

Sytuacja, w jakiej się znaleźliśmy to nowa rzeczywistość, jakiej od dawna świat nie doświadczał. Niemal w każdej części globu ludzie skupiają się na jednym temacie. Słowo „koronawirus” odnawiane jest przez wszystkie przypadki, we wszystkich programach informacyjnych na świecie. Pandemia dotyka wiele krajów, niemal każdej rodziny i każdego z osobna. To zjawisko, które w sposób pośredni lub bezpośredni jest udziałem wszystkich ludzi, jednoczy nas. Wszyscy mamy wspólny temat do rozmów, doświadczamy podobnych trudności, odczuwamy wspólnie podobne emocje. Z drugiej strony jesteśmy odosobnieni w związku z kwarantanną. Mamy więc dwa różne zjawiska występujące razem; poczucie wspólnoty i izolacja. Dziś, inaczej niż wcześniej, to co ma pomóc, to izolacja od świata, od rodzin, od drugiego człowieka. To co możemy, to zjednoczyć się w byciu oddzielnie. To nie jest łatwe, bo to wymaga przystosowania się do wielu zmian, w tym do sytuacji, w której nikt nie jest pewny, w jaki sposób świat będzie funkcjonował jutro.

Nic nie zastąpi bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem. Praca zdalna jest rozwiązaniem, ale tymczasowym. Nauka za pośrednictwem mediów to wielka pomoc, ale nie jest to doskonała forma przekazywania wiedzy. Jesteśmy pionierami podczas wdrażania nowych metod nauczania na tak dużą skalę. To oznacza często pracę metodą prób i błędów.

Czas narodowej kwarantanny to również przeniesienie relacji do sieci. Trudniej się w sieci spotkać w grupie, trudniej o realizację wszystkich aktywności razem. Kontakt indywidualny z drugą osobą jest ograniczony przez szklaną szybę ekranu. To może powodować poczucie odosobnienia, samotności, wyizolowania. Inna rzecz, że tak potrzebna akcja „zostań w domu”, która może uratować życie wielu z nas, powoduje dyskomfort. Przebywanie z rodziną w czterech ścianach przez długi czas pokazuje nasze trudności w komunikowaniu się. W rodzinach więc coraz więcej konfliktów, a policja odnotowuje zwiększoną liczbę interwencji domowych.

Podstawowe potrzeby bezpieczeństwa zostały naruszone bo mamy do czynienia ze zmianą ogólnoswiatową. Na niepewność co do jutra reagujemy lękiem i niepokojem. Obawiamy się o zdrowie swoich i bliskich. Niepokoi nas przyszłość gospodarczą świata, kraju, myślimy jak to odbije się na naszej sytuacji finansowej. Ten ogólnoswiatowy stan niepokoju często ujawnia się poprzez złość, czy bezsilność. Te uczucia niekiedy odreagowujemy na innych, czy na sobie, w sposób szkodliwy. W sieci, obok pięknych zachowań altruistycznych, nasila się zjawisko hejtu. Jest to sposób odreagowywania wspólnego wszystkim przeżycia lęku. Z punktu widzenia psychologii są to zjawiska, które można rozumieć i należy wyjaśniać. Nie oznacza to jednak, że mamy je usprawiedliwiać lub stać wobec nich obojętnie. Internet to miejsce, gdzie możemy czuć się bezkarnie, choć to iluzja. Tak naprawdę ślad zostaje na zawsze, a odpowiednie organy ścigania mają sposoby by odnaleźć wszystkie dane anonimowego sprawcy. Nie o to jednak chodzi, byśmy byli dla siebie dobrzy ze strachu przed odpowiedzialnością. Chodzi o to by dbać o innych z własnej potrzeby. Jestem przekonana, że większość spośród osób, które w okrutny sposób atakują się w sieci nie ma świadomości tego, co robi. Nie widząc osoby, do której się zwracamy, nie myślimy, że tę osobę możemy zranić. Ranimy siebie nawzajem najczęściej z bezsilności, z poczucia słabości i gorszości. Atak na drugiego człowieka to często krzyk rozpacz i słabości, pragnienie bycia ważnym, dostrzeżonym.

