



SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

# A NÉPLÉLEK FAGGATÓJA

2021 január tizedikén lesz száz esztendeje, hogy megszületett a hazai vallási folklór kutatásának meghatározó alakja, a szilárd hitű, káprázatos tudású és legendásan szórakozott **Erdélyi Zsuzsanna**.

- ◆ Valamikor az 1980-as évek derekán hazai valláskutatók konferenciára gyűltek össze. A fő előadásra őt kérték fel, mindenki izgatottan várta szellemi csemegének számító megszólalását. Amikor ő következett volna, rémülten közölte a szervezőkkel, hogy előadásának szövegét otthon felejtette. Rövid tanakodás után a konferencia elnöke félórás szünetet jelentett be, Zsuzsa nénit pedig taxiba tuskoltuk, hogy hazarohanjon a szövegéért. Amíg vártuk, azon izgultunk, nehogy azzal érkezzen vissza, hogy most meg a szemüvege maradt otthon. Az előadó, a jegyzetek és a szemüveg is rendben megérkezett, briliáns előadást hallhattunk tőle, de észrevettük, hogy a szövegébe bele sem néz, és zsinóron lógó szemüvege is végig a nyakában maradt. Amikor megkérdeztük, miért nem használta a jegyzeteit, csak annyit mondott: „Hiszen mindig tudom, hogy mit akarok mondani, azt viszont elfelejtettem, hogy a papírjaim is itt vannak.”





Erdélyi Zsuzsanna Komáromban született, ahová a család Kolozsvárról került Trianon után. Édesapja Erdélyi Pál volt, irodalomtörténész és könyvtári szakember, korábban a kolozsvári egyetemi könyvtár igazgatója. A Zsuzsanna születésekor már fél évszázada halott nagyapa, Erdélyi János, a reformkor, a szabadságharc és az önkényuralom idejének jelentős alakja, költő, kritikus, esztéta, filozófus, lapszerkesztő, a magyar népköltészet emlékeinek gyűjtője és kiadója. Természetes volt, hogy az édesapját a 30-as évek derekán elveszítő Zsuzsanna is értelmiségi, humán pályára készült, egy évtizeden keresztül a Fővárosi Zeneiskola zongora szakán tanult. A Veres Pálné Gimnáziumban érettségizett, majd egy

esztendei közgazdasági stúdiumok után 1940 és 1944 között magyar-olasz-filozófia szakon tanult, és a háború után doktorált. Közben, még 1943-ban egy évet állami ösztöndíjjal a római egyetemen töltött, tanulmányainak befejezése után pedig a Külügyminisztériumba került. Kezdetben a sajtóosztályon volt olasz referens, fogalmazó, majd miután a koalíciós időkben a hölgyek előtt is megnyílt ez a lehetőség, diplomáciai állományba került. 1948-ban, a fordulat évében, mint osztályidegennek, mennie kellett a minisztériumból. Ebben az évben ment férjhez Dobozy Elemér ismert és elismert belgyógyász és kardiológus szakorvoshoz, egyetemi tanárhoz, akinek karrierje, Rákosiéknak hála, három évvel később tört meg. ➤

Ilyen kudarcok közepette a férj haláláig, 1986-ig a házaspárnak két fia és két lánya született. A fiúkból bölcsész és jogász lett, a nagyobb lány énekesi pályára lépett, a kisebbik, Borbála pedig csembalóművészként régi hangszerek itthon és külföldön is ismert megszólaltatója lett.

### A NÉPHIT, A NÉPI VALLÁSOSSÁG BŰVÖLETÉBEN

Közben Zsuzsanna 1951-ben Lajtha László népzenei kutatásainál kapott külsőként alkalmazást. A következő másfél évtizedben a Művelődési Minisztérium népzenei osztályán, majd a Néprajzi Múzeumban dolgozott kutatóként, 1971-től pedig már a népi vallásosság ismert szaktekintélyeként az MTA Néprajzi Intézetének volt főmunkatársa 1987-es nyugdíjba vonulásáig. Itt igazi kutatási területe az archaikus népi imádságok kutatása, gyűjtése, feldolgozása volt. A témával 1968-ban találkozott, egyik adatközlőjétől, a 98 éves Babos Jánosnétól ismeretlen, apokrif, népi imaszöveget hallott. Ezt követően gyűjtőmunkába kezdett itthon, a Kárpát-medencében, később több európai régióban. Ebből az anyagból állt össze a *Hegyet hágék, lőtöt lépék* címen megjelent népi imádságyűjtemény, amelyet a szakma és a hazai költészet nagyjai és a nagyközönség, hívő és nem hívő olvasók is nagyra becsültek. A kötet egy korábban feledett műfajnak, egy gazdag hagyománynak és a spirituális néplélek mélyrétegének felfedezése is volt egyben. Zsuzsa néni nyugdíjazása után még az MTA Filozófiai Intézetének vallástudományi csoportjában is dolgozott, ahol a kollégája, talán még a barátja is lehettem. Tagja volt a Szent István Akadémiának és a Magyar Művészeti Akadémiának, a díjak mellett pedig elnyerte azok szeretetét is, akik valaha találkoztak vele. 1980-ban Lékai bíboros, Esztergom érseke az ő sürgetésére hozta létre az esztergomi Keresztény Múzeumban a népi vallásosság gyűjteményét. Zsuzsanna tárta fel a szájról szájra járó, nemzedékről nemzedékre öröklődő népi imádságok, mondókák, ráolvasások világát.

