

Stressz régen és ma

Tanár / Diák segédlet

Bevezetés (1. dia)

A lelkes Követő és Olvasó (ha még nem vesztettem el őket az erkölcsi fogalmak rengetegében) nagy valószínűséggel a homlokát fogva fájdalmasan feljajdulhatott ... „Na, ne! Újra egy fogalom?! Ráadásul ez???”

Hát ez! És miért?

Mert valahol Sopronban van egy lelkes és kíváncsi 11. osztály, mely ezzel a témával keresett meg Engem. Írjak Nekik erről az „agyonsévelt” fogalomról, melynek akkora tudományos és bűvár szakirodalma van, hogy Dunát lehetne vele rekeszteni ...

Ennek ellenére lelkesen írok róla a Tőlem jól megszokott szubjektív módon csemegezve innen – onnan Nektek soproni 11. osztályos diákoknak, akik a karantén ideje alatt se vesztették el érdeklődésüket és bátran mertek kérni és kérdezni!!

Fogalom, ami nincs! Vagy mégis? (2. dia)

Általában a téma exponálása után (egy kicsit kiengedtem a palackból a megrozsdásodott pedagógusi szakzsargonomat) mindig egy fogalmi meghatározás következik. Na, az most nem lesz!

Hogy miért?

Ha megkérdezzük egy orvost, egy pszichológust, egy coach-ot vagy a nagymamánkat mindegyik más szemszögből közelíti meg a fogalmat és más útra vezet bennünket, és ezek alapján min. 6 fogalmi meghatározást tudnék rázsúfolni egy diára, melyek között végül nem az Olvasó, hanem Én vesznék el!

Így maradok a szinonimáknál, lássuk azok hova vezetnek el minket!

A hétköznapiak során legtöbbször használt kifejezésünk - amit szinte észre se veszünk, amikor használjuk – „Olyan stresszes vagyok!”

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, nyugós, felspanolt, feltüzelt, impulzív. Valószínűleg a szinonima szótár meghatározásait bőven tudná még mindenki folytatni!

A „Stresszes vagyok!” után rögtön következik - nálam mindenképpen - a „Feszült vagyok!” kifejezés.

Így inkább a feszültség fogalmának a meghatározására térnék ki a stressz fogalma helyet. Ez egy kicsit Nekem „kézzel foghatóbb” és bár Én leszek a 21. 584-dik személy, aki erre megoldást javasol, de itt most ez alkalommal csak Nektek megteszem, de úgy, hogy ez a javaslat a múltba fog tekinteni és utat mutat előre a jövőbe!

Na, nézzük mi is a Feszültség!

Elektromos töltés! Igen, az! Ha a fizika berkeibe tévedünk nem jelent mást a feszültség, mint az elektromos töltést, az áramot!

Szó, ami szó, Én személy szerint oda vagyok a fizikáért! Így Nálam a feszültség tényleg nem más, mint elektromos töltés, áram!

Ha valaki feszült, stresszes (Én) - legyen az jó vagy rossz stressz (eustressz vagy distressz), mert azért azt mindenki tudja, ha más nem biológia óráról, hogy ilyen stressz típusok léteznek – kap egy elektromos töltést, ami építhet (motiválhat – jó stressz) vagy rombolhat (gyengíthet – rossz stressz). Feltöltődünk, mint egy elem, a kérdés csak az, hogyan használjuk fel ezt az energia szintet?! Építjük vagy romboljuk magunkat?

Feszültség (stressz) régen és ma (3. dia)

Milyen is volt az őskorban az életmódunk?

Régen halásztunk, vadásztunk, gyűjtögettünk.

Milyen a 21. században?

Ma „shoppingolunk”.

(4. dia) 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 elől. Kerestük a bogyót, hogy éhen ne haljunk!

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

Régen miben haltak meg az emberek?

Ha megsebesítette őket egy állat, vagy egy másik ember. A fertőzésbe biztosan behaltak. A háborúkról már nem is beszélek ...

Ma civilizációs betegségekbe halunk bele.

Régen általában erőszakos halálnemet haltunk.

Ma általában magunkat pusztítjuk.

Régen nagyon kevés ember volt, rengeteg mindenre.

Most nagyon kevés forrásra van rengeteg ember. Ráadásul forrásaink minősége is romlik.

Mit hozott nekünk a civilizáció?

Gépesítést, automatizálást, internetet. Ez hova vezetett? Mozgáshiányhoz. Már a szomszédba sem csöngetünk be, csak áttelefonálunk, mert ingyen van.

Hozott még nekünk teljesítménykényszert. Nem a minőség számít, hanem a mennyiség. Minden áldott nap azt hallgatjuk az iskolában, munkahelyen – tisztelet a kivételnek – hogy miért nincs kész, tegnapra kell, tegnapelőttre kell, még több kell, norma idő van, normamennyiség. Egy állandó stressz helyzet teremtődött, amit nem tudunk, nem tanultunk meg kezelni!

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.

Manapság keveset mozgunk, és a mozgáshiánya miatt csak gyűlik, gyűlik a sok energia! A mozgáshiánya, a tétlenség előbb utóbb lyukat üt a csónakon és depressziósak leszünk. És mivel gyógyítják a depressziót? Munkaterápiával!

(5. dia) A 19-20. századi asszonyok nem csak unaloműzésből (mert nem volt tv és internet) hímeztek, varrtak, kötöttek és szötek. Ezekkel a „munkatevékenységekkel” kikapcsolódtak. Dúdoltak és levezették az energiájukat. (egyénilag vagy csoportosan)

Dúdoltak ... egyre kevesebbet éneklünk ... bár vannak, akik kerülni akarják a monotonitást és a fáradtságot is üzni szeretnék tanulás és munkavégzés közben hallgatnak zenét ... de az még se olyan, mintha énekelnénk ...

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 munkadalok.

Ki énekelt először munkadalt?

(6. dia) Egy szolgálólány éneke

Az ősi munkadal létezéséről **Szent Gellért legendája** tudósít.

„Egyszer Gellért püspök, aki egy bajba jutott hívén segíteni akart, egyik hű társával, Walter mesterrel a királyhoz sietett. Ahogy mentek, egyszer csak elesteledett, ezért egy erdős részen, amely disznók makkoltatására nagyon alkalmas volt, megszálltak.

A vándorok eltörődött testtel elaludtak, s hát éjfél tájban nagy zúgást hallottak. Erre mind a ketten felriadtak.

Malomkő zúgását hallották, pedig ott a közelben nem állott malom. Elcsodálkoztak a malomkőzúgáson, és még jobban, amikor egy dal is felcsendült: a kézimalmot hajtó asszony dalolni kezdett.

Amikor a püspök a dalt meghallotta, odafordult Walter mesterhez, és azt kérdezte tőle:

- Hallod-e a magyarok szimfóniáját, miképpen szól?

És mind a ketten nevettek azon az éneken.

Az asszony erről semmit sem tudott, csak forgatta a malomkövet, és énekelt tovább. Az ének pedig felszállt a magasba.

Gellért püspök nem alhatott tőle, ezért elővett egy könyvet, és az ágyban olvasni kezdett. De nem tudott a szent könyvre figyelni, ezért ismét Walter mesterhez fordult, és azt kérdezte tőle:

- Mi ennek a dallamnak a lejtése? Te értesz hozzá, hiszen kántor is vagy. Aztán meg ugyan ki énekel éjszakának idején? Mert úgy megragadott ez az ének, hogy az olvasást sem folytathatom miatta.

Azt mondta erre Walter mester:

- Egy népdal dallamát halljuk. Ami pedig a személyt illeti: a gazdának a szolgálója énekel, aki kézimalmom 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.

Gellért püspök nem feledkezett meg a szolgáról, másnap nem csekély összegű pénzt adatott neki.”

Szent Gellért püspököt a régi magyar ének, az őrlést követő munkadal megmosolyogtatja, de társával fel is figyel rá. A latin eredetiben „symphonia ungarorum” áll, amit a magyarok szimfóniájának, a magyarok muzsikájának kell fordítani. A szimfónia szó használata egyes szerzők szerint a többszólamúságra utal. Ám mégsem arról lehet itt szó, hogy a magyar szolgálóleány énekét hangszer kísérte. A püspök nagyon szellemesen úgy érti a többszólamúságot, hogy a leányzó hangulatos énekét mintegy az őrlő kézimalom zúgása kíséri. Nem kétséges, ez a zúgás ritmikusan illeszkedett a dalhoz, hiszen a leány maga énekelt, és éneke ritmusára maga hajtotta az őrlőszerkezetet is.

A különféle munkákhoz és alkalmakhoz kötődő régi népi és mődalok közül sokat ismerünk. Különféle mesterségekkel kapcsolatos dalokat és nótákat, de mesterségcsúfolókat is. A vízi- meg a szélmolnárok sem maradnak ki a sorból, kézimalommal kapcsolatos munkadal

nem maradt fenn. Egyes-egyedül csak ez a Szent Gellért-féle hangulatos utalás jelzi, hogy őseinknél is előfordult a daloknak ez a mára eltűnt válfaja.

Nem éneklünk ... egyedül se (tisztelet a kivételnek) ... közösen meg pláne nem ...

És nem beszélgetünk ...

Mi csökkentette a feszültséget régen és mi csökkentené ma ... a közösség, a közös beszélgetések, a tapasztalatok megosztása ...

(7. dia) A fonó a női társasmunka legfontosabb alkalma volt. Többnyire az őszi behordástól a farsang végéig tartott. Szent Györgykor mindenképpen be kellett fejezni a munkát, mert úgy tartották, „hurka teremne a szöszen”. A fonás kezdőnapja kötődhetett valamilyen jeles naphoz. A fonó több hónapos életét befolyásolták az ünnepek, jeles napok is. Így például Katalinig énekeltek, táncoltak, adventtől karácsonyig csendesebb időszak volt, majd farsang idején érte el a fonóbeli szórakozás a csúcspontját, amikor különféle dramatikus játékokat adtak elő.

Voltak tilalmas napok, melyeken tilos volt a fonás. Legismertebb a Luca nap (dec.13.), mert úgy tartották, hogy aki ilyenkor fonna, befonná a tyúkok fenekét, és azok nem tojnének. Ugyancsak tilalmas nap volt Borbála (dec. 4.) is. Göcsejben az a hiedelem élt, hogy Borbála bedobná az orsót az ablakon. Általában tiltották a fonást szombaton is.

A fonás legrégebbi eszköze a guzsaly, melyet ritkábban a hónuk alá fognak, többnyire talpára ülnek, míg másutt talpat készítenek alá. Nagyon sok közülük faragott, gazdagon díszített, amit a legény ajándékozott szeretőjének. A rúd felső részére kötik a fonásra előkészített szöszt, melyről bal kézzel eresztik és állandóan nyálazva sodorják a szálát, míg a jobb kézzel egyenletesen az orsóra tekerik. A 18. század végén jelent meg a kerek guzsaly, a rokka, de csak lassan szorította háttérbe a guzsalyt, egyes helyeken pl. a Bodroghözben, meg sem honosodott. A kész fonalat egyágú kézi, vagy négyágú hajtható motollára tekerik fel, mely egyben már mérést is jelent.

A fonóknak különböző fajtái voltak:

- korcsoportok szerint: asszonyfonók, asszony- és lányfonók vegyesen, és külön lányfonók;
- helyszín szerint: mindig más háznál fontak vagy egy időre közösen béreltek házat;

- a munka jellegét tekintve: az ún. kalákás fonókban mindenki a háziasszony fonalát fonta, ennél általánosabb volt, amelyikben mindenki a magáét fonta, s legfeljebb bizonyos napokon a helyet adó gazdasszonyét.

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 legények nemcsak a megjelenésüket, hanem a lányok munkáját is ellenőrizték. Ismert módszer volt az ún. kulcspróba. A hanyagul fonó lány szöszéből csak sokára hullott ki az eldugott kulcs. A fonónak meghatározott rendje volt, ez érvényesült az ülésrendben is. A borsodi fonóban például a fal mellett helyezkedtek el az új fiatalok, a szélén az ajtónyitogatók, kitüntetett helyet kaptak a szorgalmasok vagy a mesélők. Azokon a napokon, amikor a legények is ott voltak a fonóban, a kemence köré, vagy a lányok mellé ültek beszélgetni, tréfálni.

A fonóban a házasság- és férjjeszó eljárásokat közösen végezték. Ha valaki véletlenül magasra kötötte a szöszet, úgy vélték, sokáig nem megy férjhez. A jóslás egyik legismertebb módja a meggyújtott kenderkóc. Az Ormánságban, Kalotaszegen, a borsodi fonókban három csepűbábót állítottak, a középső a lányt jelképezte, a két szélső a legényeket. A lányt jelentő bábót meggyújtották, s amelyik a két szélső közül ettől nem gyulladt meg, azt jelezte, hogy az illető legény nem szereti a lányt. A kenderkóc meggyújtásakor Galgamácsán párosító, kiházásító énekeket énekeltek. Hangosan kiáltották annak a legénynek a nevét, akit szerettek volna, ha eljönne: „Potty ide Kuruc Jóska!” A tűz körül guzsallyal táncoltak:

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.

Az 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.

(8. dia) A bennünk felgyűlt stresszt egyedül levezetni sokszor embert próbáló feladat. Miért volt könnyebb régen levezetni a stresszt? Mert nem voltak gépek (legalábbis annyi, mint most), amik elvégezték helyettünk a munkát! Manapság csak szellemileg fáradunk el.

Fizikailak alig. (Tisztelet a kivételnek!) Volt közösség. Nem virtuális! Valós! Ahol tapasztalatot cserélhettek, kibeszélhették magunkat és természetesen másokat is a fiatalok. „Kiénekelve”, kibeszélve, megkönnyebbülve tértek nyugovóra várva és felkészülve a következő napra!

Én így tanítom ...

Készítette: Simonné Prezenszki Erzsébet levéltáros

Levéltár – pedagógiai digitális tananyag