



Bizonyára mindannyian felfigyeltünk arra, hogy a facebookon, és egyéb közösségi oldalakon egyre több pszichológia témájú előadást, cikket, és egyéb fájlt osztanak meg ismerőseink. Nyilvánvaló, hogy ebben a különleges helyzetben érezzük mi is, ahogy szorongás, vagy unalom, félelem, vagy nemtörődömség, és egyéb eddig számunkra idegennek esetleg ismeretlennek tűnő érzések, érzelmek kerítenek hatalmukba. Sokan próbáljuk ezt tagadni, vagy talán annyira mélyen tagadjuk, hogy tényleg észre sem vesszük, de amit mindannyian észreveszünk, a családi feszültségek megnövekedése.



Alapvetőleg különböző helyzetben vannak a családok, a gyermekek otthonmaradása után, a home-office-os, és a dolgozni járó szülők helyzete, és azok, akik elvesztették az állásukat.

Mindannyian olyan feladatokkal szembesülünk, amelyeknek megoldása önmagában is megterhelne bennünket lelkileg. A kialakult helyzet olyan sokkot okoz, hogy nem tudunk felállni belőle. Szembesültünk a saját életmódunkkal, és ez a szembesülés maga alá temet bennünket. Nincsenek forgatókönyveink a hétköznapijainkra, nem működnek a bejáratott menekülési útvonalaink.



Egyáltalán nem baj, hogy pszichés értelemben nem vagyunk jól, se mi, se a gyerekeink. Ha észrevesszük, hogy nem úgy mennek a dolgok, mint ahogy szeretnénk, ingerültebbek vagyunk, lusták, szétesők, cinikusak, vagy elkeseredettek, akkor már jó úton járunk. Igen, most az a normális, hogy nem vagyunk jól. Vegyünk egy nagy levegőt, és mondjuk ki bátran, hogy csalódtunk a munkahelyünkben, a társunkban a helyzetünkben, a gyermekeinkben, önmagunkban. Nem kell szépítenünk, nyugodtan soroljuk fel az összes csalódottságunkat. Nem baj, hogy dühösesek vagyunk egymásra, a világkereskedelemre, az orvostudományra, az emberiségre. Az, hogy tehetetlenek vagyunk valamivel szemben, nyomasztó, az, hogy ettől frusztráltnak érezzük magunkat, természetes. Vegyük tudomásul az érzéseinket, és ne akarjuk letagadni mások és főként ne magunk előtt.



Ezzel az érzésünkkel kezdenünk kell valamit, mert ha nem kezdünk vele semmit, majd kezd az érzésünk velünk valamit, és tönkretesz mindent, amit ér. A kapcsolatunkat egymással, a családi békénket, az egészségünket és még sok mindent. Kezdjük el inkább mi, legyünk kezdeményezők, és mondjuk ki: "piszkosul dühít, hogy itthon ülök hat hete, és a négy falat nézem miközben...".

Örölnék, ha le is írnánk ezeket a mondatokat, hogy egymásnak megmutathassuk, legalább családon belül. Innen, a félelmeink, a dühünk, a szorongásaink, és más "negatív" érzéseink beismerésétől, megfogalmazásától, megbeszélésétől vezethet az út a változáshoz. E nélkül nem lehet továbblépni. Tovább egy mélyebb igazabb emberibb életbe, egy őszinte szeretetben működő családba. A változáshoz erő kell, és bátorság.



Szívesen ajánlok segítséget ehhez a változáshoz, skype-on, messenger-en, zoom-on, telefonon. Szívesen meghallgatom, és átbeszélem Önnel a problémáit, a családi helyzeteket, nehézségeket. A covid krízis még sokáig tart, meg kell tanulnunk változni, és élni a változáshoz felkínált segítséggel.

Vincze Piroska iskolapszichológus:

amiaszivedetnyomj@gmail.com

facebook: amiaszivedetnyomja