WYSŁUCHAŁA:
**MARZENA MICHAŁEK**

Fot. Marta Lityńska

# MUSIMY ŻYĆ DALEJ

**CHOCIAŻ BEZ WĄTPIENIA NAJWIĘKSZYM DRAMATEM WOJNY NA WSCHODNIEJ GRANICY JEST CIERPIENIE UKRAIŃCÓW, TO KONFLIKT TEN, JAK ŻADEN INNY, MOŻE ODBIĆ SIĘ NA NASZEJ PSYCHICE, OTWORZYĆ STARE RANY, PRZYPOMNIEĆ TRAUMY, POZBAWIĆ JUŻ I TAK WĄTŁYCH ZASOBÓW.** O DBANIU O WŁASNE POTRZEBY, ROZSĄDNYM POMAGANIU, STYLACH RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I O TYM NA ILE KONCEPCJA REZYLIENCJI POMAGA PRZETRWAĆ KRYZYSY, ROZMAWIAM Z EDYTĄ BARTOSIEWICZ – SOCJOLOŻKĄ, COACHEM KRYZYSOWYM I TERAPEUTKĄ RTZ (RACJONALNEJ TERAPII ZACHOWANIA).

**Czy pani zdaniem my, Polacy, jako naród jesteśmy teraz w kryzysie?**

To bardzo subiektywne, bo nie ma takiej sytuacji, którą wszyscy odczuwamy tak samo mocno i kryzysowo. Wyjaśnię to na przykładzie pandemii. Dla niektórych mogła być ona źródłem ogromnego lęku i stresu, ale dla innych niewiele się zmieniło, oprócz tego, że trzeba było nosić maseczki i trzymać dystans czy rzadziej wychodzić z domu.

Kryzys to taka sytuacja, którą subiektywnie postrzegamy jako bardzo dla nas trudną i jednocześnie nie do zniesienia, nie do pokonania, która wyczerpuje nasze zasoby, wpływa na wszystkie sfery naszego życia, odbija się na pracy, rodzinie. Faza ostrej reakcji kryzysowej trwa zwykle do sześciu tygodni. Po tym czasie człowiek, jeśli otrzymał właściwe wsparcie od bliskich czy specjalisty, zaczyna stopniowo wychodzić z kryzysu. Jeżeli jednak po tych sześciu tygodniach nie jest lepiej, dochodzi do przewlekłej sytuacji kryzysowej, w której chroniczny stres bardzo nas wyczerpuje. Dlatego tak ważne jest, by być uważnym w obecnej sytuacji zarówno na siebie, jak i innych. Gdy dopada nas kryzys, nie mamy pełnego dostępu do swoich zasobów, gdyż kumuluje się w nas dużo emocji nacechowanych negatywnie: czujemy lęk, bezradność, bezsilność, beznadzieję. Myślimy tunelowo – widzimy tylko swój problem i nie jesteśmy w stanie dostrzec wyjścia z sytuacji. Wówczas bardzo ważne jest, by mieć chociaż jedną zaufaną osobę, która nas wesprze, wysłucha, nie będzie oceniać, krytykować, porozmawia, wyjdzie na spacer. Najgorsze, co możemy zrobić, to zamknąć się w domu i unikać ludzi, bo to przyniesie jeszcze większe szkody psychice.

Osoba w kryzysie potrzebuje wsparcia innych, bo czasami nie zdaje sobie sprawy, w jak złym stanie się znajduje. Uniemożliwia jej to brak pełnego dostępu do swoich zasobów, upośledzone jest działanie kory przedczołowej odpowiedzialnej za racjonalne myślenie, podejmowanie decyzji. W idealnej sytuacji, gdy dopada nas kryzys, powinniśmy być wspierani przez bliskich, rodzinę czy przyjaciół oraz zgłosić się po profesjonalną pomoc. Ta ostatnia jest o tyle ważna, że dzięki niej dostajemy dostęp do fachowej wiedzy, co się z nami dzieje, specjalista pomaga nam zrozumieć nasz stan, nasze reakcje, odczuwane emocje, uczy nas, jak sobie radzić z tym, co nas przytłacza, i co możemy zrobić, by w przyszłości tego uniknąć. Z kryzysu wychodzi się etapami. Po drodze zaliczamy i dołki, i górki, ale kiedy mamy dobre wsparcie, to tych dołków z czasem jest coraz mniej i zaczynamy czuć się lepiej.

