

Warszawa, 7 lipca 2020 r.

Relacje rodzinne w sytuacji pandemii



Kiedy w marcu przyszedł do nas koronawirus, niepytani przez nikogo o zgodę staliśmy się uczestnikami nowej rzeczywistości. Chciałabym w tym artykule podzielić się refleksjami na temat zmian jakie zaszły w doświadczaniu przez nas świata dotkniętego pandemią, szczególnie w tym najbliższym nam, rodzinnym wymiarze.

Wiele osób doświadcza zawężenia szerokiego wcześniej świata do ścian własnego domu i konieczności przebywania głównie w gronie najbliższej rodziny. Znaczną część czasu wcześniej spędzaliśmy poza domem: realizowaliśmy zadania zawodowe, byliśmy w sklepach, uczestniczyliśmy w różnych aktywnościach dotyczących naszych pasji i zainteresowań, a opiekę nad naszymi dziećmi sprawowała w znacznej mierze szkoła lub przedszkole. Teraz, w sytuacji konieczności pozostawania w domu, mieliśmy więcej czasu i wiele okazji do przyjrzenia się sobie i naszym relacjom z najbliższymi. Mieliśmy okazję obserwować jak funkcjonują nasze dzieci w konfrontacji z wyzwaniami edukacyjnymi, w radzeniu sobie z obowiązkami domowymi czy w organizowaniu sobie czasu wolnego. Ponadto mogliśmy być świadkami ich pomysłów na zabawę i twórczy rozwój oraz funkcjonowania w relacjach z nami i z rodzeństwem. Wreszcie mogliśmy zobaczyć, jak nasze dzieci radzą sobie z różnymi emocjami i napięciami, wywołanymi chociażby zaistniałą, bieżącą sytuacją pełną ograniczeń. Czas pandemii dał nam szansę, aby obejrzeć siebie w roli rodzica „na pełen etat” i zadać sobie pytania: z czym nam jest łatwo, a z czym trudniej, z czym radzimy sobie dobrze, a z czym nie radzimy sobie w ogóle? Mogliśmy poczuć np. że jesteśmy za mało konsekwentni i za mało skuteczni, że czasami bywamy bezradni wobec zachowań prezentowanych przez nasze dzieci. Spora część rodziców mówi, że często trudno im było poradzić sobie ze złością, utrzymać ją w sobie, wytrzymać, co wpływało czasem na utratę kontroli nad tym, co robili czy mówili do swoich dzieci.

Wielu z nas mogło dobitnie doświadczyć tego, że rodzina jest systemem naczyń połączonych, co oznacza, że zachowanie oraz nastrój jednego członka rodziny wpływa na całą resztę. Mieliśmy też okazję obejrzeć siebie w kontekście dbania o własne granice i własne potrzeby – czy w natłoku obowiązków zadbałszy o swój komfort - możliwość spokojnego wypełniania zadań zawodowych i odpoczynku a także zaspokojenie innych swoich potrzeb, czy też przez cały dzień zajmowaliśmy się zaspokajaniem innych, zasypiając wieczorem z poczuciem bycia wyeksploatowanym i nadużyтым?

Niektóre osoby mówią o poprawie relacji w parze podczas domowej izolacji spowodowanej pandemią. Konieczność pozostania w domu wpłynęła na wzrost ilości czasu spędzanego razem, co pozwoliło im doświadczyć zwiększonego poczucia bliskości, spełnienia i poczucia wspólnoty w obrębie rodziny, a przede wszystkim pary. Wspólne poranki i wieczory, jedzenie posiłków, opiekowanie się dziećmi, czas, jaki mieliśmy dla siebie, wpłynęły korzystnie na poczucie, że jesteśmy razem, jesteśmy teamem, rodziną, a każdy z nas ma jakąś ważną rolę do spełnienia w naszej wspólnotce. W obliczu zagrożenia, kryzysu, a tym właśnie jest pandemia i izolacja społeczna, mamy naturalną skłonność do szukania oparcia w drugim, jednoczymy się, a istniejące wcześniej burze i konflikty idą w zapomnienie. Niektórzy z nas mieli też okazję zobaczyć swojego partnera czy partnerkę „trochę na nowo”, w innych rolach i innym kontekście – jak radzi sobie w roli pracownika, nauczyciela, animatora rodziny. Można było poczuć na własnej skórze, z jakim ogromem spraw i obowiązków nasz partner czy partnerka mierzą się każdego dnia. Konieczność bycia w takiej samej sytuacji jak partner mogła również wpłynąć na wzrost rozumienia drugiego, jak również na poczucie bycia rozumianym.

