

dr Aleksandra Wojtaszek

W głąb siebie – remedium na kryzys

Właśnie doświadczamy zaskakującego, nieprzewidzianego, dla wielu niełatwego czasu, który sparaliżował codzienne aktywności, naruszył tymczasową rutynę, a także znacznie ograniczył wielopłaszczyznowe możliwości planowania. Pojawił się strach o zdrowie własne i bliskich, nieokreślonej mety izolacja, niepewność jutra oraz zburzenie tzw. „normalności”, poza którą trudno nam sobie wyobrazić odmienne tory funkcjonowania. Nie dość, że sami jesteśmy oszołomieni „niecodzienną” codziennością, sami potrzebujemy wiary, otuchy i wsparcia, to na naszych barkach spoczywa odpowiedzialność wspierania i budowania odporności dzieci (i to tych najwrażliwszych, uczestniczących w trudnym procesie edukacji artystycznej). Ale, tak jak w samolocie – najpierw ratującą maskę tlenową musimy założyć sobie, dopiero później możemy pomóc naszym podopiecznym.

Bezpieczeństwo zagrożone

W sytuacji zagrożenia (czyli zjawiska wywołanego działaniem sił natury bądź człowieka), poczucie bezpieczeństwa maleje bądź zanika zupełnie. Spośród różnych typologii zagrożeń, na przykład podziału na zagrożenia naturalne, związane z działalnością człowieka, destrukcyjne, gospodarcze, czy też podziału na zagrożenia ekologiczno-biologiczne, cywilizacyjno-techniczne, społeczno-psychologiczne, nietrudno dziś obawiać się tych wymienionych jako pierwsze. To właśnie zagrożenie naturalne *vel* ekologiczno-biologiczne, w postaci nieokielznanej pandemii, wysunęło się na czoło zaprzatających nas spraw. Mówi się, że koronawirus to dopiero „zwiastun” przyszłych zdarzeń i katastrof, zważywszy na eksplorację zasobów ziemi, zaburzenia równowagi w ekosystemach czy niszczące oddziaływanie człowieka. Natomiast bezpieczeństwo (czyli stan pewności i gwarancja jej utrzymania, dająca poczucie stabilizacji, pozwalająca na rozwój jednostki), rozumiane jako elementarny składnik ładu i harmonii, jest jedną z podstawowych potrzeb egzystencjalnych człowieka. Poczucie bezpieczeństwa charakteryzuje się brakiem obawy przed utratą wartości, takich jak życie, zdrowie, praca, szacunek, czy dobra – zarówno materialne, jak i niematerialne.

Amerykański psycholog Abraham Maslow (jeden z wiodących przedstawicieli nurtu psychologii humanistycznej i transpersonalnej) uczynił potrzebę bezpieczeństwa fundamentem schematu konstrukcji potrzeb człowieka. To z niej rozwijają się inne potrzeby, z szeroko rozumianą potrzebą samorealizacji, umieszczoną na samym szczycie piramidy. Potrzeba bezpieczeństwa przejawia się tu na poziomie jednostkowym (ale może dotyczyć także poziomu społecznego), tworząc podstawę funkcjonowania oraz dając wrażenie poczucia „normalności” i „stabilizacji”.



Rysunek 1. Hierarchia potrzeb według Abrahama Maslowa.

Źródło: Opracowanie własne¹.

Między stresem a poczuciem kontroli

Sytuacja zagrożenia to zawsze sytuacja stresowa. Stres mobilizuje nas do działania – i nie jest to tylko reakcja „walczyć” albo „uciekaj” – może to być również ostrzeżenie, odstraszenie, wzywanie pomocy, poddanie się. „Mechanizm” stresu źle znosi sytuacje bezczynności. Standardowy proces, to bodziec-reakcja, a innymi słowami można to ująć: zagrożenie – aktywizacja – działanie.

Długo trwające niewidoczne niebezpieczeństwo, gdzie działaniem zaradczym jest brak aktywności, powoduje, że system stresu i aktywizacji zaczyna się chwiać. Dodatkowo potęgującym to czynnikiem jest brak poczucia kontroli, która ma zróżnicowany poziom

¹ Maslow Abraham, *Motywacja i osobowość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2006.

umiejscowienia w psychicznej konstrukcji człowieka. Teoria poczucia umiejscowienia kontroli (ang. locus of control) stworzona została w drugiej połowie XX w. jako jedna z teorii społecznego uczenia się. Mówi o tym, że ludzie mają odmienne sposoby interpretowania przyczyn zdarzeń, które spotykają. Osoby o wewnętrznym umiejscowieniu kontroli są przekonani, że ich życiem i różnymi zdarzeniami sterują oni sami. Zakładają, że od ich sprawczości i skuteczności, wysiłków, pracy i osobistego wpływu zależy to, co ważnego przydarza się im w życiu. Z kolei osoby o zewnętrznym umiejscowieniu kontroli wierzą, że życiem sterują czynniki niezależne od ich intencjonalnego, świadomego i celowego wpływu – Bóg, przeznaczenie, fatum, los, szczęście itd. Pierwsi muszą mieć coś do zrobienia, podejmować więcej działań zabezpieczających (dlatego dobrze, by mieli jakieś zajęcie), drudzy będą dobrze znosić bierność i oczekiwanie.

Jak sobie radzić?

Skierowanie w głąb siebie, budowanie zasobów i własnej odporności psychicznej, uważna praca nad myślami, emocjami i zachowaniami wydają się być drogą wartą wysiłku. Dlatego warto przyjrzeć się kilku poniższym aspektom kształtowania swojego życia wewnętrznego.

