

# Stressz régen és ma

---



Simonné Prezenszki Erzsébet  
levéltáros, levéltár-pedagógus

## Fogalom, ami nincs! Vagy mégis?

---

A „stresszes” szinonimái a következők:

ingerült, zaklatott, feldúlt, nyugtalan, **feszült**, türelmetlen, ideges, dühös, mérges, bosszús, haragos, felpaprikázott, indulatos, lobbanékony, ingerlékeny, heves, hektikus, idegbeteg, idegbajos, vérben forog a szeme, mogorva, hirtelen haragú, durcás, zavart, felkavart, morcos, zsörtölődő, izgatott, vehemens, zabos, pipa, robbanékony, nyűgös, felspanolt, feltüzelt, impulzív

### Feszült/feszültség

- felcsigázott lelkiállapot, ideges várakozás, izgalom (átvitt értelemben)
- az a munkaképesség, amely az elektromos energiát egy pontból valamely másik pontba juttatja (villamosság – elektromos áram)



## Feszültség (stressz) régen és ma

---

Régen: Kardfogú tigris



Kép forrása: [http://www.mttm.hu/kiallitasok/idoszaki\\_kiallitasok/jegkorszak](http://www.mttm.hu/kiallitasok/idoszaki_kiallitasok/jegkorszak)

Ma: „shoppingolunk”



Kép forrása: <https://money.usnews.com/money/blogs/my-money/articles/shopping-holidays-the-best-days-to-shop-this-year>

## Régen és ma ...

---

Régen semmi gond nem volt, amíg meg nem kergetett bennünket egy kardfogú tigris.

**Régen fizikai stressz volt!**

El tudok-e futni?

**Ma viszont többnyire lelki stressz van.**

Stresszel bennünket a tanulás, a munka, a család, az álmaink.

**Régen futottunk a kardfogú elöl.** Kerestük a bogyt, hogy éhen ne haljunk!

**Manapság igen keveset mozgunk,** és rettentő sok a bennünket körülvevő csábító étel.

Tele vagyunk feszültséggel, elektromos töltéssel! Feltöltött elemek vagyunk, és ritkán tudjuk megfelelő módon levezetni/elvezetni ezt az energiát!

Mit tettek régen?

Egész nap mozogtak, dolgoztak! Levezették az energiát és estére békésen, nyugodtan megpihentek.



## Munkadal

---



Kézimunkázó asszonyok 1930-as évek

Kép forrása: <http://www.museumap.hu/record/-/record/oai-aggregated-bib5817418>

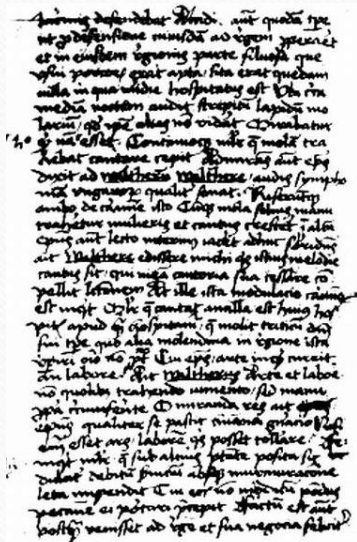
Az éneklés jobban mondva **a munkadal** (mely az ének ősi típusa, melyet munkavégzés közben énekeltek) az 1930-as évekig szinte elmaradhatatlanul hozzátartozott az egyéni és közösségi munkákhoz.

Nem elsősorban a munka megkönnyítése miatt énekeltek, bár a munkadalnak e szerepe is nagyon fontos. **A dal és az éneklés szinte az egész napot átszötte, meghatározta az ember belső világát.**

**Kiegyensúlyozottá, feszültségmentessé tette.**

Az ún. aratódalok a népköltészet fontos emlékei, de a téli asszonyi munkákat (fonás, szövés) is kísérték jellegzetes munkadalogok.

## Egy szolgálólány éneke – Szent Gellért legendájából



"audis symphoniam vngarorum qualiter sonat..."  
"hallod a magyarok szimfóniáját miként hangzik..."  
(részlet a Szent Gellért-legendából)

A nagyobb Gellért-legenda kéziratos változata, 12. század

Kép forrása:

<https://mek.oszk.hu/01900/01954/html/index88.html>

„[...] Azt mondta erre Walter mester:

- Egy népdal dallamát halljuk. Ami pedig a személyt illeti: a gazdának a szolgálója énekel, aki kézimalmon gazdája gabonáját őrli.

Kérdezte a püspök:

- Ügyességgel vagy erővel hajtják-e a malmot?  
- Ügyességgel is, meg emberi erővel is, mert a szolgáló saját kezével forgatja körbe a malomkövet.

Azt mondta erre a püspök:

- Milyen csodálatos dolog ez! Ha ügyesség, emberi ész nem volna, ugyan ki tudná a fáradságos munkát elviselni? Boldog ez az asszony, aki másnak hatalma alatt él, és **nehéz szolgálatát ilyen vidáman, zúgolódás nélkül végzi. [...]**”



## Fonók – a fiatalok társas élete



Kép forrása: <https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/muveszetek/muveszettortenet/neprajz-unnepok-es-nepszokasok/unnepok-jeles-napok-es-nepszokasok-2/fono>

- a női társasmunka legfontosabb alkalmá
- többnyire az őszi behordástól a farsang végéig tartott. Szent Györgykor mindenképpen be kellett fejezni a munkát, mert úgy tartották, „hurka teremne a szöszbén”. A fonás kezdőnapja kötődhetett valamilyen jeles naphoz.
- a fonóbeli ételeket, a világításhoz szükséges petróleumot, a fűtéshez a fát a fonóba járók közösen adták össze
- a fonóba járás kötelező volt, az elmaradókat felkeresték, kikolompolták, taligán húzták el a fonóba
- a fonó volt a téli szórakozás és játék fő színtere
- a fonóban helye volt a mesemondásnak, balladák, históriás énekek előadásának, dalok éneklésének, találós kérdéseknek, s főként a játékoknak. Ezeket a lányok részben maguk között, részben pedig a legényekkel együtt játszották.
- a leányjátékok az ügyességet fejlesztő, testedző játékoktól az énekes, táncos változatokig terjedtek
- ügyességi próbák közé tartozott a fonóverseny: lapáton izzó szenet járattak körbe, minden szál lefonása után arrébb tolták, a parázs egyre lohadt, egyre gyorsabban kellett fonniuk. Akinél elhamvadt, annak büntetésből vagy az asztal vagy a szék alatt kellett átbújnia
- a fonónak rendkívül nagy jelentősége volt a fiatalok társas életében

**Köszönöm a figyelmet!**

---