**Podkreśla pani ogromne znaczenie własnych zasobów, mam jednak wrażenie, że nasze są już wyczerpane pandemią. Co nam teraz zabiera najwięcej energii?**

Najwięcej energii zabierają nam emocje nacechowane negatywnie: niepokój, lęk, smutek, frustracja, poczucie winy, także obrazy tragedii. To działa mocno na podświadomość, zostaje w nas i bardzo nas z tej energii odziera. Druga rzecz to podejmowanie różnych decyzji – i nie ma znaczenia, czy są to decyzje błahe czy istotne, bo mentalnie wyczerpują nas tak samo mocno. To dwa najważniejsze czynniki. Osoby, które np. często oglądają wiadomości, istotnie nadwyrężają swoje zasoby energii mentalnej, bo nakręcają spiralę lęku i niepokoju. Pamiętajmy też, że im bardziej jesteśmy wrażliwi, tym silniej takie obrazy i wiadomości na nas oddziałują.

**Czy zespół stresu pourazowego, który dotknął osoby podczas II wojny światowej, może się odnowić teraz, w trakcie konfliktu zbrojnego w Ukrainie?**

Niestety tak. Zwłaszcza jeśli ta trauma nie była dobrze przepracowana. Wówczas sytuacja wojny w Ukrainie może odnowić wspomnienia, uczucia i stres. Nie funkcjonujemy przecież w próżni, na nasze doświadczenia składają się wydarzenia z całego życia, które odkładają się zarówno w psychice, jak i ciele. Wojna w Ukrainie mogła uruchomić w nas pamięć o tym, co wydarzyło się nawet wiele lat temu. Dodatkowo po pandemii niektórzy z nas mogą czuć się psychicznie osłabieni, np. z powodu zamknięcia i lęku przed koronawirusem odcięli się od sieci wsparcia, pozytywnych relacji.

**Co możemy z tym zrobić?**

Przede wszystkim musimy skupić się na tym, na co mamy wpływ. Poczucie sprawczości pomaga przezwyciężyć kryzys. Nie mamy wpływu na to, że jest wojna, nie mamy wpływu na decyzje polityczne, ale mamy wpływ na swoje decyzje, na to, w co się zaangażujemy. I tu mamy do dyspozycji wolontariat, możemy pomagać przy zbiórkach, tworzyć sieci wsparcia, wpłacać donacje. Wszystko zależy od tego, jakimi jesteśmy osobami. Są ludzie, którzy wychodzą z trudnych doświadczeń obronną ręką, bo mają określone zasoby (np. temperament sangwinika lub flegmatyka – to typy, które dość dobrze radzą sobie w sytuacjach kryzysowych), a inni, mimo względnie spokojnego życia, na skutek trudnego dla nich wydarzenia załamują się. Na doświadczanie kryzysu wpływa bowiem wiele czynników: nasze zdrowie psychiczne i fizyczne, temperament i styl reagowania, poczucie własnej wartości, zasoby finansowe, sposób, w jaki radzimy sobie z emocjami, czy możemy liczyć na wsparcie bliskich, a także pomoc specjalistyczną. Bardzo istotne w obecnej sytuacji jest tzw. domykanie cyklu stresu i idealnie byłoby, gdybyśmy robili to codziennie.

MUSIMY SKUPIĆ SIĘ NA TYM, NA CO MAMY WPŁYW. POCZUCIE SPRAWCZOŚCI POMAGA PRZEZWYCIĘŻYĆ KRYZYS.

**Co to dokładnie oznacza?**

Teraz, zwłaszcza w sytuacji konfliktu w Ukrainie, napływ wielu bodźców, stresorów, które atakują naszą psychikę, jest bardzo nasilony. A to z kolei potęguje odczuwanie całego wachlarza emocji nacechowanych negatywnie. I jeśli nic z tym na co dzień nie robimy, stres kumuluje się w naszym ciele, co może powodować w przyszłości wiele dolegliwości somatycznych i chorób.