Az egyszerű hívő ember régtől fogva maga alkotta imákbán szólította meg az égieket, hogy kérjen, könyörögjön, dicsérjen, magasztaljon. A zömében Jézushoz és Máriához szóló imákbán a bajelhárító szövegek mellett megjelenik Krisztus szenvedése, Mária anyai fájdalma, az abban való osztozás, az imádkozó beleélő lelkiülete és saját élete fájdalmainak a Messiásra és annak édesanyjára való kivetítése. A néphit, a népi képzelet közvetlen párbeszédet folytat a megszólítottakkal, vigasztal,

panaszodik, eseng vagy éppen követel, a hit elvont tételei helyett annak eleven, érzéki, átélt, a maga képére formált világát mutatva meg. A versben, prózában, kántált szövegekben a hívő gondolkodás évezredes hagyománya bukkan fel, amelyből most a Teremtőtől a Megváltóig ívelő kis szöveget idézünk:

Ég szülte Földet  
Föld szülte fát,  
Fa szülte ágát,  
Ága szülte bimbaját  
Bimbaja szülte virágját,  
Virágja szülte Szent Annát,  
Szent Anna szülte Máriát,  
Mária szülte Krisztus Urunkat a világ megváltóját. ♦



**Amikor Zsuzsa néni kerek születésnapját, talán a hetvenediket vagy a hetvenötödiket a barátok, tanítványok, tisztelők egy kis konferenciával készültek megünnepelni, szép nyomtatott meghívó készült, amelyen ott állt, hogy hány éves. Amint meglátta a kész példányokat, magához ragadta a paksamétát és fáradtság munkával, golyóstollal egyenként átjavította a megkaparintott példányokon a számot hatvanra, azzal a felkiáltással, hogy az ilyesmit nem kell reklámozni, amúgy pedig nem kell őt öregíteni. Valóban egy hosszú életen át fiatal maradt, a terepen, az íróasztalnál, cédulahalmok és hangfelvételek erejében és tanítványai körében. Utolsó pillanatáig – élete kilencvennegyedik évében, 2015-ben bekövetkezett haláláig – a népi vallásosság kutatásának nagyszonyaként igazán élt, lankadatlanul dolgozott.**





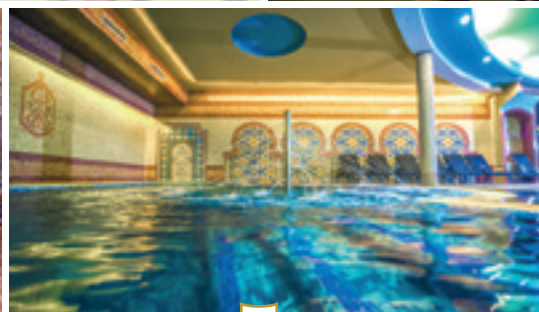


# Élmények ajándékba!

**Ajándékozz pihenést,  
kikapcsolódást, életre szóló  
élményt Karácsonyra!**



**Csomagold be szállodánk ajándékutalványát és garantált lesz az öröm a fa alatt!**  
[www.hotelkapitany.hu/ajandekutalvany-karacsonyra](http://www.hotelkapitany.hu/ajandekutalvany-karacsonyra)



[www.hotelkapitany.hu](http://www.hotelkapitany.hu) | **SÜMEG** | [sales@hotelkapitany.hu](mailto:sales@hotelkapitany.hu)



SZÖVEG –  
JÁMBOR MINISKA ZSEJKE

# MEGHITT KARÁCSONY


## KRÍZIS IDEJÉN

Minden családnak megvannak a maga karácsonyi rituáléi. Együtt van mindenki, a nagyszülők akár napokig együtt lehetnek az unokákkal, végre hazajön Londonból a legkisebb, a konyhából áradó illatok a legédesebb gyerekkori emlékeket idézik. Körülülük az ünnepi asztalt, vastagra szelik a bejglit, lopnak egy-egy zselést a fáról, miközben családi anekdotákkal szórakoztatják egymást. Egy-egy nevetéshullám végén sóhajtva hátradőlnek a széken, és néhány meghitt másodpercig gyönyörködnek az izzók visszatükröződő fényében. Nem mindenki számára lesz ilyen idilli a karácsony, idén a koronavírus is átírja sokak ünnepét. A világvárvány miatt most különösen fontos, hogy a lehető legnagyobb biztonságban és meghittségben ülhessük meg az ünnepet. Érdeemes igénybe venni ehhez a technika segítségét, és talán segíthet néhány múltbeli példa is.

