

# Hogyan érjük el, hogy ne merüljön ki az Ukrajna iránt érzett empátiatartalékunk?

---

**Szerző: Szerk. (2022-05-16)**

1 / 9 oldal | © Katolikus.ma

Jelen kiadvány tartalmául a Katolikus.ma cikke szolgál, mely a <https://katolikus.ma/hogyan-erjuk-el-hogy-ne-meruljon-ki-az-ukrajna-irant-erzett-empatiatartalekunk/> internetes címről származik. A cikket 2022-08-10 dátummal egy médiamissziós lelkületű Tisztelt Olvasónk töltötte le, létrehozva a jelen pdf vagy papír alapú kiadást, akinek ez úton is köszönjük az ilyen formában történő terjesztést. Mindent Isten nagyobb dicsőségére!



**Már több mint két hónapja tart az ukrajnai háború, és folyamatosan áradnak a drámai hírek. Vannak köztünk olyanok, akik a konfliktus első napjai óta szolidaritást vállaltak az ukrán menekültekkel, de most úgy**

---

**Szerző: Szerk. (2022-05-16)**

2 / 9 oldal | © Katolikus.ma

Jelen kiadvány tartalmául a Katolikus.ma cikke szolgál, mely a <https://katolikus.ma/hogyan-erjuk-el-hogy-ne-meruljon-ki-az-ukrajna-irant-erzett-empatiatartalekunk/> internetes címről származik. A cikket 2022-08-10 dátummal egy médiamissziós lelkületű Tisztelt Olvasónk töltötte le, létrehozva a jelen pdf vagy papír alapú kiadást, akinek ez úton is köszönjük az ilyen formában történő terjesztést. Mindent Isten nagyobb dicsőségére!

**érezik, „ennyi volt”, “kiégtek”. Hogyan tartható fenn az empátia? Erre adunk hat könnyen kivitelezhető tippet.**

“Az Ukrajnában kibontakozó tragédiához és az ott élő emberek bajához viszonyítva az én aggodalmaim és hangulataim helytelen, sőt illetlen reakciónak tűnnek” - ismeri be Agnès, egy 37 éves nő az Île-de-France régióból. Még azt is bevallja, hogy büntudatot érez, hiszen az ő hétköznapjai egyelőre egyáltalán nem változtak. Mégis nehéz nem elismernie, hogy kezd elege lenni. Ez az általános iskolai tanárnő a háború kezdete óta belevetette magát az ukrán menekültek megsegítésébe. Részt vesz az adománygyűjtésekben, és a közösségi hálózatokon keresztül információkat közvetít a menekültek elhelyezéséről és az adminisztratív eljárásokról. Agnès mára úgy érzi, hogy szolidaritásának a háború elején tapasztalható lendülete kezd alábbhagyni. “Szégyellem magam emiatt, hiszen mindennap látom az ukránok bátorságát. De hát lelkileg kimerültnek érzem magam, mintha én lennék az, akinek el kell viselnie az oroszok bombázását... Nem tudok aludni, és látom, hogy az empátiám egyre kisebb” - mondja az Aleteiának.

## **Megmarad-e az empátia?**

Igaz, hogy a háború elsősorban azok mentális egészségét befolyásolja közvetlenül, akik az elszenvedői, és olyan zavarokat okoz, mint a depresszió, a szorongásos

---

**Szerző: Szerk. (2022-05-16)**

3 / 9 oldal | © Katolikus.ma

rohamok, a poszttraumás stressz (ami a WHO 2019-ben végzett kutatása szerint a háborúban lévő országok lakosságának 22%-a esetében fordul elő), de az áldozatok iránti empátia más országok lakosaiban is erős szorongást válthat ki, ez pedig az Agnèséhez hasonló lelki kimerülésben nyilvánul meg.

Ahogy az egyik drámai hír követi a másikat, vajon megmarad-e az empátia a háború áldozatai iránt? Vagy visszatérünk "korábbi" hétköznapi életünkhöz, és minden fokozatosan elhalványodik? Boris Cyrulnik neuropszichiáter, számos könyv szerzője interjút adott a France Inter-nek, amelyben megerősítette, hogy semmi nem fog elmosódni. "Ez az esemény nyomokat hagy maga után. Elsősorban az ukránokban. De ha segítünk az ukránoknak, akkor mibennünk boldog nyomokat hagy. Viszont a szegyenkezés nyomait hagyja, ha nem segítünk nekik" - vélekedik. Tehát - teszi hozzá - „megpróbáljuk megoldani, de nem fogjuk tudni elfelejteni. Az ilyen elutasítás tudatosul bennünk, de azt mondjuk magunknak: gyerünk, lépünk tovább, ennek már vége van! A valóságban nem, még nincs vége!”