Istnieje kilka sposobów na codzienne domknięcie cyklu stresu, np. przytulanie się przez minimum 20 sekund do bliskiej osoby – ważne jest, by przytulając się, każde z nas utrzymywało własny ciężar. Często robimy to intuicyjnie. Przytulanie to sygnał dla ciała, że może poczuć się bezpiecznie. Jeśli ktoś jest samotny, ale ma zwierzę, np. kota lub psa, to wystarczy przez kilka minut pogłaskać futrzaka – to też działa niezwykle odprężająco. Najlepszą metodą na domknięcie cyklu stresu jest jednak aktywność fizyczna, jakakolwiek. Może to być spacer, nordic walking – warto to robić dla higieny psychicznej codziennie, bez względu na pogodę. Domknięciem cyklu stresu może też być ekspresja twórcza: wyszywanie, robienie na drutach, ceramika, wszystko, co pomaga nam znieść odczuwane napięcie. Bardzo terapeutycznie działa również pisanie, np. dziennika. I nie zapominajmy także o oczyszczającej sile płaczu.

**Wróćmy do pomagania. Ostatnie dane mówią o tym, że w Warszawie we wspieranie uchodźców zaangażowało się ponad 8 tys. wolontariuszy, choć prawdopodobnie jest ich znacznie więcej. Są wśród nich osoby dojrzałe i starsze. Jakie mechanizmy uruchamia w nas pomaganie?**

Pomaganie i pójście w działanie jest jednym ze sposobów radzenia sobie ze stresem. To jest tzw. styl skoncentrowany na zadaniu. Kiedy pomagamy, mamy poczucie wpływu, czujemy własną sprawczość i to przekłada się na nasze dobre samopoczucie, a nawet, co zostało zbadane, na poziom odczuwanego szczęścia. Niesie ono wartość, czujemy, że to działanie ma sens. Dla nas, bo lubimy czuć się potrzebni, i dla tych, którym pomagamy. Mówi się, że pomagając innym, pomagamy sobie.

Mamy jeszcze dwa inne style radzenia sobie ze stresem: styl skoncentrowany na emocjach oraz na unikaniu. Ten pierwszy oznacza skupianie się na własnych odczuciach, przeżyciach.

Nie chodzi tu o rozwiązanie problemu, lecz o to, by zrzucić z siebie napięcie. Z kolei styl skoncentrowany na unikaniu polega na zachowywaniu się tak, jakby nic się nie wydarzyło. Taka osoba może uciekać w czynności zastępcze, jak: przejadanie się, oglądanie godzinami telewizji, sen, używki, mocne zaangażowanie się w kontakty towarzyskie.

**Ale czy pomaganie nie jest trochę takim mieczem obosiecznym? Pozwala przywrócić wiarę w sens działania wspólnoty, jednak z drugiej strony szalenie wypala... Skąd brać energię? Jak uzupełniać zasoby?**

Warto pamiętać, by pomoc, którą niesiemy innym, nie była ponad nasze możliwości. Pomagajmy, ale nie kosztem siebie. Przyjęcie uchodźców do domu może wiązać się z uruchomieniem takich emocji i odczuć, jakich byśmy się po sobie nie spodziewali, okazać się zbyt trudne do uniesienia. Może się więc zdarzyć, że nasze zasoby zostaną mocno naruszone lub wręcz wyczerpane. Trzeba dać sobie czas, by te moce odzyskać. Jeśli czujemy się wyczerpani jakąś formą pomocy, nie wystarczy jeden dzień odpoczynku. Czas regeneracji zależy od tego, z jakimi zasobami zabraliśmy się do pomagania. Jeśli nasze baterie były w pełni naładowane, to wystarczy kilka dni i dojdziemy do siebie. Jeżeli jednak byliśmy wcześniej przemęczeni, a zdecydowaliśmy się na przyjęcie do domu uchodźców, może się to dla nas okazać trudniejsze, niż sądziliśmy, i bardziej wyczerpujące na każdym poziomie, zarówno psychicznym, jak i fizycznym.