Kép: Páczai Tamás







♦ „A karácsonyt örömmünepnek szántuk most is, így is, feleségem és gyermekeim apró ajándékokat készítettek és rejtegettek, de éppúgy a (gyermek)otthonok lakói, hiszen az élelmiszer szállítmány-nyal játékok is érkeztek. A gondozónők szívvel-lélekkel fáradoztak, színdarabok, jelenetek, énekek tanulása folyt, izgalmat most a lámpaláz okozott, minden egyéb veszély eltűnt a messzeségben, mintha nem is ostromlott frontvárosban élnénk. Közeledett a karácsony: ez töltötte be a lelkeket. Azt akartuk, hogy igazán szép karácsonyuk legyen a gyerekeknek, ne érezzék árvaságu-akat, elűzzük aggodalmaikat. Sok gyermek szülei-ről nem tud-unk, lehetséges árvát láttunk mindegyikben, de ezt nekik nem volt szabad érezniük. (...) A gyermekek egymásnak is készítet-tek ajándékokat, kis betlehemeket, rajzokat, lombfűrész munká-kat, agyagfigurákat. Már napokkal előbb minden nevet kalapba tettek, és ki-ki annak adta ajándékát, akinek a nevét kihúzta. Sok gyermek előtt most lett nyilvánvalóvá, hogy a karácsony nemcsak a barátaink ünnepe, hanem ilyenkor szeretetünkbe fogadunk min-denkit, akit csak elérünk. Ilyenkor nincs »haragszom rád«, és nincs »ezzel jóban vagyok, azzal nem«, hanem mindenki összetartozik Isten szeretetében, mert a karácsony nem érzelmes családi össze- borulás, hanem Isten szeretetének megjelenése a világban. (...) Én ma is hiszem, hogy Isten ezen a karácsonyon is örömet, békét, reménységet hozott” – írta Szehlo Gábor evangélikus lel- kész 1944-es visszaemlékezéseiben.

**A család kikészítette  
a menekülőcsomagot,  
amiben pálinka, víz, kenyér és  
szalonna volt arra az esetre,  
ha az erdőbe kellene futni.**

### HÁBORÚBAN, NÉLKÜLÖZÉSBE

Amióta az egyház először megünnepelte hivatalosan a karácsonyt 336-ban, az emberiség számtalanszor töl- tötte nehéz körülmények között az ünnepet. A husza- dik század nagy háborúinak tragédiáival karácsonyoztak felmenőink, és még szinte fel sem ocsúdott a magyar- ság a veszteségből, amikor kitört az 1956-os forradalom, majd jött a megtorlás időszaka. Minden családban van- nak olyan anekdoták, amelyek arról szólnak, hogyan próbálták őseink örömtelivé tenni az ünnepet válság ide- jén. Amikor a családomnál régi karácsonyi elbeszélések után érdeklődtem, kiderült, hogy a negyvenes években Erdélyben szinte semmit nem lehetett kapni, ezért szép- anyám a család többi tagjával együtt felment a padlásra, és az ott talált holmikból készítettek egymásnak apró meglepetéseket. Édesapám emlékszik olyan ünnepre, amikor kézzel kellett ajándékot készíteni, a nagyapám pedig időt és energiát nem kímélve, furnérlemezekből csi- nált egy játék szélmalmot, amelyet egy kis motor hajtott, és még világítás is volt benne. A szüleim több karácsonyt is megéltek a Ceaușescu-rendszerben, és a diktátor buká- sának évében is emlékezetesen telt az ünnep. „A nővéred kétéves volt, amikor 1989-ben Székelyudvarhelyen készültünk a karácsonyra. December 22-én jött a puccs, és mindenki arról beszélt a környéken, hogy terroristák helikopterrel járnak a vidé- ket, megfélemlítés céljából, és amelyik lakásban fényt látnak, oda belőnek az ablakon át. A villanyt elvették, a család kikészítette a menekülőcsomagot, amiben pálinka, víz, kenyér és szalonna volt arra az esetre, ha az erdőbe kellene futni. Szerencsére nem történt baj, megünnepeztük a karácsonyt” – mesélték a szüleim.

Most nincs háború, sem forradalom, ennek ellenére az ideai karácsony sok család életében idézhet elő különös helyzeteket.

