

„...Hogyan ne menjünk egymás agyára az otthoni bezártságban?”

Kedves Szülők, Kollégák, Diákjaink, Öregdiákjaink!

Az utóbbi napokban a korona vírussal kapcsolatban nem csak arról lehet olvasni, hogy mennyien betegedtek meg tőle **biológiailag**, vagy hogy milyen **gazdasági** hatásai vannak/lesznek akár a családok, akár egy ország életére, hanem már arról is, hogy a hirtelen ránk szakadt kényszerű otthonlét, hogyan **terheli meg a lelkünket**.

A hosszú bezártságban együtt eltöltött idő ugyanis nagy kihívás mindenkinek. A hírek arról szólnak, hogy Kínában sok házasság felbomlik a karanténból való szabadulás után – és az USA-ban is ez várható, figyelmeztetnek a szakemberek –, mert a házastársak az összezártság idején szembesültek egy csomó olyan problémával, amit addig nem kezeltek, vagy szőnyeg alá söpörtek. Az egzisztenciális bizonytalanságból és félelemből származó stressznek elsősorban a párkapcsolat látja kárát.

A legtöbben olyan élethelyzetben vagyunk most, ami kihozhatja belőlünk a féktelen önzést is, de az önzetlenség legszebb megnyilvánulásait is. Nem mindegy, hogy ami most velünk történik, milyen emberré tesz bennünket, hogy épít, vagy rombol.

Az otthonlét feszültségeiről, nehézségeiről magam is sokaktól értesülök, ezeket magam is átélem. Ezért – mint szerzetes, pap, lelkigondozó és tanár –, tőlem telhetően szeretnék segítséget nyújtani annak elkerülésében, hogy otthon, összezárva **egymás agyára menjünk**, és szeretném elősegíteni, hogy ez az összezártság, otthonlét jó gyümölcsöket teremjen.

Ezért ebben az írásban először röviden összefoglalom, mi változott meg a környezetünkben, és ez milyen hatással van ránk, majd – a szerzetesi hagyományból, ismerős családok életéből és kollégáimmal folytatott beszélgetésekből vett – gyakorlati életvezetési ötletekkel és tanácsokkal szolgálok.

Ez a dolgozat olyan hosszú, hogy én magam ritkán olvasok el ilyen hosszúságút, ha kéretlenül küldik. Mégis, hátha. Ha kíváncsiak rá, kérem, olvassák el a folytatást is! Remélem, hasznosnak találják.

Esztergom, 2020. Gyümölcsoltó Boldogasszony ünnepén

*Fr. Varga Kapisztrán OFM
gvardián, lelki ig.h.*

„...Hogyan ne menjünk egymás agyára az otthoni bezártságban?”

1. Bevezetés

Kérem, figyelmesen olvassák el az alábbi sorokat, és gondolkodjanak el rajtuk: Van-e, akinek nem ismerősek ezek a szituációk?

„Csatornát váltottam tv-n, amikor te nézni szeretted volna, zenét hallgattam, amikor neked fájt a fejed, csapkodtam az ajtót, amikor te a szomszéd szobában aludtál, felgyújtottam a villanyt, fölébredtél, nem tudtál újra elaludni, másnap álmos voltál, munkahelyeden figyelmeztettek, mert mindent elrontottál. ...

Hagytam, hogy a pincéből egyedül cipeld föl a nehéz vödör szemet, fát, s magad kínlódj a befűtéssel, utána néztem, ahogy viszed kifelé a szemetet, s tovább olvastam a verses kötetet, megjegyzéseket tettem munkádra, semmi sem tetszett, amit te csináltál, idegeneknek panaszkodtam rád, idegenek előtt rendre utasítottalak, s láttam mennyire bánt a megszégyenítés, de nem szóltál...

