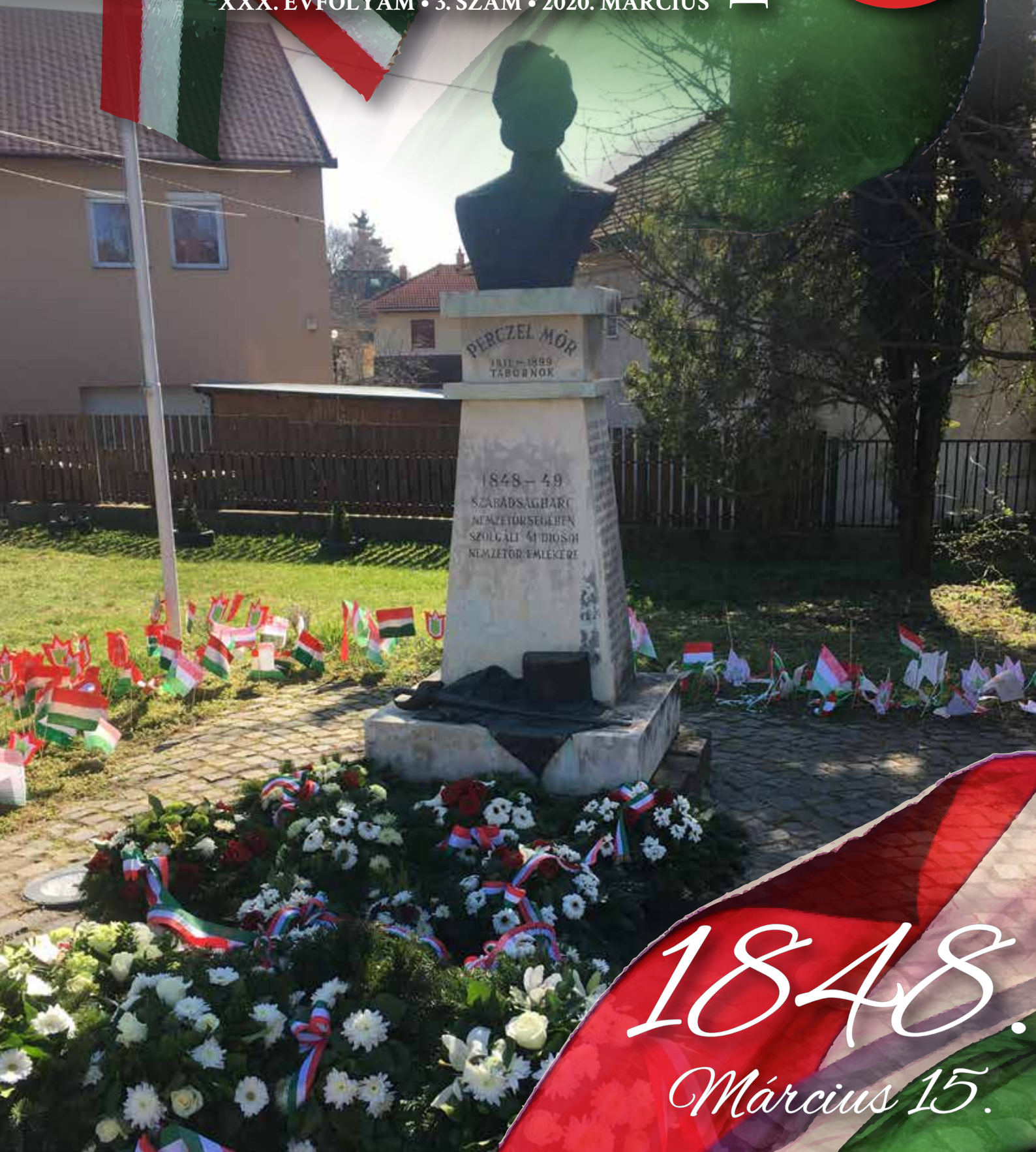


DIÓSD HÉJBAN

DIÓSD VÁROS INGYENES KÖZÉLETI HAVILAPJA
XXX. ÉVFOLYAM • 3. SZÁM • 2020. MÁRCIUS



1848.
Március 15.



SEGÍTEM, TÁMOGATOM ÖNT

*Lelki válság, érzelmi bizonytalanság esetén,
családi- és gyermeknevelési problémákban,
kapcsolati zavarok vagy stresszkezelés során,
az egyén és környezete okozta feszültségek megoldásában,
fiatalok jövőképeinek építésében egy felgyorsult társadalomban...*



Hogyan reagálunk az eseményekre?

