

JAK PRZETRWAĆ IZOLACJĘ I NIE ZWARIOWAĆ ?

Sytuacja związana z koronawirusem zmusiła wiele rodzin do przebywania ze sobą dłużej niż dotychczas. W codziennym, „normalnym” życiu przyzwyczajeni jesteśmy do tego, że mamy własną przestrzeń poza rodziną, którą jest np. miejsce pracy, siłownia, wyjście do kosmetyczki czy fryzjera lub spotkania z przyjaciółmi. Ta mała własna przestrzeń jest nam niezbędna do tego, abyśmy nawet mają rodziny, mogli mieć poczucie względnej wolności i niezależności. Takie momenty pozwalają nam się „zwentylować”, odreagować trudne emocje, które z natury towarzyszą naszym relacjom z innymi ludźmi, nawet tymi, których bardzo kochamy. A może zwłaszcza z tymi, których bardzo kochamy.

Aktualnie, w związku z zaistniałą sytuacją, nasza przestrzeń i nasza wolność zostały nam odebrane, a bliskie relacje rozgrywają się na ograniczonej przestrzeni w szerszym niż dotychczas wymiarze czasu. Co może z tego wynikać? Często słyszę pytanie, a nawet wyrzuty do siebie czynione sobie przez rodziców, że skoro czują się zmęczeni swoimi dziećmi to czy są oni dobrymi rodzicami? Czy jeżeli przebywanie non stop z moim dzieckiem mnie złości, to może nie kocham swojego dziecka? Czy słusznie? Absolutnie nie. Sytuacja ograniczenia wolności, brak możliwości realizowania własnych potrzeb, brak własnej przestrzeni, w której nie bylibyśmy sprowadzeni wyłącznie do roli rodzica powodują, że pojawiają się w nas trudne emocje, które mogą dotyczyć także naszych dzieci czy innych bliskich osób. Nie ma to żadnego związku z byciem dobrym czy złym rodzicem czy z miłością do własnego dziecka. Nawet w najlepszej i najbliższej relacji potrzebny jest powiew świeżego powietrza, którego obecnie wszystkim nam brakuje.

Sytuacja, w której nasze własne potrzeby pozostają niezaspokojone powoduje frustrację, która, chcąc nie chcąc, może przekładać się na przeżywanie trudnych emocji w stosunku do osób, z którymi łączy nas bliska i bezpieczna więź, w tym partnerów, współmałżonków czy dzieci. Możemy czuć złość, gniew, bezsilność, smutek, apatię, niechęć. Z psychologicznego punktu widzenia pojawienie się tych emocji jest całkowicie naturalne i nie ma żadnych powodów, aby czynić sobie z ich powodu wyrzuty, a tym samym potęgować jeszcze złe samopoczucie. Co zatem robić? Po pierwsze, dać sobie prawo do tego, aby czuć się źle, do przeżywania wszystkich trudnych emocji, które się w nas pojawiają. Celowo nie używam tutaj nazwy „złe emocje”, ponieważ żadne emocje nie są złe, mogą one ewentualnie być trudne dla nas lub dla innych. Co jeszcze? Warto, nawet przy ograniczonych możliwościach, podzielić opiekę nad dzieckiem lub dziećmi pomiędzy członków rodziny (współmałżonek, partner, dziadkowie). Warto zadbać o to, żeby każdy rodzic miał możliwość mieć tzw. „czas dla siebie”, żeby mógł poczytać książkę, obejrzeć serial czy wziąć długą kąpiel. Przy tej okazji warto wspomnieć o jeszcze jednej rzeczy, o której często rozmawiam w poradni z rodzicami, a mianowicie o tym, aby zachęcać swoje dzieci do większej samodzielności np. w zakresie wykonywania swoich obowiązków szkolnych. Nie ma żadnego powodu, aby rodzic musiał dziecku cały czas towarzyszyć podczas wykonywania zadań czy nauki, zamiast tego warto zachęcać dziecko do wykonywania zadań samodzielnie, a następnie je odpytać lub sprawdzić zadanie. Korzyści z tej sytuacji będą obustronne.

Magdalena Czyżewska

psycholog, psychoterapeuta, seksuolog

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2 w Rzeszowie