## MINDEN CSALÁDNAK MEGVANNAK A MAGA SZOKÁSAI

Az emberek szeretik az ünnepeket, fontos eseményeket a megszokott forgatókönyvek szerint levezényelni. „Minden családnak megvannak a maga rítusai, ezek »menetrendje« gyakran generációról generációra szálló örökség, így teremtenek folytonosságot. Ennek ellenére nem az a cél, hogy pontosan ugyanúgy történjen egy-egy alkalom megünneplése. Mi magunk is feltölthetjük a jeles napokat hozzánk és a családkunkhoz illő rituálékkal. Az ünnepek gyakorlati haszna, hogy strukturálják az időt és elválasztják a munkás hétköznapiakat a különleges időszakoktól. Ezen túl az ünnep alkalmával a család megéletheti az összetartozás érzését, és ez a közös identitás fontos pillérévé válhat. Az ünnepek biztonságot adnak, állandóságot képviselnek a folyton változó és zaklatott világunkban” – magyarázza Molnár Zita, a BeBalanced Pszichológiai Pont pszichológusa.

Az ünnepeknek és a hozzájuk kapcsolódó rituáléknak fontos lélektani funkciójuk van. Rítusként tekinthetünk a karácsonyra, és minden olyan érzemelteltett ünnepre, eseményre, amely megtöri a hétköznapi egyhangúságát. Idén sok külföldön élő nem tud hazajönni ünnepelni, a fiatalok egy része nem mer időt szüleiivel találkozni. Sajnos lesznek olyanok, akik éppen ebben az időszakban veszítenek el valakit, akik betegségből épülnek fel, akik aggódnak a szeretteikért, és olyanok is, akikre egyre nagyobb súllyal nehezednek az egzisztenciális nehézségek. A bizonytalanság érzése minden válság esetében természetes, azzal tehetünk a legtöbbet a saját és a szeretteink lelki jóllétéért, ha az új helyzetből is megpróbáljuk kihozni a legtöbbet. A pszichológus arra számít, hogy az idei karácsony sok családnál különbözni fog a megszokottól, az ünnep csendesebb és szerényebb lesz. „Én mégis arra biztatok mindenkit, hogy legyen más ez a pár nap, emelkedjen ki a hétköznapiokból! Apróságokon múlhat, mint egy hosszú közös reggeli vagy éjszakába nyúló komoly telefonbeszélgetés. Segítsünk magunknak és szeretteinknek is megélni ezt a rendhagyó ünnepet! Ezzel is azt üzenjük nekik, hogy a bizonytalan és nehéz időben is fennmarad a család megtartó és érzelmi állandóságot nyújtó ereje” – fejt ki a szakértő.

Molnár Zita szerint ahogy a krízisek általában, ez a különleges karácsony is nagyfokú rugalmasságot kíván meg tőlünk. Érdemes ezért aktívan gondolkodni és ötletelni, mivel tehetnénk a körülmények ellenére közössé az élményt. „Próbáljunk meg empátiával fordulni szeretteink igényei felé! Lehet, hogy valakinek a videókonferencián keresztül koccintás, másnak egy személyes képeslap, egy közös online társasjáték vagy éppen egy megnézett film, elkészített recept megvitatása segíthet az ünnep közös megélésében.

Érdemes elfogadnunk, hogy krízisidőszakban vagyunk, ahol nem feltétlenül működnek a megszokott játékszabályok. Ha ezt el tudjuk fogadni, akkor már más helyzetből közelíthetjük meg az alternatív technológiai megoldásokat is.”

Érdemes tudatosítanunk, hogy idén nem az elmúlt évek karácsonyi tapasztalatai a mérvadóak, egy megváltozott helyzetben kell boldogulnunk: „Vekerdy Tamás pszichológus szófordulatával élve most mind egy Petri-csészében ülünk. Senki nem tudja, hogyan kell jól csinálni, próbáljuk kitalálni, mik a játékszabályok az új körülmények között” – teszi hozzá a pszichológus. ♦



### ÜNNEPI ÖTLETEK EGY RENDHAGYÓ KARÁCSONYHOZ

**Már az ünnepek előtt érdemes megérdeklődni, ki hogyan képzeli el az idei karácsonyt a családban. Tartsuk tiszteltetben hozzátartozóink kéréseit, ha a járványra való tekintettel a hagyományostól eltérő megoldásokat javasolnak!**

**Ha a járvány miatt elmarad a nagy családi látogatás, próbáljuk meg minél személyesebbé tenni a kapcsolattartást! Készíthetünk karácsonyi videómontázst, rögzíthetünk kedves üzeneteket, amelyeket levetíthetünk szenteste.**

**Ajándékozzunk személyre szóló meglepetést!**

**Érdeklődjünk a családi receptek iránt, teremtünk meg kedvenc karácsonyi ízeinkkel a bensőséges hangulatot!**

**Használjuk ki a technikai lehetőségeket! Szervezzünk videókonferenciát azokkal, akik nem lehetnek velünk! Nem kell lemondanunk a hajnalig tartó beszélgetésekről: maradjunk kapcsolatban családtagjainkkal fadiszítás közben, mondjunk egy közös imát, énekeljünk, vacsorázzunk együtt, koccintsunk, bontsuk ki közösen az ajándékokat, és kapcsolódjunk be a nagy családi társasjátékba virtuálisan!**





VÁRKERT BAZÁR

# Rád gondolok

Üzenj verssel, dallal  
advent minden napján!

