

O LĘKU I SPOTKANIACH Z NIM PODCZAS PANDEMII KORONAWIRUSA...

Nie istnieje jeden model- ten właściwy- radzenia sobie z lękiem podczas pandemii koronawirusa. Niestety, każdy z nas, bez względu, czy jest osobą dorosłą, młodzieżą, dzieckiem- w istocie rzeczy na głębokim poziomie- sam doświadcza przeżywania lęku.

Pojawia się raczej pytanie- jaki kształt nadawać spotkaniom z lękiem, który jest nieodłącznym elementem czasów pandemii koronawirusa?

Inne pytanie, które możemy sobie stawiać- Jak konstruktywnie obchodzić się z lękiem, który nieodwołalnie pojawia się podczas zarazy?

Jeszcze inne pytanie- Jak sprawić, by nadać temu lękowi pozytywne znaczenia, jak spożytkować ten lęk, by czynił nas bardziej silnymi, wewnątrznie odważnymi i wzmacniał najważniejsze nasze więzi, a nie je niszczył i niweczył nasze starania i wysiłki?

Oczywiście pytań o to ważne uczucie możemy zadawać bardzo dużo. *Najważniejsze jest, by spotykać się z lękiem z najwyższą powagą i szacunkiem.*

Zauważyłam w mojej pracy do tej pory, że rodzice, dorośli są skłonni mówić dzieciom- „nie bój się, nie ma czego się bać”- chcąc dodawać im otuchy, odwagi, siły. Wszystko to dzieje się zwykle w dobrej wierze, a rodzice, dziadkowie, opiekunowie zwykle mają jak najlepsze intencje. Okazuje się jednak, że to my, dorośli często nie możemy unieść lęku, niepokoju, strachu, niepewności, obaw, rozchwiania u naszych ukochanych dzieci- bez względu na ich wiek! Nie umiemy też unieść tych uczuć, stanów emocjonalnych w sobie.

Cóż, być może są ludzie, którzy są zupełnie pozbawieni zdolności przeżywania lęku, obaw, niepokoju i posiadli tę umiejętność- ja takich osób wielu nie znam. Znam natomiast osoby, które radzą sobie z lękiem- wypierając go, zaprzeczając mu, bagatelizując go. Nie wydaje mi się, żeby wtedy znikł... Przybiera tylko inne formy- ale jest. To trochę tak, jakby zakładał maski np. złości, agresji, wybuchów, nadmiernych aktywności / które mogą być do pewnego stopnia bardzo konstruktywne/...

Każdy z nas wiec jest indywidualnie odpowiedzialny za to, jaki kształt nadaje za każdym razem spotkaniu z lękiem.

LĘK CHRONI ZDROWIE I ŻYCIE.

LĘK OSTRZEGA PRZED NIEBEZPIECZEŃSTWEM.

Każdy z nas, zależnie od predyspozycji biologicznych, genetycznych, społecznych, intelektualnych inaczej może spostrzegać niebezpieczeństwo. W pewnym sensie możemy myśleć o lęku, jak o osobistej, niezawodnej ochronie, jak o przyjacielu niezłomnym, a nie wrogu, który nas męczy i dręczy i prześladowuje. Gdy myślimy o lęku z szacunkiem należnym przyjacielowi, trudno go atakować, czuć do niego niechęć, wrogość i pogardę. Jeszcze trudniej jest go zaatakować i poniżyć i wymyślać mu, że się pojawił, by ostrzegać i czynić nas wrażliwymi na dar, jakim jest nasze życie, które przecież nie trwa wiecznie! W czasie pandemii koronawirusa i ciężkiej choroby nim spowodowanej i często śmierci, nieuchronnie w rodzinach pojawia się temat lęku przed zachorowaniem. Pojawia się też temat lęku przed konsekwencjami tej choroby /np. ciężkim zapaleniem płuc/, a przecież nie wiemy jeszcze jakie mogą być inne skutki tej choroby np. dla płodu, które matki noszą podczas ciąży. To, czego nie znamy, nie rozumiemy w sposób oczywisty wzbudza w nas uzasadniony lęk, niepokój, napięcie- to coś nowego, nie oswojonego, nie poddającego się kontroli i wzbudzającego bezsilność i bezradność.

