



Warszawa, 16 kwietnia 2020r.

Szklanka do połowy pełna czyli... o pozytywnych aspektach izolacji społecznej.

Okres izolacji społecznej przedłuża się, nawet najwięksi optymiści zaczynają popadać w rezygnację. Ale nie poddawajmy się, jak się okazuje wciąż można znaleźć całkiem sporo plusów istniejącej sytuacji. A jakich? O to zapytałam kilka osób, które zdecydowały się podzielić swoim doświadczeniem.



Zdecydowanie więcej pracuję z domu. Dzięki temu nie muszę codziennie tłoczyć się jak sardynka w puszcze w środkach komunikacji miejskiej, a zaoszczędzony czas mogę przeznaczyć na dłuższy sen albo ćwiczenia ruchowe. Czuję, że odpoczywam też od niektórych męczących relacji w miejscu pracy.

Jan

* * *

Mogę wreszcie „pomieszkać u siebie”. Nie chodzi tylko o to, że nie mogę wyjść, ale nie czuję też wewnętrznego przymusu wychodzenia, załatwiania czegoś, bycia „gdzie indziej”. Doceniam, a czasem wykorzystuję po raz pierwszy, gromadzone przez lata sprzęty, gotuję coś bardziej pracochłonnego niż dania z mrożonki. Latami odkładane generalne porządki robię bez pośpiechu i poczucia straty czasu. Odkrywam ile kanałów jest w pakiecie kablówki, na oglądanie której normalnie nie mam czasu. Kultura online – wchodzi przez okno naszego komputera zewsząd! Mogę odwiedzić dalekie muzeum, obejrzeć spektakl, na który bezskutecznie próbowałam się wybrać od lat. Koncert online może nie daje tych samych wrażeń co ten na żywo, ale czy „normalnie” można co dwie godziny przenosić się z koncertu na koncert? Z każdym tygodniem stos nieprzeczytanych książek topnieje. Teraz mam też czas by odświeżyć dawne znajomości. Do obecnych znajomych i rodziny również odzywam się częściej niż zwykle.

Alicja

* * *

Mogę się wyspać i odpocząć. Mam czas na robienie rzeczy, które lubię, a wcześniej obowiązki były priorytetem. Mam czas, żeby zdrowo się odżywiać, gotować to co lubię i co mi służy.

Grażyna

* * *

Od miesiąca nie wychodzę z domu. Kontakty z ludźmi tylko telefoniczne i wirtualne. Zakupy przyniesione pod drzwi przez dzieci, wnuczki tylko na ekranie! A ja mimo to jestem w dobrej formie. Okazało się, że bycie samemu nie oznacza samotności. Mam dużo czasu na przebywanie ze swoimi myślami, porządkuję swoje relacje ze światem i ze sobą samą, nabieram dystansu do wielu mniej ważnych spraw. Czuję duchową więź z bliskimi i ze wspólnotą Kościoła, a także moimi rodakami, których trudy izolacji są znacznie większe niż moje. Umacnia mnie poczucie solidarności w zmaganiu się z tym zagrożeniem, jakie niesie pandemia. Nie muszę się spieszyć, co zawsze mnie męczyło. Mam czas na czytanie. Jeszcze nigdy tyle czasu nie spędziłam w ogrodzie. Doceniam

walory internetu, do którego zawsze miałam rezerwę. Wydawało mi się, że jest narzędziem, które oddala ludzi, a tu nagle pełni przeciwną rolę. To wszystko sprawia, że mimo stanu zagrożenia, mam w sobie dużo nadziei i optymizmu.

Małgorzata

* * *

Spowolniłam tryb życia, koniec z codziennym pędem! Mam możliwość wyspania się, zjedzenia na spokojnie. Koncentruję się na tu i teraz, nie wybiegam zbyt daleko w przyszłość. Próbuję znaleźć powody do radości i satysfakcji każdego dnia. Więcej czasu spędzam z rodziną, na zabawie z dzieckiem, na oglądaniu serialu z mężem (i nie zasypiam w trakcie). Doceniam, że moi bliscy są tacy, jacy są. Cieszę się, że mogę z nimi być w tym trudnym czasie. Dzięki nim jest łatwiej.

Uczę się dobrych nawyków higienicznych, przede wszystkim chodzi o niedotykanie twarzy. Niektóre znajomości pogłębiłam przy pomocy komunikatorów.

Luiza

* * *

Chociaż czas jest intensywny, mam sporo pracy przez cały dzień. Doceniłem walory swojego mieszkania, wygodną kanapę w salonie, przestrzeń, w której dobrze się czuję i taras. Więcej czasu mogę spędzić z żoną i dziećmi.

Sebastian

* * *

W moim życiu jest teraz tak wiele dobra! Rozwijam się w pracy, która sprawia mi dużo radości i daje poczucie sensu. Zajmuję się komunikacją wewnętrzną w korporacji. Rzetelna komunikacja w czasach niepewności to niesłychanie ważna rzecz i cudownie jest móc codziennie przyczyniać się do tego, żeby wokół było nieco mniej chaosu, a więcej spokoju. Opiekuję się też nowymi pracownikami, to jest tak wdzięczne zajęcie! Mogę pomóc im odnaleźć się w nowym miejscu, ale też pogadać, pożartować, żeby wiedzieli, że wszystko jest ok, że są w dobrym miejscu i choć o to jedno nie muszą się bać. Kiedy tyle osób żyje w niepewności, ja mogę podarować im swoją życzliwość, swoją wiedzę i umiejętności. Codziennie mogę sprawiać, że kilka, kilkanaście, kilkadziesiąt osób uśmiechnie się, odetchnie z ulgą, znajdzie motywację do działania. Myślałam, że w kryzysowej sytuacji będę osłabiona, a jestem silniejsza i mogę dzielić się swoją siłą z innymi.

Ania

* * *

Postanowiłem dobrze wykorzystywać czas: więcej czytam, więcej się modlę, codziennie ćwiczę w mieszkaniu i uczę się języków obcych. Oglądam też filmy, korzystam z internetu, kontaktuję się ze znajomymi przez komunikatory, ale staram się, żeby te aktywności nie dominowały w moim wolnym czasie. Zamiast codziennie wychodzić na lunch, staram się gotować sobie sam.

Piotr

* * *



Pracuję w domu i ćwiczę się w sztuce obserwacji. Obserwacja tego, co dzieje się za moimi oknami miewa funkcję terapeutyczną. Mogę odkryć to, czego na co dzień nigdy dostrzegałam. Gdzie przechowuje towar pan handlujący płytami CD i DVD w podcieniach mojej kamienicy? W jaki tramwaj wsiada najzabawniejsza z kasjerek w pobliskim „spożywczaku”? Ja już wiem. Mogę też skupić się na przyrodzie. Gniazdo wron na pobliskim drzewie albo bocian spacerujący wyludnionymi osiedlowymi alejkami to tylko

przykłady przyrodniczych obserwacji z czasów kwarantanny. Zawsze chciałam, ale nigdy nie miałam czasu, spróbować robienia na drutach, decoupage czy układania puzzli. Mogę pozwolić sobie na spokojne poleżenie i popatrzenie w sufit - niedoceniany czas rozmowy z samą sobą.

Aneta

Oczywiście negatywnych aspektów izolacji jest również bardzo dużo, być może nawet więcej, ale te przychodzą nam do głowy zwykle szybciej. Dzisiaj spróbujmy pomyśleć o tych pozytywnych. Podziel się z innymi swoimi przemyśleniami w komentarzu.

(-) Maria Kurek



Maria Kurek – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy
jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 612 77 94



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer