



V Nedelu vsak drugi teden objavim kolumno znanega srbskega psihoterapevta Zorana Milivojevića, ki živi in deluje v Ljubljani in Beogradu. Z njim se je mogoče pogovarjati o vzgoji, spolnosti, ljubezni in tudi težavah, kot so denimo različne zasvojenosti. Zoran Milivojević je avtor mnogih knjižnih uspešnic, med katerimi so v slovenščino prevedene Emocije – razumevanje čustev v psihoterapiji, Formule ljubezni, Ulovimo ljubezen, Mala knjiga za velike starše in Igre, ki jih igrajo narkomani.

Zoran Milivojević

Koronavirus in čustva

Svetovna epidemija koronavirusa in boleznih, ki jo povzroča, nikogar ne pušča ravnodušnega. Neviden, mikroskopsko majhen sovražnik je lahko kjerkoli in vsakdo je lahko ogrožen. Statistični podatki so eno, vendar za posameznika iz katere koli skupine statistika nima večjega pomena, saj je znano, da umirajo ljudje vseh starosti. Povsem naravno je, da se nekateri na takšne okoliščine odzovejo čustveno, predvsem s čustvi iz družine strahov (strah, zmedenost, tesnoba, panika). O teh čustvenih reakcijah je veliko zablod, tako da koristi, če se o njih pogovarjamo, da bi se ljudje lažje orientirali.

Strah

V takšnih okoliščinah je strah naravna in koristna reakcija. Ljudje se s strahom odzivajo. Čustva, ki jih prištevam v družino strahov, se pojavijo takrat, ko človek presodi, da njega ali nekaj, kar ima zanj veliko vrednost, ogroža nekaj, kar je močnejše od njega. Strah ga spodbudi, da se umakne ali pobegne iz okoliščin, v katerih je ogrožen, in gre nekam, kjer tistega, kar ga ogroža, ni. Na žalost, ko gre za virus, te druge, absolutno varne situacije preprosto ni.

Če je strah pred koronavirusom razumen, za kaj nas torej motivira? Da zavarujemo pred njim sebe in pred nami druge. To pomeni, da moramo upoštevati predpisana navodila strokovnjakov: da si pogosto umivamo in razkužimo roke, uporabljamo masko in rokavice, ko smo v javnem prostoru, da zmanjšamo družbene stike na minimum in podobno. Vsi ti postopki zmanjšujejo verjetnost, da se bomo okužili, in s tem tudi strah.

Tako kot je strah koristen za posameznika, je koristen za skupnost. Več ko je ljudi prestrašenih, več jih bo upoštevalo zaščitne ukrepe. Kakor bomo videli pozneje, se za te najmanj zmenijo tisti, ki jih ni strah, ki so »pogumni«.

Tesnoba

Ljudje občutijo tesnobo (anksioznost) takrat, ko ocenijo, da niso dovolj pripravljeni, da bi bili lahko kos življenjski situaciji. V sedanjih razmerah je razlog zanjo dejstvo, da je svet spremenil svojo »identiteto«. Zna ni svet, v katerem so se ljudje počutili varne, je kontaminiran z virusom, zato je postal drugačen, sovražen. Ljudi mučijo vprašanja v zvezi z negotovo prihodnostjo. Kako dolgo bo to trajalo? Kaj, če virus mutira in postane še bolj nevaren? Kakšne posledice bo to imelo na gospodarstvo, domače in svetovno? Na vsa ta vprašanja nimajo odgovorov, ker nič od tega ni odvisno od njih samih. V danih okoliščinah je občutek tesnobe zaradi negotove prihodnosti ravno tako povsem naraven in normalen odziv.

Zaskrbljenost

Še eno čustvo iz družine strahov, ki je v sedanjih razmerah povsem upravičeno. Ljudje postajajo zaskrbljeni, ko si predstavljajo negativne scenarije v prihodnosti.

Namen zaskrbljenosti je, da se, ko se zavemo neke mogoče negativne situacije, vprašamo: kaj lahko zdaj naredim, da to preprečim, in če takšnega razvoja dogodkov ne morem preprečiti, kako jih lahko pričakam pripravljen. Če si neko predstavlja, da bo zaradi te epidemije ostal brez hrane, da njegovi otroci ne bodo imeli kaj jesti, pohiti v trgovino in nakupi hrano, da bi preprečil to vrsto negativne prihodnosti.

Panika

Čeprav je strah koristen, panika ni. Ljudje postanejo panični takrat, ko ocenijo, da bo zelo hitro, v kakšnem dnevu ali tednu, nastala katastrofa, ki bo imela zelo negativne posledice. Ko verjamejo, da ni časa, da se morajo odzvati v hipu, ne razmislijo dovolj dobro, kako naj ravnajo, zato počnejo stvari, ki jih lahko pozneje obžalujejo. Poleg tega je panika »nalezijska«, saj lahko nekdo, ki vidi druge panične, pomisli, da vedo nekaj, kar je njemu skrito. Tako se sproži stampeo, ki ima lahko za skupnost zelo slabe posledice.

Četudi so lahko vsa ta čustva razumen odziv na ogrožajoče razmere, so lahko tudi pretirano izražena. V tem primeru je zelo verjetno, da človek precenjuje obstoječo nevarnost. Dobro je vedeti, da neprijetni občutki vplivajo na naš psihični aparat, tako da ga osredotočajo na problem, zaradi katerega so nastala: na epidemijo in njene posledice. Močnejše ko je čustvo, toliko ožji je ta fokus. Posledica vsega tega je, da se ne izgubi le »širša slika«, ampak tudi njena »globina«, torej uvid v posledje morebitnih posledic. Zato se je dobro pogovarjati z bližnjimi, ki jim zaupamo, saj to pomaga, da se strahovi zvedejo na razumno mero.