**Czy istnieją jakieś techniki, by uzupełniać tę energię?**

Energia mentalna to taki nasz bak z paliwem, który musimy uzupełniać codziennie. To, co nas wyczerpuje, to przede wszystkim emocje nacechowane negatywnie, o czym już wspominałam, oraz podejmowanie decyzji. Aby zadbać o uzupełnianie energii mentalnej, ważne jest, by codziennie znaleźć czas tylko dla siebie i odpocząć. Można oczywiście domknąć cykl stresu poprzez aktywność fizyczną – ona też buduje naszą energię mentalną. Niezwykle ważny jest w takich sytuacjach sen, który wpływa m.in. na pamięć. Najlepiej, gdy zapewnimy sobie 7-9 godz. snu dziennie – i ważne jest, by zapadać w głęboką jego fazę, gdyż przynosi ona pełną regenerację organizmu. Energię mentalną budują także emocje nacechowane pozytywnie: rozmowa z życzliwą osobą, np. po sąsiedzku, na spacerze, w sklepie, obejrzenie komedii czy ulubionego kabaretu itp. Trzeba również, w obecnej sytuacji, znajdować sobie takie momenty w ciągu dnia, kiedy nie rozmawiamy i nie czytamy o wojnie, a robimy coś przyjemnego dla siebie. Bardzo ważne jest, by nie kumulować w sobie problemów, z jakimi się mierzymy, i zwierzać się od czasu do czasu komuś, komu ufamy. Istotne znaczenie mają też rytuały. To są, jak widać, naprawdę proste rzeczy.

**W sieci można spotkać wpisy typu: „Wiem, że to zły czas, ale... gdzie najlepiej wyjechać na weekend?", „Jaką kupić kołdrę obciążeniową?" itp. Czujemy się nieswojo, gdy w trakcie wojny skupiamy się na sobie, swoim zdrowiu i komforcie. Jak przestawić mechanizmy myślenia w tej trudnej sytuacji i nie czuć się winnym, że się o siebie dba?**

Możemy, a nawet powinniśmy, odczuwać małe przyjemności, bo to nas buduje i wzmacnia. Jeśli wpadniemy w poczucie winy, zaczniemy sobie wszystko, co dla nas dobre, ograniczać i myśleć tylko o wojnie, to nasze zasoby szybko się wyczerpią – sami sobie odbierzemy energię. A jeśli nie będziemy mieli energii, to nie będziemy w stanie nikomu pomóc. To tak, jak w samolocie, najpierw zakładam maskę sobie, a potem dziecku. Muszę dbać o siebie, by móc potem komuś cokolwiek dać. Warto mieć na uwadze, że codziennie w danej chwili gdzieś na świecie dzieje się coś złego. Nie mamy na to wpływu. Musimy żyć dalej i dbać o swój dobrostan, byśmy sami nie potrzebowali potem pomocy. Poza tym poczucie winy odbiera nam energię do działania, a teraz potrzebujemy jej naprawdę dużo.

**Wiele osób czuje się źle, że nie zaangażowało się w pomoc. Środowisko wywiera na nie presję, a one po prostu nie są w stanie, nie chcą, nie mogą czy nie umieją. Czy to jest OK? I jak bronić się przed napastliwością tych, którzy nam to wytykają?**

Każdy z nas jest inny i dobrze to uszanować. Pomagajmy na miarę swoich możliwości. Jedni z nas rzucili się na pomoc, podjęli działania, gdyż to ich dominujący styl radzenia sobie ze stresem w kryzysie. Część osób poszła w intensywne przeżywanie tej sytuacji, rozmawia o tym, co się dzieje, skupia się na uczuciach, identyfikuje się z samotnymi matkami, które zmuszone były uciekać z dziećmi przed wojną do obcego kraju, a część z nas poszła w unikanie, zamknięcie we własnym świecie. Wszystkie te trzy style pomagają nam przetrwać trudności, dlatego warto mieć ich świadomość. Zgubne natomiast może okazać się stosowanie tylko jednego z nich. Jeśli ktoś intensywnie działa, ale jednocześnie zupełnie odetnie się od tego, co czuje, to za jakiś czas, gdy silny stres minie, te emocje mogą go wręcz zalać. Zdarza się wcale nierzadko, że mija wiele długich miesięcy, a nawet lat, zanim uczucia związane z trudnym doświadczeniem dojdą do głosu.

POWINNIŚMY ŻYĆ DALEJ I DBAĆ O SWÓJ DOBROSTAN, BYŚMY SAMI NIE POTRZEBOWALI POTEM POMOCY.