1. Dobrze wykorzystanie stresu

Stres nie jest czymś, czego musimy pozbywać się z życia. Stres jest energią, którą możemy wykorzystać. Może stać się motywatorem, by zacząć lepiej dbać o siebie, podchodzić do swoich potrzeb z większą uważnością, bardziej szanować własne granice. W dobie pandemii przewartościowujemy wiele rzeczy. Warto wrócić do podstaw zdrowia i kondycji psychicznej, na które składają się:

- aktywność fizyczna, poprawiająca pracę serca i mózgu, oddziałująca też antydepresyjnie;
- wyciszenie umysłu, medytacja, relaks,
- sen – trwający 7-9 godzin na dobę.

2. Świadomy wybór informacji

Jestem tym, co myślę i czuję, jestem tym, co czytam i oglądam. Im więcej włączanych relacji o niebezpieczeństwie i zagrożeniu, tym bardziej niespokojne będą umysł i ciało. Są czysto informacyjne źródła, są stacje kulturalne, jest cisza. Czy sami nie zostaliśmy

nosicielami strachu i nie zepchnęliśmy bezpośredniej rzeczywistości na boczne tory?
Czym emanujemy wobec innych?

3. Przyglądanie się z boku

Przyjęcie postawy obserwatora wobec trudnej sytuacji i siebie. To, co obserwujemy może być trudne, ale może być też czymś niecodziennym. Mamy możliwość obserwowania siebie samych i świata w tym wyjątkowym momencie historycznym. Pomocne może być obserwowanie swoich myśli, uczuć, reakcji, odruchów, obserwowanie swoich bliskich, przyjaciół i znajomych. Ważne może być porównanie naszych postaw wobec koronawirusa, które są lustrem naszego nastawienia, lęków, obaw, ale i nadziei.

4. Życzliwość wobec siebie

Jakże istotny element. Często za bardzo jesteśmy skłonni do samokrytyki, surowo oceniamy się za wszelkie potknięcia, obwiniamy się za wybory, decyzje, działania. Wierzmy, że wytykanie błędów zmotywuje nas do zmiany i ten sam model stosujemy wobec bliskich, dzieci. Skutki braku życzliwości wobec siebie to niska samoocena, wypieranie i ukrywanie trudnych emocji, mała energia do zmian, obniżony nastrój itp. W zamian za to dobre byłyby:

- empatia – zrozumienie siebie, poszukiwanie własnych potrzeb, wyrozumiałość wobec siebie, która zaprocentuje zrozumieniem innych ludzi, a zwłaszcza tych najmłodszych;
- uważność (ang. *mindfulness*) – widzenie rzeczy takimi, jakimi są, zanurzenie w terażniejszości, dostrzeganie i wczytywanie się we własne emocje, bez konieczności ich wyciszania czy nadmiernej z nimi identyfikacji;
- dobry wewnętrzny dialog – konstruowanie pozytywnej narracji odnośnie wyobrażenia tego, kim jesteśmy i jak nas postrzegają inni; świadomy wybór wspierających myśli i konstruktywnego „myślotoku”, świadoma rezygnacja z nieustannego rozpamiętywania przykrych zdarzeń;
- dbałość o siebie – troska i opiekuńczość wobec siebie, zwłaszcza w sytuacjach trudnych; regeneracja sił, czas na rzeczy, które sprawiają przyjemność, choć krótkie pobyty tylko ze sobą; troszcząc się o swoje zasoby i emocjonalny balans, kształtujemy wewnętrzną siłę;
- wdzięczność – umiejętność doceniania życia takiego, jakim jest, umiejętność cieszenia się życiem takim, jakie jest; praktykowanie wdzięczności powoduje

wzrost poczucie dobrostanu, co ważne zwłaszcza dzisiaj – w dobie tendencji do nadmiaru czy przebudźcowanego świata;

5. Życzliwość wobec innych

W czasach pandemicznych bardzo potrzebna jest integracja i poczucie wspólnoty. Życzliwość to nie tylko „bycie miłym” – to wewnętrzna filozofia życia. Cechuje ludzi, którzy z radością dbają o potrzeby innych, wyrażają gotowość do niesienia pomocy.

6. Budowanie swojej odporności psychicznej

Budowanie cech osobowości, które odpowiadają za to, w jaki sposób radzimy sobie z wyzwaniami, stresem, presją, niezależnie od okoliczności w jakich przychodzi nam się z nimi zmierzyć (pogorszenie stanu zdrowia, warunków finansowych czy środowiska społecznego). Odporność psychiczna leży na skrzyżowaniu wielu czynników, jak akceptacja siebie i swojego życia, budowanie zaufania we własne możliwości, dbanie o siebie i swoje zasoby, umiejętność widzenia problemów w szerszym kontekście, utrzymywanie dobrych relacji z ludźmi itd.

Oczywiście powyższe punkty nie wyczerpują tematu, bo powiązane z nimi zagadnienia można multiplikować i rozszerzać o kolejne aspekty. Nie zmienia to jednak faktu, że praca nad jakimkolwiek z nich przynosi wiele korzyści i daje poczucie pomnażania swego dobrostanu. Warto nad nimi pracować, warto je zgłębiać, warto być świadomym. By móc jak najlepiej modelować postawy i zachowania zależnych od nas podopiecznych, by móc maskę tlenową założyć również dzieciom.

Polecana literatura:

- [1] Aronson Elliot, Akert Robin, *Psychologia społeczna*, Zysk i Spółka, Poznań, 2012.
- [2] Cervera Juan Antonio, *Zagrożenia cywilizacji XX wieku*, Nortom, Wrocław, 1999.
- [3] Czapiński Janusz, *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2020.
- [4] Franckl Victor, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Czarna Owca, Warszawa, 2014.
- [5] Maslow Abraham, *Motywacja i osobowość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2006.
- [6] Strycharczyk Doug, Clough Peter, *Odporność psychiczna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2015.