Trudno jest pisać i myśleć, i rozmawiać o tym, że dzieci przychodzą do rodziców mówiąc: „Mamusi, boję się, że umrzesz na tę chorobę, którą wywołuje koronawirus”. Takie relacje słyszę w rozmowach terapeutycznych z rodzicami. Często mama z dziećmi pozostaje sama w domu izolacji / jak większość mieszkańców nie tylko Polski! / i w małym mieszkaniu, na małej przestrzeni i jest na siebie zdana... na przykład w nocy. I dzieci pod osłoną nocy spotykają się z lękiem, przerażeniem, strachem, trwogą, że koronawirus zabierze im rodzica. Przychodzą w nocy z płaczem, tulą się do matki i rozmawiają o wszystkim, co napawa je tak ogromnym lękiem. Czują ciepło mamy, które daje ukojenie, przywraca bezpieczeństwo. Usypiają wreszcie, czasem nad ranem... To właśnie taki autentyczny KONTAKT pomaga przeżywać nieznośny lęk i jednocześnie lęk osadzony w bezlitosnych realiach pandemii koronawirusa.

Być może w czasie wszyscy albo większość z nas zostaniemy dotknięci chorobą SARS CoV-2. Być może wcześniej naukowcy z całego świata wynajdą szczepionkę przeciwko tej strasznej chorobie i będziemy rzadziej na nią umierać i dużo łagodniej uda nam się przechodzić tę chorobę. O tym właśnie możemy uczciwie rozmawiać z dziećmi dostępnym dla nich językiem. Używamy zatem rzeczowych argumentów dotyczących chronienia się przed zachorowaniem, objaśniamy spokojnie, w sposób zrównoważony sens ograniczeń nałożonych na wszystkich obywateli, w tym na dzieci. Dzieci mają prawo do objaśniania im znaczenia tak trudnych do zniesienia ograniczeń. Na nic się jednak nie zdadzą argumenty i objaśnienia, gdy rodzic, opiekun dziecka- ten dorosły i odpowiedzialny- sam nie spotka się uczciwie i z odwagą z lękiem w sobie!!! Nie sposób tu przemilczeć zjawiska projekcji, czyli rzutowania swojego sposobu przeżywania lęku i niepokoju na dziecko. Dzieci są szczególnie wyczulone na fałsz, hipokryzję, podwójną komunikację, na niespójność komunikacyjną.

Jeśli rodzic jest w niepokoju, uważa, że lęk jest „złym” uczuciem, małe ma szansę na to, by autentycznie towarzyszyć dziecku, które kocha i uśmierzyć często ogromną, graniczącą z paniką intensywność lęku.

Przyjmowanie postaw „pouczających”, „instruujących”, „radzących”, „moralizujących” – tych, którymi cechuje się na przykład autorytaryzm- tylko wzmoże lęk i sprawi, że dziecko pozostanie z nim jeszcze bardziej osamotnione i PRZERAŻONE!!!

Czasem spotykam się z naiwną wiarą, że gdy „konkretnie” ktoś zadziała i da wskazówki, to ten lęk ginie! Nie ginie!!!! On tylko zakłada maski i je zmienia. To trochę jest jak w teatrze... Tyle, że naiwny, czasem bezrefleksyjny rodzic, dorosły udaje, że uspokoił siebie, że już spełnił swoją rolę właściwie, bo „konkretnie” pouczył dziecko i dał mu rady i wskazówki. Tu warto zaznaczyć, że będzie trudno rodzicom mało empatycznym, mającym trudności w decentracji roli z dzieckiem / zamianie roli z dzieckiem/. Cóż, zawsze ból, bezradność i kryzys prowadzą do rozwoju, do poszukiwania nowych dróg i sposobów radzenia sobie, do odrzucania tego, co nie jest funkcjonalne aktualnie i poszukiwania tego, co działa TERAZ. To już każdy dorosły ma za zadanie dokonywać odpowiedzialnych wyborów.