[varkertbazar.hu/radgondolok](http://varkertbazar.hu/radgondolok)



#rádgondolok



VÁRKERT  
BAZÁR







SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

# *Isten veled*



Kép: Profimedia – Red Dot / Magnum Photos



# 2020!

Az idei évben váratlan változásokkal kellett szembenéznünk, és kész forogatókönyvünk sem volt arra, hogy hogyan kell kezelni az ilyen helyzeteket. Az advent és elcsendesedés időszaka jó lehetőség arra, hogy egyet hátráljünk, és tudatosan áttekintsük, hogy milyen folyamatok zajlottak és milyen érzelmek kavargtak bennünk a nehézségek megtapasztalása közben. Mit tanulhatunk ezekből, és hogyan tudunk továbblépni?

## ◆ GYÖKERES VÁLTOZÁSOK

Az elmúlt időszak sok szempontból jelenthetett kihívást. Egyrészt a pandémia nyomán kialakult változások az életünk minden területét érintették: a szeretteinkkel való kapcsolattartásunkat, a családi életünket, a munkánkat, a jövőbeli terveinket és a pihenésünket is. Az életünk nem szokott ilyen fenekestől felfordulni, a változások többnyire egymástól elkülönülten zajlanak le, így van olyan biztonságos része a létünknek, ahol

megvethetjük a lábunkat, hogy megbirkózzunk az új kihívásokkal. Most ez a talaj csúszott ki a lábunk alól. Ráadásul folyamatosan egymásnak ellentmondó információk között kellett megtalálnunk az érvényes válaszokat. Emellett számos új dolgot is el kellett sajátítanunk, olyanokat, amiket előtte soha nem csináltunk, és a nálunk okosabbaknak sem voltak kész válaszaik arra, hogy mit és hogyan kellene tennünk. Emlékszem a kétely és a bizonytalanság érzésére, amikor először tartottam online gyakorlati képzést egyetemi hallgatóknak, vagy azon morfondíroztam, hogy lehetséges-e az óvodás vagy kisiskolás korosztálynak képernyőn keresztül pszichológiai foglalkozást tartani. A helyzet hétről hétre, napról napra és percről percre változott, ám a kérdések száma nem csökkent, hanem folyamatosan újabb témák merültek fel. Az újrainításnak is megvoltak a maga dilemmái:

**Megbocsátani nemcsak magunknak vagy másoknak tudunk, hanem az életünk kontrollálhatatlan történéseiből fakadó frusztrációk elengedése is része a folyamatnak.**



„Miként lehetséges maszkban érzelmeket visszatükrözni, vagy a megfelelő távolság betartásával interaktív tréninget lebonyolítani?” Még megterhelőbbé teszi az egész folyamatot, hogy nem látjuk a végét, ami plusz bizonytalanságfaktort jelent az amúgy is szorongáskeltő helyzetben. Amikor gyökeresen megváltozik az életünk, lehetetlen mindennel egyszerre megküzdeni, mindent kézben tartani. Érdemes ezért megfogalmazni, hogy mik azok a dolgok, amik igazán fontosak nekünk, és milyen értékek és célok mentén akarjuk élni az életünket, majd tudatosan ezekre a területekre figyelni.

### EGYÜTTÉREZNI MAGUNKKAL ÉS MÁSOKKAL

A fentiek tükrében teljesen természetes, hogy a legtöbben arról számolnak be, hogy kibillentek az egyensúlyukból. Sokféle érzélem jelent meg, szomorúság, ingerültség, félelem, csalódottság, bizonytalanság vagy fokozott érzékenység, és ezeknek a kavargó érzéseknek a megélése olykor ijesztő lehet.

Ilyenkor különösen fontos, hogy képesek legyünk együttérezni magunkkal. *Mogyorósy-Révész Zsuzsanna* a *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* folyóiratban megjelent cikkében bemutatja a *Top-down* gyakorlatot, amely segíthet abban, hogy a nehéz helyzethez társuló negatív gondolatokat, és az általuk kiváltott érzelmeket felismerjük, tudatosítsuk, majd átkeretezzük.

A legegyszerűbb ilyen típusú gyakorlat 3 lépése a következő:

1. gondolat: Ez a helyzet szenvedést okoz nekem.
2. gondolat: A szenvedés az élet része. Nem csak az én tapasztalatom.
3. gondolat: Együttérzek magammal, kedves vagyok önmagamhoz, mert most erre van szükségem.

Ezután képzeljük el, hogy egy kedves ismerősünk vagy barátunk hogyan viselkedne velünk. Talán mosolyogna ránk vagy megérintene? Elképzelhetünk egy barátot is, aki hasonló helyzetbe került. Hogyan tudnánk vele együttérzőek lenni?