**Niektórzy odczuwają lęki związane z napływem dużej liczby uchodźców. Pojawiają się myśli o tym, że część Polaków straci pracę, mieszkania itp. Nakręcają tę spiralę *fake newsy*. Jak nie dać się przytłoczyć przez te obawy, a przy okazji też przez pojawiającą się ksenofobię i odradzające się historyczne traumy z udziałem narodów polskiego i ukraińskiego?**

To trudne pytanie. Po pierwsze, gdy zastanawiamy się, czy uchodźcy mają lepiej od nas, możemy zadać sobie pytanie: czy chcielibyśmy być na ich miejscu? Uciekać przed bombardowaniem, wybiegając z domu, często z jedną małą walizką? Ze świadomością, że może nigdy nie wrócimy do swojego mieszkania, bo już go po prostu nie będzie? Przedzierając się pod ostrzałem do polskiej granicy, stojąc kilkadziesiąt godzin na mrozie, bez wody, jedzenia, toalety? To są wielkie →

ludzkie dramaty. I tu kluczowa jest empatia, a więc zdolność do rozpoznawania stanów emocjonalnych innych ludzi i współodczuwanie. Nie sądziliśmy, że uchodźców będzie tak wielu i że może się to okazać dla niektórych z nas tak wyczerpujące. Przyjąć kogoś obcego, z innego kraju, z innym kodem kulturowym, pod swój dach – to może okazać się dla nas bardzo trudne. Mierzmy zatem siły na zamiary, bo jeszcze wiele przed nami. Dlatego szczególnie ważne jest, by dbać o siebie i swój dobrostan. To dopiero początek. Ta spontaniczna pomoc w pierwszych tygodniach pojawiła się na fali dużych emocji, szoku, współczucia, rozpaczy, gniewu na polityków odpowiedzialnych za konflikt zbrojny w Ukrainie, na fali wielkiej niepewności, ale i nadziei. Polacy spontanicznie rzucili się na pomoc, nie zastanawiając się jednocześnie, co będzie dalej. Teraz dobrze jest spojrzeć na to wszystko, kiedy już nieco ochłonęliśmy, z dystansu. Zapytać siebie: na co jestem gotowy, jeśli chodzi o tę pomoc, co jestem w stanie zrobić, a co już będzie ponad moje siły? Każdy powinien robić tylko to, co sam jest w stanie udźwignąć. Dlatego nie ma co porównywać skali naszej pomocy. Każdy z nas jest inny i ma inne zasoby, niech pomaga tak, jak może.

**Czym jest koncepcja rezyliencji?**

Rezyliencja jest umiejętnością radzenia sobie z przeciwnościami oraz mierzenia się z życiowymi wyzwaniami, to tzw. sprężystość emocjonalna. Chodzi tu o sposób, w jaki zachowujemy się w trudnej dla nas sytuacji. Takie osoby nie zatracają się w rozpaczy, nie załamują całkowicie, lecz naturalnie szukają wsparcia, są jak wiotka trzcina, która ugina się pod wpływem wiatru, by następnie wrócić do pionu, gdy wichura przeminie. Każdy z nas może rozwijać swoją rezyliencję, dbając w ten sposób o zdrowie psychiczne. Jeśli troszczymy się o swoje emocje, dajemy im ujście, nie kumulujemy ich w sobie, czekając, aż wybuchną, tylko na bieżąco je przepracowujemy, dbamy o swoje zasoby, energię mentalną i dobrostan, to tym samym rozwijamy swoją rezyliencję.

Rick Hanson, autor książek o rezyliencji, proponuje ćwiczenie, które nazywa się „Twoje schronienie", a które może nam pomóc powrócić do równowagi i stabilności w trudnych życiowych momentach. Polega ono na tym, że wyobrażamy sobie coś, co może stanowić dla nas schronienie, np. jakieś miejsce lub osobę. Może to być ulubiony park, biblioteka, kościół lub ukochana osoba, przyjaciel. Zagłębiamy się myślami w tym schronieniu, otwieramy na uczucia z nim związane, delektujemy się tym wyobrażeniem. Możemy nazwać swoje schronienie, by łatwiej przywołać je w pamięci w razie potrzeby. To schronienie pozwoli nam poczuć się bezpiecznie nawet wtedy, gdy zewnętrzne okoliczności nie będą sprzyjające. Natomiast my możemy, mimo wszystko, poczuć wówczas spokój, odprężenie, ulgę.

