. Bristol, Mediation UK Ltd.
- Csepeli György (1993): *A meghatározatlan állapot*. Budapest, Ego School Bt.
- Csepeli György (1997): *Szociálpszichológia*. Budapest, Osiris Kiadó.
- Dahrendor, Ralf (1976): *Class and class conflict in industrial society*. London – Henley, Routledge and Kegan Paul.
- Deutch, Morton (1973): *The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes*. New Haven, Conn. Yale University Press.
- Dollard, J. et al. (1939): *Frustration and aggression*. New Haven, Yale University Press.
- Freud, Sigmund (1997): *Ösztönök és ösztön-sorsok*. Budapest, Filum Kiadó.
- Glass, D. C. – Singer, J. E. (1972): *Urban stress: Experiments on noise and social stressors*. New York, Academic Press.
- Gordon, Thomas (1991): *A tanári hatékonyság fejlesztése*. Budapest, Gondolat Kiadó.
- Hofstede, Geert – Hofstede, Jan Geert (2008): *Kultúrák és szervezetek. Az elme szoftvere*. Pécs, VHE Kft.
- Huntington, Samuel (1998): *A civilizációk összecsapása és a világtrend átalakulása*. Budapest, Európa Kiadó.
- Jeschke, B. G. (1993): *Konfliktmanagement und Unternehmenseerfolg. Ein situativer Ansatz*. Wiesbaden, Betriebswirtschaftlicher Verlag – Dr. Th. Gabler GmbH, Wiesbaden.
- Karácsony András (2000): *A politika kommunikációelméleti megközelítése Niklas Luhmann munkásságában*. In: Szabó Márton (szerk.): *Beszélő politika (A diszkurzív politikatudomány teoretikus környezete)*. Budapest, József Műhely Kiadó.
- Krystal, Henry (1952): *Massive psychic trauma*. New York, International Universities Press.
- Lewin, Kurt (1975): *Csoportdinamika*. Budapest, Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó.
- Lorenz, Konrad (1977): *Válogatott tanulmányok*. Budapest, Gondolat Kiadó.
- Mérei Ferenc (2001): *Közösségek rejtett hálózata: A szociometriai értelmezés*. Budapest, Osiris Kiadó.
- Pilling János [szerk.] (2003): *Gyász*. Budapest, Medicina Könyvkiadó Rt.
- Rogers, Carl (1984): *On Encounter Groups*. New York, Harper and Row. (Magyarul: *Encounter csoportok*, Magyar Pszichológiai Társaság megbízásából.)
- Rogers, Carl (2003): *Valakivé válni: a személyiség születése*. Budapest, Edge 2000.
- Rosengren, K. Erik (2004): *Kommunikáció*. Budapest, Typotex Kiadó.
- Rosenzweig, M. R., Postman, L. (1957): *Intelligibility as a function of frequency of usage*. Journal of Experimental Psychology, 54. (6), 412–422.
- Selye János (1973): *Életünk és a stress*. Budapest, Akadémiai Kiadó.
- Simmel, Georg (1973): *Válogatott társadalomelméleti tanulmányok*. Budapest, Gondolat Kiadó.
- Szekszárdi Júlia (2008): *Új utak és módok*. Budapest, Dinasztia Tankönyvkiadó.
- Szőke-Milinte Enikő (2004): *Pedagógusok konfliktuskezelési kultúrája*. Új Pedagógiai Szemle, 54. (1.) 26–39.