Hogyan maradhatunk elég erősek ahhoz, hogy megőrizzük az empátiát anélkül, hogy kockáztatnánk az érzelmi és pszichológiai kimerülést? A drámai körülmények ellenére hogyan engedhetjük meg magunknak az élet apró örömeit lelkiismeret-furdalás nélkül? Végül pedig hol találhatjuk meg a szükséges

---

**Szerző: Szerk. (2022-05-16)**

4 / 9 oldal | © Katolikus.ma

Jelen kiadvány tartalmául a Katolikus.ma cikke szolgál, mely a <https://katolikus.ma/hogyan-erjuk-el-hogy-ne-meruljon-ki-az-ukrajna-irant-erzett-empatiatartalekunk/> internetes címről származik. A cikket 2022-08-10 dátummal egy médiamissziós lelkületű Tisztelt Olvasónk töltötte le, létrehozva a jelen pdf vagy papír alapú kiadást, akinek ez úton is köszönjük az ilyen formában történő terjesztést. Mindent Isten nagyobb dicsőségére!

forrásokat ahhoz, hogy mentálisan egészségesek maradjunk és hatékonyan tudjuk támogatni azokat, akiket közvetlenül érint a háború tragédiája? Néhány egyszerű módszert tanácsolunk a kezdéshez.

## **1. KORLÁTOZZUK AZ ÁLLANDÓ HÍRHALLGATÁST**

Nagyon káros lehet, ha minden létező médiacsatornából állandóan figyeljük a híreket. Az egész napos aggodás nem fog igazán változtatni a dolgokon, és nem is erősíti empátiánkat. Ellenkezőleg: szem elől tévesztjük a cselekvés értelmét. Természetesen fontos, hogy tájékozottak legyünk, de csak józanul és mértékkel.

## **2. KERÜLJÜK A KIZÁRÓLAG NEGATÍV ÜZENETEK OLVASÁSÁT**

A pusztán negatív üzenet hosszú távon pánikhoz, utána pedig egyfajta védekező reakcióhoz vezethet, amely bizonyos közömbösséget eredményez. Ezért lényeges, hogy az építő jellegű üzenetekre koncentráljunk, különösen a közösségi hálózatokon. Ezek segítenek megerősíteni a belső biztonságérzést. Ez a feltétele annak, hogy továbbra is konkrétan és pozitívan tudjunk cselekedni, és örüljünk

---

**Szerző: Szerk. (2022-05-16)**

5 / 9 oldal | © Katolikus.ma

annak, hogy képesek vagyunk javítani a szenvedők életén. Nagyon hasznos lehet, ha a hálózatokon szép történeteket osztunk meg, amelyek a háborús drámával szemben a remény szikráját villantják fel.

### **3. SZOLIDARITÁSUNK SZIMBOLIKUS KINYILVÁNÍTÁSA**

A támogatásnak számos formája van: lehet tüntetéseket szervezni, petíciókat aláírni, de akár ukrán zászlókat is kitenni a közösségi hálózatokra. Christophe André, a híres pszichiáter és a nemrég megjelent, *Vigasztalások* című könyv szerzője számára mindezek a lépések “a helyzethez képest teljesen nevetségesnek tűnhetnek”, hiszen Putyin még mindig ott van a hadseregével, a konfliktus tartós lesz és még tovább romlik... Az Aleteiának adott interjújában így folytatja: “Ennek ellenére, mindannyian úgy érezzük, hogy a támogatás minden jele vigasztalást nyújt az ukránok számára. Látják, hogy nem hagyjuk magukra őket. Még ha nem is tudjuk megakadályozni a viszontagságokat, a jelképes empátia és a lendületes vigasztaló támogatás bizakodássá és erővé változtathatja az ukránok reménykedését.”

---

**Szerző: Szerk. (2022-05-16)**

6 / 9 oldal | © Katolikus.ma

Jelen kiadvány tartalmául a Katolikus.ma cikke szolgál, mely a <https://katolikus.ma/hogyan-erjuk-el-hogy-ne-meruljon-ki-az-ukrajna-irant-erzett-empatiatartalekunk/> internetes címről származik. A cikket 2022-08-10 dátummal egy médiamissziós lelkületű Tisztelt Olvasónk töltötte le, létrehozva a jelen pdf vagy papír alapú kiadást, akinek ez úton is köszönjük az ilyen formában történő terjesztést. Mindent Isten nagyobb dicsőségére!