Az empátia növelése nemcsak önmagunk, hanem a házastársunk, a gyermekünk vagy a munkatársunk felé is fontos lehet. Érdemes tudatosítani, hogy nem azért viselkedik furcsán, mert ő ilyen, hanem mert a krízisben lévő embernek megrendül a biztonságérzete, a korábbi problémamegoldó stratégiái csődöt mondtak, és nincsenek még új eszközei a helyzet kezelésére, a szorongás pedig nemcsak a hangulatára, hanem a viselkedésére és a kapcsolataira is hatással van. Az empátiánkat azzal is kifejezhetjük, hogy lehetőséget biztosítunk számára, hogy beszéljen a nehéz érzéseiről, anélkül, hogy a tanácsainkkal és a megoldási javaslatainkkal bombáznánk, vagy kioktatnánk, hogy hogyan kellene éreznie magát.

### GONDOLATOK A TOVÁBBLÉPÉSRŐL

A változás mindig elengedéssel jár, el kell búcsúznunk az elillant lehetőségektől, a romba dőlt tervektől és a meg nem valósult álmoktól. Veszteség nemcsak haláleset kapcsán érhet bennünket, az ismert világunk elvesztése is egy gyászfolyamat. Az érzelmeink megértésében segíthet, ha megismerjük, hogy min megyünk keresztül, amikor veszteséggel nézzünk szembe. A gyász szakaszainak legismertebb felosztása Elisabeth Kübler-Ross nevéhez fűződik. A svájci pszichiáter úgy gondolja, hogy a gyászoló olyan stádiumokon megy végig, mint az elutasítás, a tagadás, a düh, az alkudozás, a depresszió és az elfogadás, belenyugvás. A szakaszok intenzitása, mélysége és időtartama változhat, hiszen a gyász mindig egyéni. A meg nem valósult terveinkkel kapcsolatos érzéseink, a harag, a düh, a csalódottság és a szomorúság valódi feldolgozása és elengedése nem könnyű folyamat. A környezetünk igen gyakran azt szeretné, ha minél hamarabb túl lennénk a nehéz érzéseken („Felejtsd el, és lépj tovább!”), de az érzelmek elfojtása és az emlékezés elutasítása valójában nem hoz tartós megoldást. A gyászfolyamatot segíti, ha vannak körülöttünk olyan emberek, akikkel őszintén tudunk beszélgetni, akik meghallgatják az érzéseinket, és nem tiltják meg azok kifejezését. A pandémia során szinte mindannyiunkat ért veszteség, így megoszthatjuk egymással a történeteinket, érzéseinket. Ha erre nincs lehetőségünk, segíthet, ha papírra vetjük a gondolatainkat, és elbúcsúzzunk a füstbe ment tervektől.

A megbocsátás a továbblépés egyik kulcsmozzanata. Megbocsátani nemcsak magunknak vagy másoknak tudunk, hanem az életünk kontrollálhatatlan történéseiből fakadó frusztrációk elengedése is fontos része a folyamatnak. Ez azt jelenti, hogy idővel képesek vagyunk megértővé válni életünk negatív történései iránt, és

megszabadulunk azoktól a rossz körülmények által keltett negatív gondolatoktól, amelyekért senki sem felelős (ezt írja le a Heartland Megbocsátás Skála). A helyzetnek való megbocsátás szerepet játszik abban is, hogy miként építjük fel az élettörténetünket. Amikor nem tudunk megbocsátani, akkor a veszteségek által okozott lelki fájdalmat kivetítjük az egész életünkre, és a rezignáltság, a cinizmus, a keserűség és a leértékelés szemüvegén keresztül kezdjük szemlélni a világot. Ha viszont képesek vagyunk a kontrollálhatatlan helyzetekből való frusztrációkat elengedni, akkor egy olyan élettörténetet és világképet építhetünk fel, amely pozitív, és hozzásegít bennünket ahhoz, hogy a szenvedéseink és hibázásaink ellenére is meglássuk az életünk értelmét.

### ERŐFORRÁSAINK

Kozma-Vízkeleti Dánieltől tanultam meg, hogy amikor egy nehézségről gondolkodunk, érdemes azokat a belső és külső erőforrásokat számba venni, amik eddig is támogattak bennünket a megküzdésben, amiknek már a birtokában vagyunk, mert ezek tudatosítása és támogatása gyakran elvezet a megoldáshoz.

Érdemes összeírni azokat a képességeinket és tulajdonságainkat, amik eddig is segítettek bennünket, számításba venni azokat az embereket, akikre a nehézségek során támaszkodhattunk és összegyűjteni azokat a helyzeteket, amiket már megoldottunk, majd végiggondolni mindazt, amit ezekből megtanultunk. Az erőforrásaink tudatosítása megerősíti az önmagunk és a környezetünk feletti kontrollérzésünket is, ami hatékonyan csökkenti a stressz-szintünket és hozzájárul a belső erőnk növeléséhez. Az idei évben szerzett tapasztataink összegyűjtése nem csupán a szembenézésben, a megbékélésben és a lezárásban segíthet, hanem lelki muníciót adhat az előttünk álló kihívásokkal való megküzdéshez. Így amikor legközelebb nehézséggel találjuk magunkat szembe, könnyebben tudjuk majd azt mondani, hogy „Kibírom.”, „Meg tudom csinálni.” vagy „Hatékonyan megbirkózom vele.” ♦

#### Források:

**Mogyorósi-Révész Zsuzsanna: Érzelmi regulációs változások krízisben és traumában – a helyreállítást segítő, pszichológiai tanácsadás során alkalmazható módszerek és gyakorlatok. Mentálhigiéne és Pszichoszomatika, 2019. Heartland Forgiveness Scale: <https://www.heartlandforgiveness.com/>**



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# ELMARAD?

„Idén elmarad a karácsony!” – sóhajtott fel egyik kollégám nemrég. November volt, az élelmiszerboltok polcain erőszakos sokasággal sorjáztak a mézeskalácsok, a Mikulások és főként a mindennemű szarvasok és fenyők. Fölöttük, kis tégelyekben fertőtlenítők és torokcukorkák... Magam is éppen tervezgettem, hogyan is fogom várni az ünnepet, amikor ez a mondat szembejött.

◆ Elmarad a karácsony? Csak azért, mert nem ugyanúgy lesz, mint eddig?! Nem jön el talán a naptári nap? Nem fogjuk tudni a távolabb élő rokonoknak, barátoknak átadni a kéziporszívót, bonbont, esetleg tusfürdőszettet? Mégis, nem lehet, hogy most lesz csak igazi ez az ünnep?!

Hiszen a kised egy istállóban született, majdnem a szabad ég alatt. Hiszen nem volt rajtuk kívül ott senki, csak a meleget adó állatok és a világot beragyogó csillag. Hiszen nem vacsoráztak design-terítékből, villogó fényfüzér mellett hal- vagy pulykakülönlegességeket, nem volt több fogás és rogyásig ajándék. Nem kellett zacskót nyitni a dobozokról letépett díszcsomagolóknak és szalagoknak, nem kellett megvenni a legújabb karácsonyi zenealbumot, takarítani sem kellett. Éppen csak annyit, amennyit a pásztorok elvégeztek.

Elmarad a karácsony? Ugyan már! Most lesz csak igazán karácsony! Most próbálhatjuk azt meg, milyen szeretni ajándékömlenyek nélkül, milyen ünnepelni a jólét megszokásai, a fogyasztás parancsai, a közelség kényelme nélkül. Most fogjuk igazán megérteni, mit jelent a közösségben élni, akkor is, ha távolabb vagyunk. Az első éjféle mise 1223 karácsonyán is barlangban történt, ahol Assisi Szent Ferenc csendből, sejteleméből avatott

élményt, ígéretet, sejtelmes ünnepet. A karácsony nem zárt térben, polgári otthonok eleganciájában él igazán. Hanem abban a hűvös, különös, pompa nélküli szabadságban. Ahol már a vírusnak sincs fogása rajtunk.

Elmaradna a karácsony? Ellenkezőleg: végre megtörténhet velünk. Végre nem lesz akkora különbség szegény és gazdag, magányos és társaságban élő között. Mert ez a vírus, amelyhez képest annyiszor nehezebb élethelyzettel megküzdöttek már eleink, újra érteni tanít minket. Érteni, hogy mi fontos, és mi nem. Hogy ki fontos, és ki fontosabb. Hogy egymásra kell vigyáznunk először, s így teszünk magunkért is jót – valódi karácsonyi üzenet ez is.

Idén végre valóban megtartjuk a karácsonyt. Nem azon kell aggódnunk, miként fogyunk le a sok bejgli és sült után, hogy mikor megy már el a vendégsereg, hogy ki jön éppen a családi rotációban a kirántott hallal. 2020 lesz a megszokott ünnepek szökőéve. Mert idén igazán lehet készülni a jászolra, amely előtt megállunk a titokzatos éjszakában, mint a trappoló pásztorok. Zavarban és mégis lenyűgözöttek. Mert ahogy háborúban, úgy vírus idején is, a karácsony mindig megszületik. Nem fog elmaradni. Ezért mi se maradjunk el, amikor indulni kell. Az úton, az istálló felé... ◆



# A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ DECEMBERI JELÖLTJEI



**ERHARDT ÁGOSTON**  
**Gyermekáldásra várva**  
Duna TV, Új Nemzedék

A Média a Csaláért-díj fő támogatója:



**BARTÓK CSABA**  
**Bánhegyi István András,**  
**a tízéves zseni**  
Ma7 médiacsalád, Videó

A Külhoni Média a Csaláért-díj  
fő támogatója:

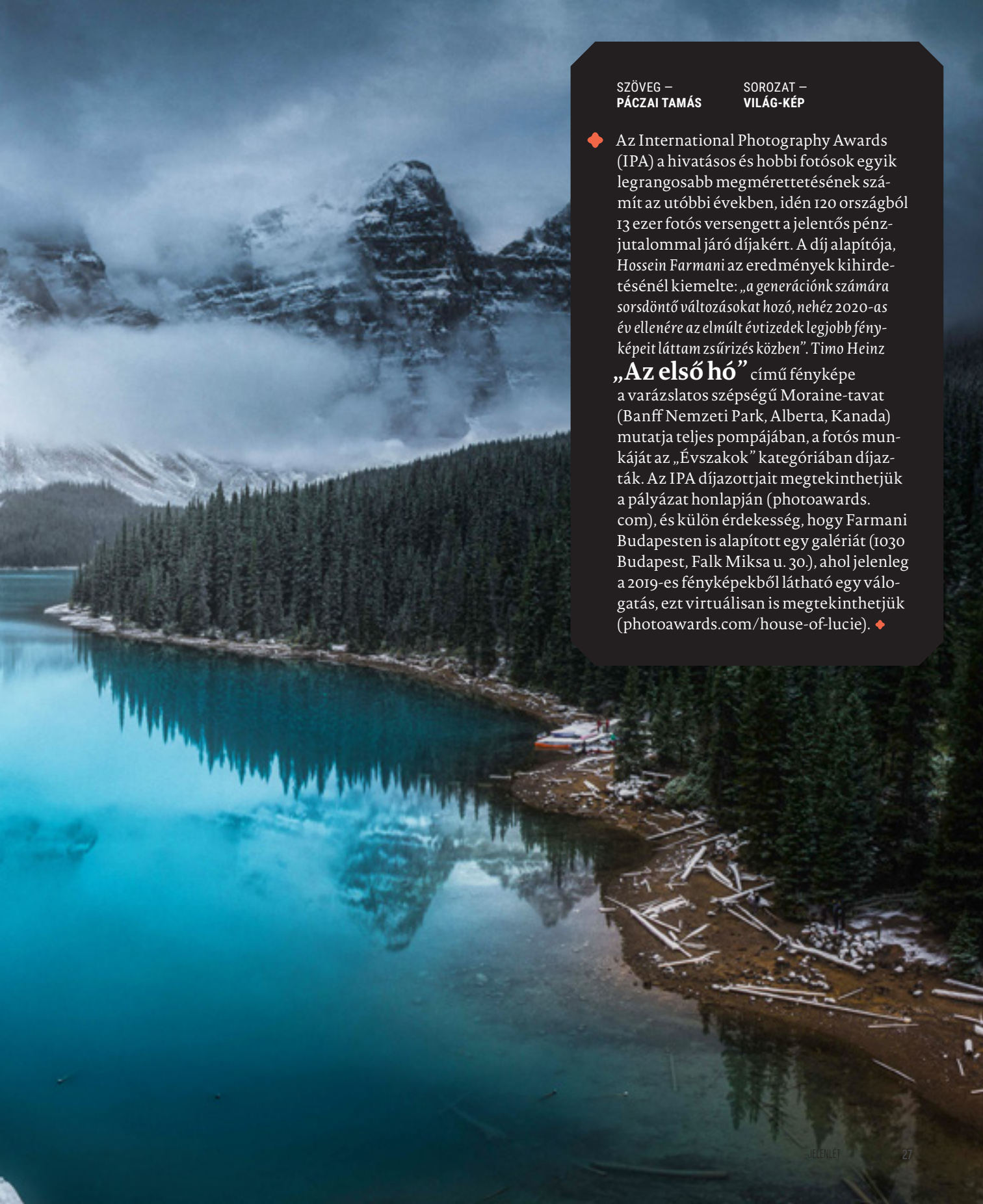


A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti  
a [mediaacsaladert.hu](http://mediaacsaladert.hu)-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.









SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
VILÁG-KÉP

◆ Az International Photography Awards (IPA) a hivatásos és hobbi fotósok egyik legrangosabb megmérettetésének számít az utóbbi években, idén 120 országból 13 ezer fotós versengett a jelentős pénzjutalommal járó díjakért. A díj alapítója, Hossein Farmani az eredmények kihirdetésénél kiemelte: „a generációnk számára sorsdöntő változásokat hozó, nehéz 2020-as év ellenére az elmúlt évtizedek legjobb fényképeit láttam zsűrizés közben”. Timo Heinz **„Az első hó”** című fényképe a varázslatos szépségű Moraine-tavat (Banff Nemzeti Park, Alberta, Kanada) mutatja teljes pompájában, a fotós munkáját az „Évszakok” kategóriában díjazták. Az IPA díjazottjait megtekinthetjük a pályázat honlapján ([photoawards.com](http://photoawards.com)), és külön érdekesség, hogy Farmani Budapesten is alapított egy galériát (1030 Budapest, Falk Miksa u. 30.), ahol jelenleg a 2019-es fényképekből látható egy válogatás, ezt virtuálisan is megtekinthetjük ([photoawards.com/house-of-lucie](http://photoawards.com/house-of-lucie)). ◆