„Mindennek rendelt ideje van [...] [...] és ideje a nevetésnek [...]. Ideje van a szeretésnek [...] és ideje a békességnek.” (A PRÉDIKÁTOR SALAMON KÖNYVE).

Ideje van harmóniában élni egymással, és ezt az életérzést, valamint viszonyulásunkat meghatározzák, hogyan dolgozzuk fel a körülöttünk zajló eseményeket, hogyan reagálunk a helyzetekre.

Rossz közérzetünket sokszor gazdasági vagy lélektani hatásokkal indokoljuk, és elfeledkezünk a társadalmi okokról. Egyén és közösség viszonya nemcsak társadalmi szinten változott és változik meg, hanem az egyes ember szempontjából is átalakul élete folyamán. Nemes cél lenne összhangba hozni az egyén lelki egészségét a társadalmi jó közérzettel, hiszen állandó interakcióban vannak. Érdemes tehát megvizsgálnunk kapcsolatunkat a szűkebb-tágabb környezetünkkel. A rossz közérzet nem magyarázható csak az előélettel, lehet kollektív is. Többé-kevésbé a mindenkit érintő társadalmi válság provokálja.

Sánta Ferenc, Az ötödik pecsét regényéből, annak Fábri Zoltán által rendezett filmdrámájából (1976) néhány üzenetet foglalok össze: az emberek többnyire úgy gondolják, és el is hiszik, hogy nincs beleszólásuk a világ dolgaiba. Megnyugtatják magukat, hogy nem tehetnek semmit. Azt csinálnak velük, amit akarnak. Megtanulják, nekik semmit sem szabad, és van, akinek mindent. „Féljenek odakint a világban”. Kérdés: mit fognak érezni önmagukkal szemben? Hiszen protestálni, lázadni csak olyan ember tud, aki megbecsüli önmagát. Tudják, hogy valami nem jó, nem jól működik, de ezzel ellentétesen cselekednek. Elárulják saját magukat, arcul csapják önmagukat. Az egyén sokszor hagyja magát megfosztani a saját méltóságától. Kényszeríthetik arra, amivel nem ért egyet. Szégyenkezik, frusztrált lesz, szorongó. Már saját gondolataiban sem hisz. „Ha valaki saját magát csapja be, ott nagyon nagy baj van.” Ilyenkor úgy érzi a megbántott, hogy a kisémmizettek közé tartozik, de a lelkiismerete tiszta, és meg is vigasztalódott.

Igen, előfordul, hogy ilyen válaszreakcióink vannak. Kiszolgált helyzetekben rosszul reagálunk, vagy hiányzik is a készletünk, a kellő önvédő erő.

Tapasztalataink között is léteznek az említett magatartásformák, amelyeket áttemelünk a napjainkba. Például, kimondanak egy igazságtalanságot, csúsztatást, részizagságot nagy hallgatóság előtt. Senki nem tiltakozik, inkább igába hajtja a fejét, és úgy dönt: „nem beszélek”.

Negatív események sokaságában látjuk: keresik a bűnbakot. Ha megtalálták, ha megnevezték, érezhető nyugalom árad szét a szereplőkben. De a mögötte lévő valóság sokkal bonyolultabb és sötétebb. Azt szőnyeg alá söprik. Van, aki elemzi és szemléli, van, aki elfojtja vagy hártja megérzéseit, és van, aki megalkuszik, elfogadja, hogy nem felnőtt módon bánnak vele. Nem is kutatják tovább, milyen egyéb mögöttes tényezők és hátsó okok vannak. Ezek a reakciók akadályozzák a fejlődést, az egyén és a közösségek lelki-társas közérzetét, pszichés egészségét.