## 4. ADJUK MEG MAGUNKNAK AZ APRÓ ÖRÖMÖK JOGÁT

Lényeges, hogy megpróbáljuk megtalálni, hogyan tudjuk másként élni mindennapi életünket. Nem arról van szó, hogy úgy tegyünk, mintha nem történe semmi, és még kevésbé arról, hogy közömbösek lennénk, hanem arról, hogy a drámai körülmények ellenére, lelkiismeret-furdalás nélkül igenis adjuk meg magunknak és másoknak a jogot, hogy megéljük saját nyugtalanságainkat vagy apró örömeinket. Ha teljes mértékben megéljük a kis örömeiket, például iszunk egy pohárral a barátainkkal, vagy akár a nagy örömeiket is, és megünnepeljük az unokatestvérünk esküvőjét vagy unokaöcsénk keresztelőjét, akkor ez segít abban, hogy értékelni tudjuk a szabadságot, amelyben megélhettük ezeket az örömeiket, és ezáltal (újra) felpezsdítsük magunkat, hogy empátikusak maradjunk azok iránt, akik a szabadságért harcolnak.

## 5. KERESSÜNK ERŐFORRÁSOKAT

A szolidaritásban a minden bizonnyal tartós háborúval szemben nem maratoni futásról van szó, de azért hosszútávfutásról. Az Aleteia megkérdezte Malgorzata nővért, lengyel Teréz anyát, aki sok ukrán menekültet fogad be, hogy mi a kitartás

---

**Szerző: Szerk. (2022-05-16)**

7 / 9 oldal | © Katolikus.ma

titka. Szerinte a kitartáshoz tudnunk kell hagyni magunknak néhány pillanatot a pihenésre, olyan perceket, amikor tényleg kiengedünk. A kulcs az, hogy “gondoskodjunk a jólétünkről: aludjunk, együnk, sétáljunk egyet az erdőben, és utána cselekedjünk”. Lehet, hogy önzőnek hangzik, de ahhoz, hogy megőrizzük az empátiánkat, elengedhetetlen, hogy megőrizzük a belső nyugalmunkat” – tanácsolja.

## 6. IMÁDKOZZUNK A BÉKÉÉRT

Nagyon fontos, hogy imádkozzunk a békéért, azért, hogy Krisztus szeretete lakjon az emberek szívében, és hogy a megosztottság megszűnjék. Ez nem azt jelenti, hogy arra kérjük Istent, hogy varázsütésre egy csapásra vessen véget a háborúnak, hanem arra kérjük Őt, hogy változtassa meg szívünket, és a konfliktusban érintett minden egyes embernek adjon erőt a béke gesztusainak kezdeményezéséhez. A békéért imádkozni annyit jelent, mint közelebb kerülni Krisztushoz, a “Béke Fejedelméhez”, aki még életét is adta annak bizonyítására, hogy a szeretet és a béke mindig győz a gyűlölet és az erőszak felett. “A békéért való imádkozás a kulcs. Ha megpróbálunk azzal a tudattal élni Krisztussal, hogy Ő küld bennünket, és a mi munkánk csak az, hogy készen álljunk a szolgálatra, akkor ez rendkívüli belső hajtóerőt ad ahhoz, hogy mindvégig megmaradjon az

---

**Szerző: Szerk. (2022-05-16)**

8 / 9 oldal | © Katolikus.ma

Jelen kiadvány tartalmául a Katolikus.ma cikke szolgál, mely a <https://katolikus.ma/hogyan-erjuk-el-hogy-ne-meruljon-ki-az-ukrajna-irant-erzett-empatiatartalekunk/> internetes címről származik. A cikket 2022-08-10 dátummal egy médiamissziós lelkületű Tisztelt Olvasónk töltötte le, létrehozva a jelen pdf vagy papír alapú kiadást, akinek ez úton is köszönjük az ilyen formában történő terjesztést. Mindent Isten nagyobb dicsőségére!



empátiánk” - fejezte be Malgorzata nővér.

**Fordította: Solymosi Judit**

Forrás: Aleteia

Katolikus.ma

---

**Szerző: Szerk. (2022-05-16)**

9 / 9 oldal | © Katolikus.ma

Jelen kiadvány tartalmául a Katolikus.ma cikke szolgál, mely a <https://katolikus.ma/hogyan-erjuk-el-hogy-ne-meruljon-ki-az-ukrajna-irant-erzett-empatiatartalekunk/> internetes címről származik. A cikket 2022-08-10 dátummal egy médiamissziós lelkületű Tisztelt Olvasónk töltötte le, létrehozva a jelen pdf vagy papír alapú kiadást, akinek ez úton is köszönjük az ilyen formában történő terjesztést. Mindent Isten nagyobb dicsőségére!