Bardzo lubię też metaforę, która mówi, że nasze myśli i emocje to chmury, a my jesteśmy niebem. Niebo jest zawsze, a chmury, czyli nasze myśli i emocje, przypływają i odpływają. Każda odczuwana przez nas emocja niesie nam jakąś informację, biologicznie powinna trwać kilka minut. Warto postarać się odczytać tę informację z danej emocji i dać jej odpłynąć. Jeśli zaś nadmiernie trzymamy się danego uczucia i nie dajemy mu odpłynąć, godzinami nurzamy się w nim, np. złościmy się na kogoś tygodniami, chowamy urazę i żal przez lata, oznacza to, że sami tę emocję w sobie wzniecamy. Dobrze wtedy zapytać siebie, co powoduje, że minęło tak wiele czasu, a ja nadal czuję złość czy żal do kogoś, czy nadal chcę żyć tymi emocjami, czy może wolę poczuć coś bardziej pozytywnego.

REZYLIENCJA JEST UMIEJĘTNOŚCIĄ RADZENIA SOBIE Z PRZECIWNOŚCIAMI ORAZ MIERZENIA SIĘ Z ŻYCIOWYMI WYZWANIAMI, TO TZW. SPRĘŻYSTOŚĆ EMOCJONALNA.

**Jest jakiś zestaw podstawowej higieny energetycznej na te trudne czasy?**

Po pierwsze, ograniczyć bombardowanie się informacjami. Dobrze jest orientować się, co dzieje się w świecie, ale tę wiedzę należy dawkować, np. raz dziennie, koniecznie ze sprawdzonych i zróżnicowanych źródeł, by uniknąć natknięcia się na *fake newsy*. Po drugie, ograniczyć kontakty z osobami, które odbierają nam energię i są toksyczne. Warto skupić się na relacjach z ludźmi życzliwymi.

Można też wyobrazić sobie, jak w ćwiczeniach medytacyjnych, że wdychamy spokój, a wydychamy stres. Bardzo polecam metodę, która polega na tym, że robimy wdech, licząc powoli do pięciu, wstrzymujemy powietrze, też licząc do pięciu, potem powoli, licząc do dziesięciu, wypuszczamy powietrze, a na koniec robimy jedną pauzę, licząc ponownie do pięciu. To taka sekwencja: 5/5/10/5. Dobrze zrobić sobie ten cykl oddechowy 3-5 razy – ta technika pozwala skutecznie się odprężyć, gdy czujemy natłok myśli i falę emocji. Przez świadome oddychanie uspokajamy nasz mózg i dajemy mu sygnał, że jesteśmy bezpieczni, że nie musi włączać alarmu w organizmie i uruchamiać reakcji stresowej. Polecam też niezrównaną moc spacerów, terapię lasem, aktywność fizyczną, w tym mój ulubiony nordic walking.

W idealnej sytuacji, po dobrze przespanej nocy, powinniśmy codziennie budzić się z nowym zapasem energii mentalnej. Wszystkie decyzje i emocje nacechowane negatywnie wyczerpują nasze zasoby, ale możemy je skutecznie dzięki tym technikom uzupełniać. Dbanie o zdrowie psychiczne i nasze zasoby mentalne jest w obecnych czasach priorytetem. Dbając o siebie, dbamy o innych. Dobrze o tym pamiętać. #

**Edyta Bartosiewicz** – ekspertka ds. kryzysu, coach kryzysowy, terapeutka RTZ, socjolożka. Pomaga opanować stres i emocje. Uczy, jak radzić sobie w sytuacjach kryzysowych oraz jak podejmować trafne decyzje. Pokazuje, jak budować odporność psychiczną i dbać o dobry poziom energii mentalnej. Wspiera w podnoszeniu poczucia własnej wartości i samooceny. Prowadzi autorskie warsztaty efektywności osobistej dla kobiet, spotkania indywidualne i grupowe dla organizacji z zakresu psychologii konfliktu i kryzysu. *www.edytabartosiewiczcoaching.pl*