Barátaidat mogorva képpel fogadtam, éreztettem velük – s veled –, hogy nem érdekeltek, hogy jobb volna, ha máshová mennétek beszélgetni, kínlódtál a matematika példával, fordítással, magadra hagytalak, összevesztetek valamin, nem békítettem ki benneteket. ...

Összetörted a poharat, elrontottad a lemezjátszót, nyitva felejtetted a csapot, égve hagytad a villanyokat, elvesztetted a lakáskulcsot – és én sohasem segítettetek ki a bajból, csak szemrehányást tettem, s elvettem kevéske önbizalmadat is. ...

Bosszantalak szüntelen mindennel, és mindenkivel, a kislánnyal is, akivel a múltkor a templom előtt beszélgettél. ...

Ha hallgatsz az a baj, ha megszólalsz, mondasz valamit, azonnal beléd kötök...

De hát miért?

Amikor tudom, hogy nagyon szeretsz engem,

– és én is téged...”

(HETÉNYI VARGA KÁROLY: *Beszélgetés a Mesterrel*, SZIT, Bp. 1982. 348-349. kis változtatással)

Talán kicsit hosszú volt az idézet, de az utóbbi napokban azzal kellett szembesülnöm, hogy a járvány miatt nagyon sokan hirtelenjében összezárva találták magukat otthon, az együttlét azonban gyakran nem örömet, hanem váratlan nehézségeket támasztott. Az öröm helyett a sértődött visszahúzódás, az önfeledtség helyett a „már megint” unalma ver köztünk tanyát, s a vidám együtt lét helyett legszívesebben elküldenénk a másikat a melegebb éghajlatra. A hírek ma már a karanténban összezárt családok széthullásáról is szólnak, mint a járvány egyik pszichikai következményéről. A kérdés az, amit a fenti szerző is feltesz: ***De hát miért?***

Ismerjük ezt a jelenséget karácsony és más nagy családi összejövetelek, ünnepek idejéből, amikor az ünnepi készülétek legsűrűbb pillanataiban hatalmas veszekedés robban ki a családban. ***De hát miért?***

A régiek azt mondták: *a diabolus festivális = az ünnepi ördög teszi*. De azért mégis csak mi veszekszünk, és mi nem tudunk együtt lenni, azaz van ennek sok emberi összetevője is.

2. Mi változott meg, és az milyen hatással van ránk?

De hát miért?

Ahhoz, hogy valamit tenni tudjunk, mindenekelőtt azt kell tudnunk, miért, vagy mivel szemben kell valamit tennünk. Ezért most nézzük meg először, mi változott meg az életünkben, és hogy ezek a változások milyen hatást gyakorolnak ránk. Ezeket mindenki jól tudja, csak azért írom le, mert fontos, hogy tudatában legyünk ezeknek is.

Mi történt? Mi változott meg?

1. Először is van egy ismeretlen eredetű és hatású betegség, ami nálunk is járványhoz vezetett.
2. Ez egy új helyzet. Ilyen tapasztalata legtöbbszörünknek nincs.
3. Alapvetően megváltoztak életünk külső keretei (munka/munkahely, iskola, intézmények, stb.) de igazából azt sem tudjuk még, hogy mennyire.
4. Életünk, mindennapi mozgásterünk a lakásra/házra korlátozódott, fizikai kapcsolataink alapvetően a családra szűkültek, munkánk, alkotó tevékenységünk, mindennapi rutinunk egy csapásra megszűnt/megváltozott.
5. Kapcsolattartási lehetőségeink a családtagokon kívül nagyrészt a virtuális kapcsolatokra korlátozódtak.
6. Lehet, hogy úgy kell e családoknak 0-24 órában napokon át együtt lenniük, hogy erre évek óta nem volt példa.
7. Otthon fizikailag korlátozott térbe (szűk lakás) és/vagy ingerszegény környezetbe kerültünk.

Milyen hatással van ez ránk?