Az emberek lelki egészségében fontos szerepet játszanak a társadalmi tényezők. A kollektív, társadalmi élmények sokszor kegyetlenül megsebzik az egyént, sőt, olykor reménytelenségbe taszítják. A másokkal való „azonosulás” és a valóság eltorzítása az együttmű-

ködést és a békés egymás mellett élést akadályozza. Ezt nehezítik az előítéletek, a félelmek, a gyűlölködés és a gyanakvás. Ehelyett inkább a tettek okait kéne megérteni. A harmónia, az egyensúly, a boldogság keresése támogatja a jó irányú fejlődést.

Milyen megközelítést alkalmazunk váratlan szituációkban? A pozitív példák sokszor ott vannak előttünk.

Képzést kínálnak, ajánlanak egy kisebb közösségnek, amely hatékony továbblépést és kikapcsolódást jelent az adott célcsoportnak. Vezetőjük pozitív, figyelemreméltó reagálása: elolvassák, tanulmányozzák a felajánlást, megbeszélik az érintettekkel, megszervezik és besegítenek a célcsoport tagjainak, hogy eljussanak a képzés helyszínére, és visszajeleznék az érdeklődők számára. Ez a reakció nyitottságot, érdeklődést, a másik ember munkájának, kezdeményezésének tiszteletét juttatja kifejezésre.

Első alkalommal találkoznak a tárgyaló felek, feszülten beszélgetnek, „földhözragadt” hozzáállással, azt sejtetve: „hallgatunk, nem árulunk el semmit a tevékenységünk részleteiről, nehogy megrövidüljünk”. Az egyik tárgyalópartner úgy dönt, feloldja ezt a feszültséget. Hangot ad a megtapasztalt rugalmatlanságnak, észrevételezi a vállalkozói merevséget, a zárt kommunikációt. Felhívja a figyelmet a változtatás szükségességére. Barátságosabb hangulatban, fel szabadultan folyik tovább a beszélgetés, udvariassági gesztusokat gyakorolnak egymás felé a szereplők.

Nézzük egy aktuális probléma megközelítését, pl. a koronavírus terjedéséről szóló információkat. Találkozhatunk negatív, „bulvár-megközelítéssel”, amely a veszélyhelyzetet turbózza – bárhol, bármikor és bárkit megfertőz a vírus; felszínes és tényszerű tájékoztatás nélküli, odavetett megjegyzések, hiszen a hír közvetítőjének középpontba való helyezése a cél, és nem a megoldás. A pozitív megközelítés a probléma megoldására koncentrál: elengedhetetlen a hiteles tájékoztatás, a felelős és ésszerű reagálás, fontos a megelőző intézkedések bemutatása, az egészségtudatosság szükségessége, és odafigyelés a tisztasági követelményekre. Szem- és fültanúja voltam többször, amint egymást figyelmeztetik az emberek a személyes higiénia megtartására, a kézmosásra. Ez értékelendő!

Mit javasolunk, hogyan reagáljunk általában a zűrös körülményekre? Gondolkodásunkat összpontosítsuk a megoldásra! Ne gyártsunk érveket, hogy miért nem lehet megoldani a helyzetet. Lépésről lépésre gondoljuk végig a lehetséges megoldásokat. Ha környezetünkben azt halljuk, nincs megoldás, találjunk ki, keressünk mi egy újat. „Szeleteljünk a nagy ívű problémát” több kisebb feladatra. Ha egyet elvégeztünk, kipipáljuk! Ez erősít minket, mivel látjuk az eredményt, az előrehaladást. Tudjuk, hogy jó irányba haladunk. Senecát idézve: „Tudnod kell, melyik kikötő felé tartasz, mielőtt be akarnád fogni a jó szelet, mely odarepít.”

SZABÓ GYÖNGYVÉR
EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ MENTÁLHIGIÉNIKUS,
KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉGFEJLESZTŐ
Amennyiben szeretne megkeresni, kérem, írjon
(e-mail cím: gyonszab@gmail.com)
vagy hívjon (+36 30 630 70 23).