Dlatego tak ważna jest świadomość tego, co się dzieje w każdym z nas i w naszym otoczeniu. Emocje zaciemniają nam obraz. Przez nie widzimy konflikty i różne sytuacje w sposób subiektywny, często nieprawdziwy i niezgodny z rzeczywistością. Na tym polegają konflikty, że przywiązujemy się do jakiejś swojej wersji, swojej prawdy. Nie bierzemy pod uwagę własnej subiektywności. Ten moment gdy zaczynamy zastanawiać się czy aby mam rację, czy ta druga strona nie widzi czegoś co mi umyka, może ten ktoś nie ma złych intencji.... To jest to wyraz dojrzałości. Jest to też krok ku rozwiązaniu. To trudne. Do tego potrzebne jest zatrzymanie,

danie sobie czasu na to by coś przeanalizować. Rozumiem to jako wnikliwą obserwację na różnych poziomach. Pierwszy poziom to obserwacja rzeczywistości, faktów, tego co mnie otacza, konkretnych słów, jakie padają bez ich interpretacji. Drugi poziom samoświadomości to próba nazwania swoich emocji. To bardzo ważny moment, w którym nazywanie emocji, pozwala nam zmniejszyć ich natężenie. Dla przykładu, jeśli zaobserwuję i zaakceptuję w sobie jak bardzo się złościę, czego to we mnie dotyka, moja złość stanie się mniej odczuwalna, w części ją z siebie wypłuczę. Samoświadomość to stan, w którym człowiek przy pomocy własnej wiedzy i autorefleksji jest w stanie wykonywać trud badania tego co się dzieje w jego wnętrzu. Jakże konstruktywnym zabiegiem byłoby w sytuacji wszelkich nieporozumień próbować zastanawiać się jak może czuć się druga osoba. Bez osądzania i krytyki. Na tym chyba polega empatia, na umiejętności współodczuwania tego co się dzieje z drugą osobą. Empatia nie zakłada rezygnacji z własnych potrzeb. To akceptacja własnych przeżyć (od miłości po furję) i próba wczucia się w przeżycia drugiej strony. Jeśli rozumiemy co czujemy i zastanawiamy się nad odczuciami innych, dajemy sobie możliwość by porozmawiać, postawić granice, czy sprzeciwić się czemuś w skuteczny sposób.

Trzeci poziom to refleksja nad tym co mogę zrobić. Emocje są ważne bo popychają nas do zmiany, ale bezrefleksyjne podążanie za emocjami to nasz wybuch i cierpienie innych. Żeby emocje w sposób konstruktywny popychały nas do zmian, potrzebne jest też określenie strefy wpływu. Innymi słowy przychodzi czas by zastanowić się na co mamy wpływ, a na co nie w tej sytuacji. To jest też moment by określić co możemy zrobić, ale tak by nie zranić drugiej strony. Tak naprawdę sens powyższego zdania zawiera się w zasadach prawnych, czy chociażby tych dotyczących kulturalnego zachowywania się. Nie wszyscy je znają niestety. Nie wszyscy też wiedzą, że można, a nawet trzeba wyrażać nasz sprzeciw, czy gniew, ale zawsze w sposób, który jest zgodny z prawem, zasadami kultury, czy obowiązującym obyczajem. Wówczas mamy

szansę naprawdę coś zmienić. Dlatego uczmy się, rozwijajmy się, doszkalajmy. Tego można się nauczyć. Pamiętajmy, że możemy absolutnie wszystko, pod warunkiem, że nie krzywdzimy drugiej osoby.

W tych niezwykłych czasach potrzeba nam szczególnie takiej autorefleksji. Potraktujmy te wszystkie trudy związane z kwarantanną jako możliwość by poprzyglądać się temu jacy jesteśmy, jak reagujemy, jak wyglądają nasze relacje. Nie musimy od razu wszystkiego naprawiać. Ważne by z sympatią i wyrozumiałością dla siebie i innych przypatrzeć się temu jak żyjemy. Mamy teraz więcej czasu na bycie samemu ze sobą. Dotychczas w nadmiarze obowiązków i codziennym pędzie trudno było o taki dłuższy moment na samoświadomość. Teraz został nam on dany. Często taki sposób pracy nad sobą przynosi zmianę.

Pewnie większość z nas chce ten czas spędzić jak najlepiej, jak najbardziej konstruktywnie. Ważne by podejść do tego okresu z planem. Wprowadzenie stałego rytmu sprzyja poczuciu bezpieczeństwa. Zadbajmy jednak o to by nie narzucać sobie i innym zbyt wiele. Pamiętajmy, że obecny styl życia, jest czasem przystosowywania się całego społeczeństwa. Tak mają dorośli dzieci i młodzież. Praca, rytm plan są dobrem, ale nadmiarowość w czasie gdy jest tyle niepokoju staje się stresująca. Bądźmy dla siebie łaskawi w tym czasie.