1-2. A sok ismeretlen tényező mindenek előtt **elbizonytalanít** bennünket. Nem tudjuk, mit kezdjünk a hírekkel, hogyan reagáljunk rájuk? Nem tudjuk, mit tudunk tenni a helyzet megváltoztatására? A lehetőségeink beszűkültek, bizonyos értelemben csapdában érezzük magunkat, és erre nagyon sokféleképpen reagálhatunk. Van, aki úgy tesz, mintha nem venne róla tudomást, és van, aki pánikba esik, túlreagálja a dolgokat.

3-4. Életünk külső kereteinek megváltozása szintén alapvetően bizonytalanít el bennünket. De ennél több történik: **felborul valami alapvető egyensúly**. „Az otthon és nem otthon (iskola, munkahely,..) másféle igényünket elégítheti ki. Az otthon inkább az intimitás, a melegség, „lehetek gyenge is” helye lehet, míg a munkahely, az iskola elsősorban a kreativitás, alkotás, kognitív tanulásé. A kettő ritmusos váltakozása önmagában is felszabadító. A csak otthoni lét első pillanatban nagyon vonzó lehet, pihenést, szabadságot ígér, de rövid időn belül érezhetővé válik a közös alkotás, az együttes munka, az ötletelés, a siker vagy a kudarc visszajelzésének hiánya.” (Sarkady Kamilla)

Ráadásul ezek között a keretek között kell fontos döntéseket meghoznunk, amik (még ha nem is merjük kimondani, érezzük) lehetnek akár élet-halál kérdést érintőek is. Kinek, hányszor kellett már ilyen döntést meghoznia? – Hála Istennek nagyon ritkák az ilyen helyzetek az életünkben, de éppen ezért terhel meg bennünket a szokásosnál sokkal jobban. A lelki

terhelés alatt pedig mindenki másként viselkedik: előbukkannak gyenge és sebezhető pontjaink nem szokott reakciókat adunk, stb.

5-7. Mindehhez hozzájön még az összezárttság, adott esetben egy szűk lakásban az egy emberre jutó kis területet, az ingerszegény környezet, ami **stressz helyzetbe** hoz bennünket. Márpedig egy élőlény a stresszes állapotban **fél**, és abból vagy el akar menekülni, vagy agresszívvá válik. Ilyen helyzetekben lépnek életbe nem kontrollált viselkedésmódjaink, kezdünk úgy viselkedni, **ahogy magunk sem szeretnénk, és nem értjük** se magunkat, se más. („De hát miért?”)

Összességében a szokásosnál sokkal nagyobb lelki terhelésnek vagyunk kitéve. „A pszichénk, a lelkünk kifejezetten erőltetett üzemmódban dolgozik, erről tanúskodnak összevissza éjszakai álmaink, megmagyarázhatatlan szorongásaink, rossz érzéseink.” (Dr. Somosiné TÉSENYI TIMEA: *Hogyan őrizzük meg lelki egészségünket járvány idején? – Egy mentálhigiénés szakember tanácsai.* (<https://www.magyarokurir.hu/hirek/hogyan-orizzuk-meg-lelki-egeszsegunket-jarvany-idejen-egy-mentalhigienes-szakember-tanacsai> 2020. 03. 22)

Parancsoló szükségnek érezzük tehát, hogy ezzel kezdenünk kell valamit.

3. Mit tudunk kezdeni ezzel a helyzettel? Hogyan viselkedjünk egyéni szinten?

A tények megváltoztatása nem áll hatalmunkban, ami azonban rajtunk múlik, az az, hogy mi hogyan állunk hozzá? Ez viszont már alapvetően a hatalmunkban áll. A kérdés tehát az, hogy mit kezdünk elbizonytalanodásunkkal, életünk egyensúlyi helyzetének felborulásával, a szokatlanul ránk nehezedő testi, lelki szellemi terheléssel, félelmeinkkel, fel-felbukkanó türelmetlenségünkkel, agresszivitásunkkal? És ezen a ponton dől el, hogy ez az új állapot javunkra, vagy kárunkra válik, épít, vagy rombol bennünk, és rajtunk keresztül környezetünkben. Mert csak ez a két lehetőség van.

És pontosan ez a kihívás ebben az állapotban. Napokat, heteket kapunk most ajándékba. Kérdés: Mit kezdünk vele? Amikor véget ér, többek, vagy kevesebbek leszünk? Javunkra vagy kárunkra válik-e? Hiszen ki tudja, mikor kapunk még időt arra, hogy valamit megcsináljunk, elolvassunk, együtt átéljük? Mire lesz ez az első, vagy akár az utolsó idő?

Milyen egyéni belső hozzáállás kell ahhoz, hogy ez a helyzet építő legyen számunkra?

1. Ne tagadjuk le és ne bagatellizáljuk nehézségeinket! El kell ismerni, hogy nehéz helyzetben vagyunk! (Nem arról van szó, hogy a szülők gyermekeikre zúdítsák aggodalmaikat, hanem arról, hogy a gyerekeknek jó antennáik vannak, és amúgy is leveszik szüleik feszültségét, tehát jobb, ha a nekik megfelelő módon fogalmazzuk meg.)
2. Figyeljünk magunkra. Nem önzésből, hanem azért, hogy a mieink számára azok lehessünk, akiknek lennünk kell. („Szeresd felebarátodat, **mint önmagadat!**”) Legyen csak magunkra szánt időnk!
3. Merjünk emberek maradni, olyanok, akik a családjuk körében lehetnek gyengék, fáradtak, aki mondhat nemet is, és nem zsigerelei ki magát teljesen!

4. Ne akarjunk mindent (most) megoldani, bepótolni! Pihennünk is kell, mert nagy terhelés alatt áll lelkünk.
5. Törekedjünk arra, hogy életünk egyensúlyát az új körülmények között is megteremtsük!
6. Éljük erőforrásainkból! (Kérdés persze, hogy mennyire vagyunk ezeknek birtokában? Mert ha nem, akkor először fel kell fedoznünk őket,)
7. Legyen „emberünk,” akinek kiönthetjük lelkünket, ha szükséges! vagy ha jól esik, írjunk naplót (pl. „bezártságom története”)

4. Mit tudunk kezdeni ezzel a helyzettel? Hogyan tegyük építővé a helyzetet a család szintjén?

1. Teremtsünk egyensúlyt!

Teremtsünk egyensúlyt az egyedüllét és közösségi lét, munka és pihenés, szellemi és fizikai tevékenység, csend és beszélgetés, hírek olvasása és befelé fordulás stb. között.

2. Legyen életünknek kerete, rendszere (időben és térben)!

A család közösen alkossa meg napirendjét, életének kereteit! napirend, órarend, (Ki, mit, mikor használ, tesz stb? Mit egyénileg és mit közösen? Ki mikor van on-line (ne legyen mindig mindenki on-line!))

Ne folyják szét a napunk, legyen meg a ritmusa: mikor kelünk és mikor fekszünk. „Ne gatyásodjunk le!” – Keljünk fel időben, öltözzünk fel rendesen, legyünk ápoltak otthon is!

Fontosak a közös étkezések is. Ezek idejéhez érdemes szigorúan ragaszkodni, mert ezek egyúttal a család találkozásának helye és ideje is. A szigorúbbak azt mondják, hogy ezen kívül ne legyen külön nassolgatás sem! Ugyancsak együtt jó megtervezni a közös imádságok helyét és idejét, formáját. (Ld. erről a későbbiekben)

Legyenek a napban eltérő jellegű részek, amelyek ritmikusan váltják egymást (munka/tanulás – pihenés – játék/szórakozás – kreatívkodás– beszélgetés – imádság). Szükséges, hogy ezek élesen váljanak el egymástól, hogy megadják a munka és a családi együttlét szokásos ritmusának érzését. („Vége a munkának és haza megyünk.”)