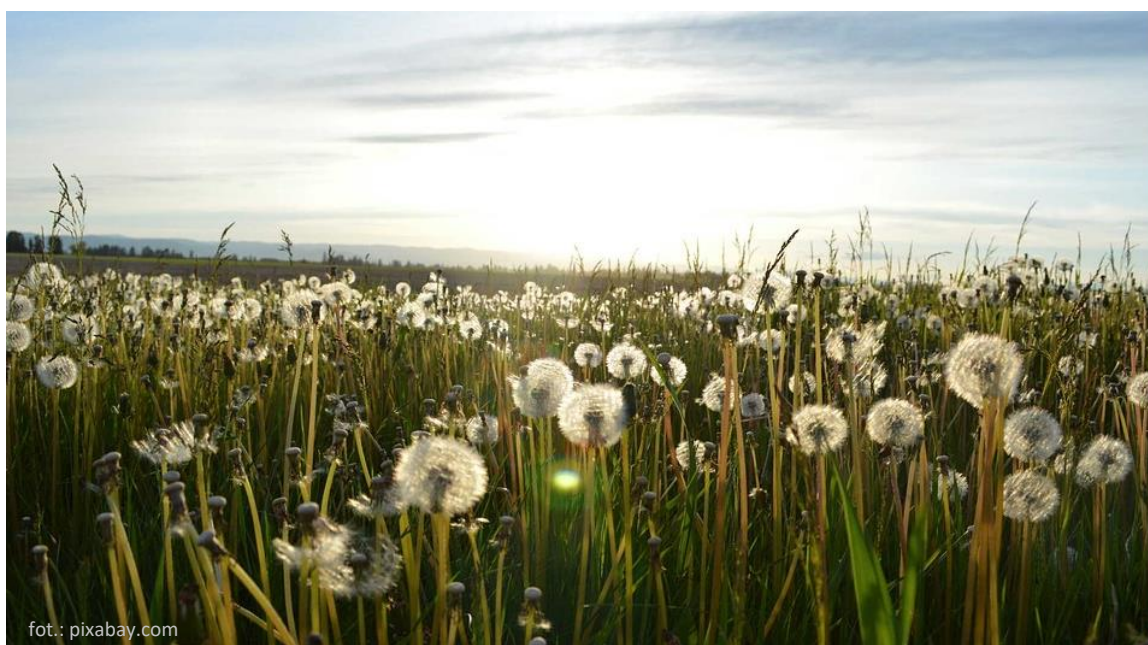
Taki scenariusz nie dotyczył jednak wszystkich rodzin. Osoby, które były wcześniej mocno skonfliktowane w małżeństwie, mówią o poczuciu znacznego pogorszenia relacji. Wspólne bycie razem i konieczność podążania różnym obowiązkom (praca zawodowa, edukacja dzieci, ogarnianie domu) mogły wpłynąć na poczucie dużego napięcia i jednocześnie pragnienie, aby druga osoba współuczestniczyła w podziale zadań.