Pandemia jest sprzyjającym czasem spotkań z samym sobą. Jest czasem, w którym możemy przestać snuć opowieści o tym, że tylko ci, którzy są silni mają prawdziwą wartość!!! Ileż razy w mojej ponad trzydziestoczoletniej pracy byłam świadkiem takich opowieści rodziców o ich rozpacz, smutku i bardzo niskim poczuciu własnej wartości-gdy rodzic ze wstydem mówił, że on się boi i dziecko też! Jakby lęk był jak trąd... jakby zupełnie wykluczał ze społeczeństwa, izolował, jakby był piętnem!!!

Pandemia- ten czas, który rodzice i dzieci dostają pozostając w izolacji w swoich domach, jest bezcenny. W końcu mamy szansę DOŚWIADCZYĆ upływu czasu i uważności i mamy szansę głębiej, bez szaleńczego pośpiechu zanurzyć się w relacje, wsłuchać się w siebie, swój głos

wewnętrzny, w swoje prawdziwe „Ja”. I mamy też szansę dzięki temu naprawdę spojrzeć z uważnością na nasze DZIECI- ich prawdziwe „Ja”. Wsluchujemy się w ich głos wewnętrzny.
POZNAJEMY SIEBIE NAWZAJEM.

Mamy więc szansę na większe skupienie, koncentrację na tym, co tu i teraz. Też na tym, jakie znaczenie ma dla nas kontakt, bliskość i dystans, komunikacja i jej style, które wnosimy w realne życie.

Polecam więc gorąco zanurzenie się w lęku.

Polecam więc gorąco poznawanie lęku.

Polecam więc gorąco przyjaźnienie się z lękiem.

Polecam więc gorąco nadawanie mu wszelkich pozytywnych znaczeń i umieszczanie go w istotnych kontekstach- sytuacjach życiowych. Kiedy nasze dziecko boi się, poprośmy, żeby nam o tym opowiedziało, by zaśpiewało o tym, by narysowało lęk, niepokój, by zatańczyło, by gestem pokazało ten lęk, by użyło słów określających ten lęk, by użyło porównań, metafor, by użyło dźwięków, które mogą go wyrazić, choćby to wszystko było intensywne, lub niekoniecznie jasne i czytelne dla dorosłego odbiorcy. Poprośmy nasze dziecko, by zamieniło się w reżysera, aktora, scenografa, choreografa i odegrało sceny z lękiem, które wymyśli, stworzy. Zachęcajmy i siebie, i dzieci, by nadać kształt lękowi, by go wyrażać, oswajać i używać do realizacji tego celu całej swojej kreatywności.

Dokonywanie asocjacji tego ważnego uczucia może ochronić nasze najważniejsze relacje przed rozpadem, może wreszcie otworzyć wrota do AUTENTYCZNOŚCI.

Trudno jest słuchać o lęku, to prawda. Mamy jednak WYBÓR : w czasie pandemii możemy go zaprosić i godnie, z szacunkiem potraktować, by był naszym sprzymierzeńcem. Możemy go zignorować, co może naprawdę doprowadzić do zniszczenia nie tylko najważniejszych dla nas relacji, ale i najbliższych naszym sercom, ciałom i umysłom.

**PRZYJAŹŃ Z LĘKIEM, JAKO STRAŻNIKIEM NASZEGO BEZPIECZEŃSTWA I
NAJWAŻNIEJSZYCH RELACJI, DAJE WIĘC WIARĘ I NADZIEJĘ NA LEPSZĄ PRZYSZŁOŚĆ
PO PANDEMII.**

Barbara Choroszevska