

## **Karanténban**

Bordás Sándor: „Ez a helyzet önismereti folyamatokat indíthat el bennünk. Hogy miként viszonyulunk a családjunkhoz, a környezetünkhöz, mennyire vagyunk hajlamosak a pánikra, a személyiségünket az érzelmek uralják-e?”

Miklósi Péter

2020. április 1. 19:19

Március 12-én az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a Kínában decemberben kitört koronavírus-fertőzést világjárvánnyá nyilvánította. Szlovákia kormánya másnap rendkívüli állapotot hirdetett, és azóta rendhagyó, mondhatni katonásabb keretek között él az ország.

Szigorúbb arculatát mutatja a napi politika, zárva vannak az óvodák és az iskolák, takaréklángon működik a kereskedelem, 1989 óta a legnagyobb próbatétele előtt áll nálunk az egészségügy, nyögvenyelősen erőlködik az ipari termelés, a földeken késnek a tavaszi munkák; a kormányzat rigorózus parancsa pedig, hogy mindenki maradjon otthon! Ez a szükségelzárság vajon mit tesz a pszichénkkel? Ezt a kérdést Bordás Sándor egyetemi docenssel feszegettük.

**Tanár úr, ezekben a sajátos hangulatú és az arcasmániára is kárhoztatott, fékezett tempójú hetekben pszichológusként ön mit lát az emberek tekintetében: tétova ijedelmet vagy nyílt félelmet?**

Inkább bizonytalanságot. És gyakran szorongást, ami a félelemhez hasonló érzés, noha nem annyira konkrét. A szorongó ember az aggodalmában „csupán” egy láthatatlan veszélytől tart, mert nem szembesül a meghatározott félelmet keltő tényszerű ingerekkel. Természetesen ezeknek a hol felszínesebb, hol mélyebb szorongásos állapotoknak eltérő megnyilvánulásai lehetnek, és azokat mindenki másként éli meg. Kezdve a „levegőben lógó” bajok miatti fokozott egyéni aggodalmaktól – jaj, engem fog megtalálni a koronavírus, és akkor mi lesz?! – egészen a széles körben fellépő lakossági pánikig; ami viszont már nem más, mint egy előrevetített negatív történet „biztos” bekövetkeztétől tartó komoly ijedség.

**Az efféle visszás, netán nyomasztó szituációkban milyen mértékben változik meg az ember gondolkodásmódja?**

Ez nyilvánvalóan személyenként változik. Például egy-egy pánikhelyzetben – az érzelmek hatására – háttérbe szorulhat a racionális gondolkodás, így az észszerűtlen döntések valószínűsége is nagyobb. Ezzel szemben a konkrét veszélyek miatti valós félelmek a ténybeli megoldásmódok keresését, egyben a megküzdési stratégiák kialakítását segítik.

## **Ha tehát a karantén elején valaki két doboz száraztészta helyett nyolcat vett, és a lisztből szintén mértéktelenül bescsajzott, az felült egy pániknak?**

Lényegében igen, hiszen otthon mihez kezd az illető egyszerre 10-12 kiló vagy több sima liszttel? Hacsak nem azt fogja figyelni, hogy ez az áru mikor kezd molyosodni...

## **Min múlik lélektanilag, hogy a jelenlegi víruskrízisben – például egy élelmiszerüzletben – kiben munkál a pánik, illetve kiben az okos előrelátás?**

Ez többnyire az adott pánikreakció elhatalmasodásának mértékétől, egyéni szintjétől függ. Az ilyenkor eluralkodó érzelmek hátterében sokszor már a nevelés emlékei, később a felnőttkor különböző rossz tapasztalatai is meghúzódnak. Ha ezek a mélyen ülő aggodalmak hirtelen oktan emóciókká fokozódnak, akkor az érintett személy(ek)ben a már-már korlátlan önzés, a „mindent csakis nekem” lelki mechanizmusa kerekedik fölül; eltompítva közben a mások iránti természetes empátiát. Ilyenkor annak tudata is könnyen kivész az emberből, hogy ő maga sem tud szűkebb-tágabb közösség nélkül meglenni, hiszen az élet alapigazsága szerint akarva-akaratlanul egymásra vagyunk utalva. Akinek tehát a stresszel szemben erősebb a megküzdési potenciája, az a környezetével közösen és egymást segítve képes kikerülni az élet adta kényelmetlen helyzetekből. Sőt, a másoknak támaszt jelentő emberbaráti tevékenységben szervezői szerepet vállalhat. Ezért a ránk szakadt víruskrízis átvészelésének egyik lélektani kulcskérdése, hogy ki mennyire érez magában elszántságot megbirkózni a szívósabb lelkiertőt igénylő, szinte naponta más-más fordulatokat hozó stresszhelyzetekkel. Akár saját lakásának zárt falai között is, a vesztegzár sokadik napján.

## **Ez a karantén ahhoz is hozzásegíthet bennünket, hogy rádöbbenjünk: a máskor a megszokott kerékvágásban zajló élet tulajdonképpen a sors ajándéka?**

Aki a gondolataiban hajlamos a befelé fordulásra, az egy ilyen szokatlan helyzetben hamarabb magába száll, hogy lélektanilag önmagával találkozzon. Ez most nemcsak kínáló alkalom erre, hanem időnk is jóval több van rá. Kikérdezni önmagunkat, hogy ha feloldják a vesztegzár „házi fogságát”, akkor mit tehetünk jobban és másként, mint mostanáig. Vagy újra pusztán megrázzuk magunkat, és minden ismét úgy megy tovább, mint eddig, valamennyi hibával együtt. Nyilván embere és személyisége válogatja, hogy a tilalmak hatálytalanítása után végül is ki merre fog kilépni... Hogy tudatosítjuk-e: a másik ember élete szintén ér annyit, mint az enyém!

## **Tanár úr, ez a derűlátás nem a pszichológus kincstári optimizmusa?**

Lehetséges. A választ magam sem tudom, hiszen a gondolkodásmódunk kívánatos irányváltására nincs garancia. Minden attól is függ, hogy a világvjárvány mennyire fog még elharapódzni, a válságot tényszerűen kezelve a vírus meddig fog itt grasszálni közöttünk, ez a pandémia mekkora emberáldozatot fog követelni. Mindez egyelőre egészen bizonytalan. Ahogyan azt sem tudjuk, hogy

ebben a nehéz időszakban valóban segít-e ez a bezártság, vagy a koronavírus önmagától kifárad. A heteken át tartó bezártságnak ugyanis negatív következményei is lehetnek, amiről egyelőre kevés szó esik. Például a családon belüli erőszak gyakoriságának, a gyerekekkel szembeni tettelegesség eluralkodásának kockázatairól. Mert azok a feszültségek, amelyek korábban ott gyűrűztek egy háztartásban, egy-egy családban, most hatványozottabban a felszínre törhetnek. Ez pedig további konfliktusos szituációkat teremt. Mivel azonban több hete rendszerileg nem tanácsos kilépni a lakásból, ezeknek a nemegyszer már erősen kiéleződött helyzeteknek a levezetésére sincs mód. A munkahelyen vagy egy-egy hosszú sétával, az üzletek és bevásárlóközpontok forgatagában, be-beülve egy presszóba, kilátogatva egy focimeccsre... Ám hogy ne legyek igazságtalan és félreérthető: ahol kiegyensúlyozott a családi élet, ott ez a hosszasan tartó, állandóan összezárt együttlét jót is tehet.

**Mi jelent hát őszinte ölelést a léleknek? Ha mostanában kezet adni sem ajánlatos, ha a víruskrízis a belső sivatagainkat oldó fizikai kapcsolatainkat, természetes egyéni kontaktusainkat is rontja.**

Főként annak egyenes felismerése, hogy a magától értetődő köteleink kissé tartózkodó kimutatása idején is – a járvány dacára – szükségünk van egymásra! Csakis rajtunk múlik, hogy a „kemény” napok ellenére mennyit törődünk egymással, egymás szokatlan helyzetével. Egy érintés, a váll átölelése is nagyon sokat jelentő üzenet. Egyegy gesztusból, az arc meg a tekintet kommunikációjából, egy érdeklődő odafordulásból szintén gyorsan kiderülhet, hogy a jelenlegi, sokban újmódi helyzetben a másik velem van. És persze ebben a feszültebb idegállapotban egymással is tapintatosan kell bánni. A nyugtalanító karanténban elsősorban csak rajtunk múlik, hogy az önző gondolkodás vagy a másikkal való törődés erősödik bennünk teljesebb mértékben. Régi igazság, hogy az ember a bajban ismeri meg a másikat!