I tutaj znowu pojawia się przestrzeń do możliwości doświadczenia bycia nierozumianym, niewysłuchanym, nieprzyjętym ze swoimi pragnieniami, do poczucia, że druga osoba nie zaspokaja moich potrzeb, w wyniku czego rodzi się frustracja i złość. Zwykle radzimy sobie z doświadczanymi napięciami poza systemem rodzinnym – chodzimy na siłownię, biegamy, spotykamy się z przyjaciółmi, co w przypadku pandemii było trudne czy wręcz niemożliwe do zrealizowania, w związku z czym niełatwo było dla różnych trudnych emocji „znaleźć ujście”. Nawarstwiający się konflikty, brak możliwości porozumienia się w sytuacjach trudnych,

ekstremalnych, a do takich możemy zaliczyć pandemię i konsekwencje z niej płynące, mogły pokazać nam jak „w krzywym zwierciadle”, jak bardzo jesteśmy obok siebie, po dwóch stronach barykady.

Części zmian mogliśmy doświadczać także w relacjach pozarodzinnych. Okres izolacji wpłynął na zmianę dotyczącą różnych relacji sąsiedzkich i przyjacielskich. Niektórzy z nas mogli poczuć, że są częścią większej wspólnoty – że w sytuacjach kryzysowych mogą liczyć na pomoc ludzi, z którymi wcześniej łączyły ich tylko luźne, niezobowiązujące relacje (pomoc sąsiedzka, przyjacielska). Inni zatęsknili za swoimi rodzicami, rodzeństwem, a brak możliwości spotykania się wpłynął na chęć zmiany dotychczasowych relacji na bliższe i głębsze. Inni zaś opowiadają o doświadczeniu braku wsparcia od osób wcześniej uważanych za bliskie, co wpłynęło na rozluźnienie relacji i wzrost poczucia osamotnienia.



Nowe myśli i uczucia pojawiały się często również w kontekście naszego życia zawodowego. Niektórzy z nas mówią o przeżywanym silnym lęku przed utratą pracy, stratą zajęcia i w konsekwencji pogorszeniem sytuacji finansowej. Może to wpłynąć na wzrost zaangażowania w wykonywaną pracę lub odwrotnie - na trudności w skupieniu się na pracy i radzeniu sobie z obowiązkami jako konsekwencja doświadczanego lęku i konieczności adaptacji do często jednak zmienionych warunków okołozawodowych (np. praca zdalna). Zdarza się, że niektórzy z nas, na skutek zatrzymania się i zamknięcia w czterech ścianach poczuli, że dotychczasowa praca nie sprawia im radości, nie przynosi satysfakcji i że nie chcą dłużej zajmować się tym, co robili do tej pory. Są w procesie zastanawiania się nad zmianą pracy, poszukują nowych pomysłów na siebie i swoje życie zawodowe.

Na koniec chciałabym jeszcze wspomnieć o dużej zmianie, jaka się dokonała w związku z pandemią w naszym poczuciu bezpieczeństwa, pewności i stabilności. Przedłużająca się miesiącami niepewność dotycząca naszego zdrowia i życia, jak również zdrowia i życia naszych

bliskich, obawy dotycząca pracy, stabilności finansowej, edukacji i rozwoju naszych dzieci, jak również poczucie braku wpływu i utrata kontroli, mogły znacząco zmienić nasz sposób przeżywania świata. Często doświadczamy poczucia zagrożenia, towarzyszy nam lęk oraz bezsilność, doskwiera brak możliwości kontroli sytuacji, zaplanowania, bycia pewnym.

Ostatni czas spowodował, że jesteśmy bogatsi o nowe refleksje na temat siebie, własnego funkcjonowania w kontekście rodzinnym oraz funkcjonowania naszych najbliższych. Wyposażeni w nową wiedzę możemy próbować szukać pomocy w trudnych dla nas obszarach, korzystając z psychoterapii indywidualnej, rodzinnej, małżeńskiej, warsztatów wychowawczych czy psychoedukacji, aby spróbować wprowadzić zmiany na lepsze.

(-) Zuzanna Kędzierska

Zuzanna Kędzierska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

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

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 97
22 277 11 98



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer