

Szerepcsere

A koronavírus-járvány sokkhatásként érkezett az életünkbe. Félelem és bizonytalanság lett úrrá rajtunk. E szörnyű helyzet tükröt tart elénk, hogy még jobban megismerjük önmagunkat, reakcióinkat, a környezetünkben lévőket. Ki belátóan, engedelmesen követi a korlátozásokat, ki lázad ellene, ki túlértékeli, ki alulértékeli a helyzetet, ki pánikol, ki felfokozott agresszivitással reagál. Sok mindenre megtanít minket ez a helyzet (a vírus), viszont sok jó dolog is megmutatkozik. Összefogás, együttérzés, segítség, önzetlenség, kreativitás, gyorsaság stb. És főleg önmagunk megismerése egy ilyen veszélyes, ijesztő helyzetben. Szörnyű áron, de legalább tanuljunk belőle a jövőt illetően.

Mit tudunk tanulni mindebből? Hogyan segíti ez a saját önismereti fejlődésünket? A jövőre vonatkozóan miben tud hasznos lenni? Epiktétosz ókori filozófus szerint az emberek nem a dolgoktól félnek, hanem attól, ahogyan látják azokat. Ezért nézzük meg most másképpen is a helyzetünket. Eddig kifelé tekintettünk, de mi történne, ha most más oldalról is megvizsgálánk a dolgokat, mégpedig a vírus oldaláról. A képzeletbeli beszélgetés a vírussal talán segít abban, hogy mi vegyük át az irányítást a járvány felett, s annak tanulságait beépítsük a jövőnkbe.

Mi, emberek: Mire volt ez jó, hogy így letámadta a világot?

Ő, a vírus: Hányszor fordult már elő, hogy csak beszéltetek, belevágtatok egymás szavába, csak a saját hangotokat hallottátok, és nem hallottátok a másik embert? Én is nagyon sokszor próbáltam szólni hozzátok, küldtem a figyelmeztető jeleket, de nem akartatok meghallani, nem akartátok tudomásul venni, hogy mire utalok. Éppen ezért fel kellett gyorsítanom az eseményeket, aminek bizonyos elemei lehet, hogy hosszú távon majd akár a javatokat is szolgálhatják. Eljött az idő, hogy észrevegyetek, és elgondolkozzatok a tanításaimon.

Mi: Ez az egész a javunkat szolgálná? Miért is?

Ő: Sajnos másképp nem tudtam ezt elérni, mint úgy, hogy egy sor akadályt gördítettem elétek. Ahhoz, hogy a károkat minél előbb elhárítsátok, gyorsan kell ezt az akadályt megoldanotok. Okosnak, hatékonynak, kreatívnak, kitartónak stb. kell lennetek.

A tudósoknál van a vakcina előállítása, a megfelelő gyógyszer keresése, a politikusoknál és az egészségügyi

dolgozóknál van a járványhelyzet kezelése, és minden embernél a saját élet-helyzetének az alakítása. A hétköznapiakban a megelőzés, az izoláció, a digitális oktatásra való átállás, az összezártság, a home office az, amire mihamarabb megoldást kell/kellett találnotok.

Mi: De ez mégis miért jó nekünk?

Ő: Találkoztatok egy helyzettel, egy akadállyal, és azt igyekeztetek legyőzni. Eddig kifelé figyeltetek, most, hogy már több időt eltöltöttetek a megváltozott világban, itt az ideje, hogy kívülről befelé önmagatokba forduljatok. Mire tudlak megtanítani benneteket?

Az akadályok mindig valamiféle lekére tanítanak. Minden probléma vagy nehézség tulajdonképpen egy lehetőség arra, hogy fejlődhesetek, még ha súlyos árat is kell érte fizetni. Mi lenne, ha az akadályokhoz mostantól úgy állnátok hozzá, hogy nem a legnagyobb ellenségeitek voltak, hanem a legnagyobb tanítómestereitek? Ez a megközelítés talán jobban segít átvészelni a nehéz helyzeteket.

Mi: Miért baj az, hogy nyugalomban szeretnénk élni, és persze minél jobban?

Ő: Ez nem baj, ez a természetes. A baj

az egóval van, ezért a legnagyobb csapást az egótokra mértem. A gazdasági mutatók felfelé íveltek, de csak magatokkal voltatok elfoglalva. Terveitek voltak a jövőre, lefoglaltátok a nyaralást, de egyre többet és többet akartatok akkor is, ha ezzel valamit tönkretettetek. Az egótok elhitette veletek, hogy már minden jó, már nem kell fejlődni, tanulni, mert elértetek mindent. Ezért láttátok bennem a sátánt, a lehető legrosszabbat, ami csak jöhetett, mert tönkretette a tökéletesnek gondolt életeteket.

Mi: De ezzel életek mentek tönkre! Hogyan tudunk újra talpra állni?

Ő: A félelmeiteket tudatosítással már enyhíteni tudtátok, tisztáztátok magatokban, hogy mitől is féltetek, és így milyen ráhatásokat van a dolgokra. Ezért hoztátok a különböző járványügyi intézkedéseket. De a tudatosítás mellett egy másik eszköz is van a kezetekben, amivel visszavehetitek az irányítást. Ez az úgynevezett átkezezés. Vagyis az eddig bevésődött, rutinná vált életstílus, gondolkodás, viselkedés átalakítása. Más oldalról is meg kell nézni és értelmezni a dolgokat, mert ugyanannak a dolognak tulajdoníthatunk többféle jelentést is. Nézőpont kérdése, hogy valaminek mennyire látjuk a jó vagy a rossz oldalát. A kritika például erős ellenállást vált ki a legtöbb emberből, függetlenül attól, hogy az építő kritika-e, és nem úgy tekintetek rá, mint a másiktól jövő őszinteségre. Ugye, mennyire más a két meglátás?

Amikor érzelmileg érintettek vagytok, hajlamosak vagytok ugyanazt szajkózni, és beleszagolni egyféle negatív értelmezési keretbe, ez pedig akadályoz titeket a problémamegoldásban és a döntéshozásban. Ez az érzelmi érintettség most különösen igaz, amikor minden megváltozott körülöttetek.

Mi: Ezzel az úgynevezett átkezezéssel már mindent szépnek fogunk látni ebben a szörnyű helyzetben is?

Ő: Ezt nem mondtam, de az biztos, hogy az észszerű, több oldalról átgondolt helyzet segít a probléma jobb felismerésében, értelmezésében, megoldásában, ezzel elkerülve a negatív spirálba ragadást. Az átkezezés hatására változik az érzelmi hozzáállásotok, az, hogy milyen jelentést tulajdonítotok az

adott dolognak, és hogy milyen következtetésre jutottatok vele kapcsolatban. Mi tehát a legfontosabb, amit tenetek kell ahhoz, hogy az átkeretezés eszközét használni tudjátok? Ez nem más, mint a nyitottság. A sün és a róka meséjére ha visszagondoltok, akkor kétféle embert különböztethetünk meg. A sünek egyféle elképzelése van arra, hogy a világ hogyan működik, és ebből nem enged, szilárdan ragaszkodik ehhez a meggyőződéséhez. A róka pedig szkeptikus, kételkedő, új gondolatelméleteket épít a jobb megoldások megtalálásához. Vagyis a mesében a róka nyitott az új megoldásokra, tehát ha nyitottak vagytok, ti is tudtok tanulni tőlem önmagatokról. Sajnos egy ilyen nehéz körülményt kell átélnetek ehhez, de közben megismeritek önmagatokat, hogyan reagáltok a valóban ijesztő helyzetekre.

Mi: Csak nem azt akarja mondani, hogy örüljünk ennek a helyzetnek?

Ő: Dehogy. De ha már így van, akkor nézzétek meg, hogy mit tudtok ebből tanulni, hogyan tudjátok a magatok javára fordítani egyes részeit. Tehát engem kell az eddigi negatív spirál helyett más nézőpontból látnotok. Fogadjátok el, hogy tanítani jöttem.

Mire hívom fel a figyelmeteket, ami a tanulásotokat szolgálhatja?

- Azért vagyok itt, hogy kipróbálhassátok, képesek vagytok-e megtalálni a fizikai és lelki túlélés eszközeit.

- Én nem látok különbséget az emberek között, akár szegények, akár gazdagok. Meg szeretném tanítani nektek ezt a leckét is. A különbségek ugyanis egyre nagyobbak köztetek. Vannak, akik szórják a pénzt, kidobálják az ételt, míg mások éheznek.

- Itt vagyok, mert meg kellett állnotok egy pillanatra, és felismertetek, hogy egyénileg mindannyian törekények vagytok. Csak összefogással tudtok erőssé válni. Az egót hátrébb kell helyeznetek.

- Azért jöttem, hogy kiderüljön, képesek vagytok-e másként csinálni dolgokat.

- Egy rövid időre szét akarlak választani titeket, és elvenni a fizikai szabadságotokat, hogy kiderüljön, képesek vagytok-e érzelmi és spirituális szinten kapcsolódni.



- Nézzetek körül. Már ennyi idő alatt is elkezdődött a Föld nevű bolygó gyógyulása. A szén-dioxid-kibocsátás a II. világháború óta nem volt ilyen alacsony. Tisztul a levegő, tisztulnak a vizek. Tiszta lesz újra a föld.

- Elmarad az a bődületes vásárlási és fogyasztási örület, kevesebb a hulladék, amely elpusztítja a természetet.

- Közben megtanul az emberiség besosztani, észszerűen vásárolni.

Mi: Már ameddig van pénze, ha egyáltalán még van. Mert már sokan éheznek, és sokan el is vesztették a munkájukat.

Ő: Igen, tudom. Az egyénnek mindenkinek megvan sajnos a saját tragédiája. De én most nem az egyénre, hanem az emberiségre, a társadalom egészére értem mindezeket. Igen, most meg fog változni a gazdaság. Igen, átértékelődik, hogy mi a valódi érték: az egészség, az együtt töltött idő... Amikor az új kor szabályait tanuljátok, újra harmóniába kerültök a természettel, a környezetetekben lévő emberekkel, önmagatokkal. Most úgy érzitek, hogy ez a helyzet a szabadság elvételéről szól. Ez a szabadság újjászületéséről szól. Eljöttem, hogy emlékeztesselek rá titeket: a természet aprócska részei vagytok csupán.

Köszönöm, hogy végre megszólalhattam, mert ez idáig csak erőszakkal fejezhettem ki a hangomat. Remélem, lassan elkezdtetek megérteni, hogy okkal vagyok itt. És ha ez megtörténik, akkor majd képes leszek itthagyni titeket. Vegyétek hát észre, hogy törekény az emberi szervezet. Ha nem vigyáztok rá, ha nem az egészséges életmódot követitek, ha kevés a mozgás és sok az étel, ha a humor, a vidámság és az öröm helyett a lelki egyensúlyt inkább az alkohol, a cigaretta és a drog adja, ha az immunrendszereteket testi és lelki betegségek gyengítik, addig ti tápláltok engem, és ti támogattok. Enélkül nem léteznék. De ha most a bajban megnyilvánult pozitív dolgokat – segítség, együttérzés, összefogás stb. – előre tudjátok vetíteni, az nagyban hozzájárul jövőtök pozitív építéséhez.

DR. SZARVASHÁZI JUDIT
FŐSZERKESZTŐ GYÓGYSZERÉSZ

DR. BAKSA BALÁZS
ÉLETVETEZÉSI COACH

(A virtuális interjúban felhasználásra kerültek a Monica Zuretti és Daniella Simons pszichodráma-webináriumán felmerült gondolatok, amikor a résztvevők szerepet cseréltek a vírussal, hogy ezzel egyensúlyozzák nyomasztó, depressziós, kilátástalan gondolataikat, és próbálják új érzésekkel továbblépni a jövőbe.)