**Első hallásra talán demagóg felvetés, de sohasem volt aktuálisabb a kérdés: a szükségelzártág eddigi hetei után már előrevetíthető-e, hogy ez az egyelőre távolról sem befejeződött időszak mennyire fogja megmutatni rólunk, az emberiségünkről a valót? Mert tetszik, vagy nem tetszik, a koronavírus-járvánnyal bajlódva egytől egyig a fegyelmezottség és a segítőkészség frontvonalában állunk!**

Minél hosszabb lesz ez a szokatlan állapot, annál őszintébben megmutatkozik, hogy kinek milyen a személyisége, a türelme, az általa nem befolyásolható körülményekkel szembeni toleranciája. Vagy akár a különböző szociológiai mintacsoportokat nézve például kiderülhet, hogy a karantén milyen hatással van a gyakran kivagyiságban szenvedő úrgazdagokra, mert hát az otthonlét kényszerű parancsolata rájuk is vonatkozik. Most nem lehet csak úgy hipp-hopp „elugrani” a Seychell-szigetekre vagy Dubajba, esetleg a következő hétvégén is Londonban vagy Párizsban shoppingolni. Az átlagember összehasonlíthatatlanul türelmesebben képes elfogadni, hogy az egészségügyi vesztegár még a saját utcájában is gátolja őt szabad mozgásában. És hát a legbelátóbban valószínűleg a múlt század negyvenes-ötvenes éveiben itt születettek viselik el a karantén megszorításait, hiszen 1989 előtt, a kommunista diktatúra korszakában megszokhatták, hogy azért akkoriban is volt élet, amikor – egy korabeli ironikus szólást idézve – a „szabad” ország „szabad” polgára csak azt tehetette, amit szabadott... Szerencsére a mai 30-40 évesek generációjának

erről a korról már nincs saját tapasztalata. Számukra ezért kihívás, hogy ha csupán átmenetileg is, de jelenleg visszafogottan, a lakás falai közé rekedten és lezárt országhatárok között kell élni. Az idősebb ember viszont már józanul felfogja, hogy ettől még nem dől össze a világ.

**Ettől valóban nem, ellenben duplán bánthatja őt a magány, hiszen a koronavírus-fertőzés legveszélyeztetettebb korosztályához tartozik, ráadásul az unokái, a jó ismerősei sem jöhetnek el hozzá látogatóba.**

Ha az illető már régebben egyedül él, nyilván időközben megszokta a magányt. Meg mi tagadás, akad olyan felfogású idős ember is, aki szerint: egyedül is sokan vagyunk...! Persze, a karantén ideje alatt okvetlenül fontos, hogy legalább telefonon neki is meglegyen a megbízható kapcsolati rendszere. Azt pedig remélhetőleg nem kell külön hangsúlyozni, mely szerint a gyerekeinek, a fiatalabb hozzátartozóinak felelőssége is, hogy a szép kor éveit taposó idősek az egyelőre bizonytalan határidőig tartó karanténban se érezzék magukat elzárva a világtól, kiszolgáltatva a sorsnak. Mert a fokozott szorongásba hajló aggodalmaskodás, a lelki sebezhetőség is gyöngíti az egyébként sem fiatalos immunrendszerüket. Őket ezért kiemelten fontos meggyőzni arról, hogy a média állandó hírözönében lehetőleg csak az avatott szakemberek véleményére figyeljenek, mert úgy a riasztó álhírek sokkal kevésbé tudnak a tudatukba férkőzni.

**Rossz kérdés, hogy ez a veszélyeztetettség, tehát a víruskrízis és a velejáró karantén mennyiben terheli meg a lelki világunkat?**

Nem, a felvetés érthető és jogos, bár nincs rá általánosító válasz. Egy jóindulatú tanács azonban talán igen: aki ismeri önmagát és a saját tűrőképességét, az a bonyolult helyzeteket is higgadtan, tényszerű felülnézetből képes kezelni. Viszont ha többnyire csak aggodalmaskodva, lentről nézek valamit, akkor az érzelmeimmel vagyok elfoglalva, és az egyszerű helyzetek megoldásmódjára sincs megfelelő rálátásom. Érdemes ezen elgondolkozni, mert az élet a karantén után sem lesz akadálytalan. Sőt!