Rövid- és hosszú távú célok kitűzése: pl. egy héten belül mit csinálnék? és pl. mit szeretnék csinálni, ha a járvány befejeződik? – Vagy épp ellenkezőleg: Mi az, amit biztosan nem fogok csinálni ez alatt az idő alatt? (Vö. Somosiné: i.m.)

3. Legyen csak saját magunkra fordított időnk!

Még ha úgy is érezzük, hogy kevesebb időnk van, mint normál körülmények között, akkor is legyen a napban saját, egyedül töltött csöndes időszak, és ha tudunk legyünk fizikailag is külön. Ha ezt sikerül egyeztetni, akkor kérjük meg családtagjainkat, hogy ezt a privát időt tartsák tiszteletben (ilyenkor ne lehessen zavarni, stb.)

Privát szféra időben és térben: pl. a szülőknek, amikor a gyereke kimennek a kertbe, vagy legalább másik helyiségbe. A gyerekeknek: ne egrecéoztassák állandóan, és ne kérdezzessék

állandóan! A kamasz fiúk hajlamosak a begubódzásra, és ha sokat nógatják őket, csak még jobban bezárkóznak.

4. Ne hordozzuk a feszültségeket!

Tanuljuk meg, hogy konfliktus esetén a feszültséget ne hordozzuk! („A nap ne nyugodjék le haragotok felett! Ne adjatok teret a sátánnak!” Ef 4,26-27) Tanuljunk meg bocsánatot kérni! (A nagybőjtben, ami bűnbánati idő, amúgy is nagy jelentősége van ennek. Márcsak azért is, mert nem biztos, hogy a húsvéti gyónását mindenki el tudja végezni, és ilyenkor fontos Jakab apostol tanítása: „Valljátok meg egymásnak bűneiteket!” (Jakab 5,16.)

Figyeljünk egymásra! Ismert gyakorlat pl. karácsony előtt „az angyalkázás.” Miért ne lehetne csinálni most is otthon?

5. Legyenek rítusok/rituálék közösségi életünkben!

Pl. otthon hogyan vegyünk részt a misén. Együtt dolgozzuk ki ennek a rendjét, mindenki tegye hozzá a saját javaslatát.

Közös imádság, ami más jellegű reggel, mint este. *Reggel*: régi hagyomány alapján a napi munka szétesztása, megtervezése is. *Este*: Ilyenkor ne csak szavakat mondjunk el, hanem tekintsünk vissza az egész napra, hogy az milyen volt. Osszuk meg egymással ki mit csinált ezen a napon és hogy élte meg? Lehessen arról beszélni, hogy kinek mi volt nehéz az adott napon, ki minek örült, vagy ki mitől félt. Köszönjük meg egymásnak, amit aznap a másiktól kaptunk. Ha nem vagyunk hozzászokva, és nem csináltuk még soha, kezdjük el! Ezt meg lehet tanulni. Ha elkezdjük, akkor majd kialakítja ez a maga keretét! Alakítsunk ki olyan „biztonságos” helyet/teret/időt, ahol jó együtt lenni! (Család együtt is, és szülők külön is.) Fontos, hogy a gyereke is beszélgessenek a szülőkkel, még ha eddig nem is volt ez gyakorlatban. Új oldaláról ismerhetjük meg egymást!

Az étkezések is fontos részei a családi rituálénak. (Ld. fentebb.)

6. „Tartsunk vírus-téma menetes időszakot,” helyette foglalkozzunk mással!

Fontos, hogy ne mindig azon gondolkodjunk, ami nyomaszt bennünket, és hogy megszűrjük a hozzánk érkező információkat! Helyette foglalkozzunk olyasmikkel, amikre lehetőségünk van!

Tartsunk ötletbörzét! Gondolkodjon együtt róla a család: mi az, amire soha nincs idő, de valaki, vagy mindenki szeretné. Kiderül nem is kellenek olyan hatalmas dolgok ahhoz, hogy egymásnak örömet szerezzünk!

Fizikai tevékenység: legyen beosztva és elosztva a ház körüli és a házi munka! Ne az anyának kelljen mosnia, főznie, takarítania, bevásárolnia, stb. amellet, hogy tanítónőnek is kell lennie és még a saját munkahelyi munkáját is végeznie valahogy. Ezzel együtt eloszlik a felelősség is. Aki elvállal valamit, az legyen teljes egészében rábízva! Nagyon nevelő hatású. Felnőttek esetében egymás munkájába ne szóljunk bele, ne csináljuk meg a másik helyett! Tartsuk tiszteletben így is a másikat! Ilyenkor lehet rendet tenni, szelektálni: mi kell, mi nem? stb. Mindig elmaradt munkákat végezni.

Mozgás: aki teheti, menjen szabad levegőre, vagy tornásson otthon nyitott ablaknál. nagyon jó, ha arra is van még lehetőségünk, hogy együtt sportoljon otthon a család (pl. Ping-pong stb.)

Olyasmit csináljunk, amire máskor nincs idő, de szeretnénk! Pl. Közös játék/társas játék (Puzzle, kártya, stb.) értelmes dolgokat keresni az interneten (olvasmányok, továbbképzések) Vagy most hódolhatunk a hobbinknak is (festeni, rajzolni, barkácsolni, verset írni, főzni tanulni. lányoknak pl. varrni stb.). Sőt ha a fiatalok érdeklődnek, meg is taníthatják őket a saját hobbijukra, (barkácsolás, varrás stb.)

Közös kulturális tevékenységek: zenehallgatás, filmnézés, virtuális múzeumi séták (pl. Vatikáni Múzeumok), stb. Filmet is lehet közösen nézni, de ne egyiket a másik után, hanem mivel most van idő, beszéljünk is róla! Kit mi ragadott meg, Mi mit jelentett? stb. De lehet „együtt olvasni” is valamit. Valaki felolvassa, a többiek hallgatják, vagy valamilyen kétkezi munkát végeznek, és utána megbeszéljük az olvasottakat.

Összegezve:

Milyen legyen a helyes belső egyéni hozzáállásunk?

1. Ne tagadjuk le és ne bagatellizáljuk nehézségeinket! El kell ismerni, hogy nehéz helyzetben vagyunk!
2. Figyeljünk magunkra!
3. Merjünk emberek maradni!
4. Ne akarjunk mindent (most) megoldani, bepótolni!
5. Teremtsük meg életünk egyensúlyát az új körülmények között is!
6. Éljük erőforrásainkból!
7. Legyen „emberünk,” akinek kiönthetjük lelkünket, ha szükség es!

Hogyan tegyük a család szintjén építővé a helyzetet?

1. Teremtsünk egyensúlyt!
2. Legyen életünknek kerete, rendszere (időben és térben)!
3. Legyen csak saját magunkra fordított időnk!
4. Ne hordozzuk sokáig a nap folyamán felgyülemlett feszültségeket!
5. Legyenek rítusok/rituálék közösségi/családi életünkben!
6. „Tartsunk vírus-téma menetes időszakot,” helyette foglalkozzunk mással!

Kívánom, hogy mindnyájan tudjunk, vagy tanuljunk meg úgy élni, hogy figyelünk magunkra és másokra, és életünk erőforrásaiból merítve – hívő emberek esetében az imádságból és Istenkapcsolatból, nem hívők esetében más fontos kapcsolatból vagy életető forrásból – megerősödve kerüljünk ki a járvány idejéből!

Esztergom, 2020. Gyümölcsoltó Boldogasszony ünnepén

Fr. Varga Kapisztrán OFM