Neustrašni

Ljudje, ki jih v sedanjih razmerah sploh ni strah, te narobe presojajo. Rezultat podcenjevanja nevarnosti je, da »neustrašni« niso motivirani, da bi se držali zaščitnih ukrepov, in tako ogrožajo druge. Bodisi da »vedo«, da nimajo virusa, bodisi da se ne bojijo bolezni, ker niso v tveganju skupini, bodisi da verjamejo, da jih česen stoodstotno varuje pred okužbo in podobno, je njihova zgrešena prepričanost o svojem prav velika nevarnost za druge.

Neustrašni, zlasti ko so v skupini, se posmejujejo tistim, ki jih je strah in so se zaščitili. V razmerah epidemije je neodgovorno obnašanje do sebe hkrati neodgovorno obnašanje do drugih. Tu vidimo, kako koristen občutek je strah in kako škodljivo je lahko, če ga ni.

V razmerah epidemije je neodgovorno obnašanje do sebe hkrati neodgovorno obnašanje do drugih.



v past stalnega nadzora, kaj vse naj otrok naredi, z njim najprej v miru pogovorijo. Končno lahko ugovorijo, zakaj se otrok noče učiti, kaj mu odvrača pozornost, kaj ga muči, plaši ali jezi. Spoznajte najprej ozadje težav.

Posebej bi omenila še občutljivo skupino dijakov, predvsem bodočih maturantov. Med njimi vlada zaskrbljenost, ker je negotovo, kaj bo z maturo. Pogovarjamo se z njimi, o njihovih skrbah, občutjih. Nujno je, da odrasli ostanemo mirni, da jim zagotovimo, da se bo na neki način že uredilo, da ne bodo oškodovani glede vpisa na univerzo. Bodimo pozitivni in ostanimo z mislimi v sedanjem trenutku.

Mnogi strokovnjaki priporočajo, naj otroci pomanjkanje družjenja z vrstniki nadomestijo z družbenimi omrežji. Svetujejo nekaj, kar so še nedavno strogo omejevali, a se trenutno zdi dobrodošla rešitev. Sama svetujem, da imamo še vedno časovno omejitve in nadzor nad tem, kar gledajo otroci. Eno je, kadar se uporablja splet za opravljanje šolskih obveznosti, drugo pa, če si z njim krajšajo prosti čas. Pravila naj bodo jasna in dosledno upoštevana. Zakaj? Ker se zdaj na instagramu in tiktoku pojavljajo tudi videi, ki širijo napačne, še bolj strašljive informacije o virusu. Imamo idealno priložnost za medijsko vzgojo. Da naučimo otroke ločiti zrno od pleve. Seveda moramo biti starši in nasploh odrasli zgled.

Kako lahko razbijemo dolgčas, monotonost dnevov, ki se bo gotovo pojavila?

PREVIDNO NA INTERNETU

Na Točki ozaveščanja o varni rabi interneta **safe.si** so pripravili nekaj nasvetov, na kaj naj bodo otroci, najstniki in njihovi starši pozorni pri uporabi družbenih omrežij v času koronavirusa.

Bodimo ustvarjalni. Smiselno je, da otroka spodbudimo, naj predlaga, kaj bi rad počel v prostem času. Če bo odgovor: ekran, potem je to spet alarm, da smo nekje na poti normalnega življenja izgubili kreativnost. Teško pa je biti kot starš zabaven, motiviran in pripravljen na igro, če smo obdani z oblakom skrbi zaradi virusa in seveda negotove prihodnosti, ki se nas vseh dotika tudi v ekonomskem smislu. Zato ne pričakujemo preveč od sebe, da moramo zdaj vse nadoknaditi za nazaj, da smo animatorji svojim otrokom. Veliko staršev dela od doma in otrok se mora znati tudi samozaposliti. Nič hudega ni, če mu bo kdaj dolgčas. Iz dolgočasje se lahko rodijo zabavne ideje.

Osamitev bo priložnost za tesnejše povezovanje družin, a tudi konfliktom se najbrž ne bo mogoče izogniti.

Konflikti in frustracije seveda lahko izbruhnemo. Ker gre za novo, negotovo situacijo. In to ni nič hudega. Ne bojmo se čustev. Pomembno je le, kako se starši odzovemo. Če se ne moremo nadzirati, se najprej umaknemo iz situacije, pomirimo, vdihnemo, izdihnemo in se, ko smo pomirjeni, vrnemo v pogovor. Pomembno je, da se pogovarjamo. Naj ima otrok dovoljenje, da se lahko izrazi. In da ga ne ošteva, ker čuti tako, kot čuti. Bodimo pozitivni.

Najbrž je zdaj tudi priložnost za okrepitev medgeneracijskih povezav. Bi lahko skrb za dedke in babice, ki so v osami, delno zaupali tudi vnukom, da jih pokličejo, jim kaj napišejo?

To bi bilo odlično. Zdaj je čas za strpnost, solidarnost, toplo besedo, lepo misel. Naj pokličejo vsak dan babice in dedke. Veseli bodo. Zdaj imamo kup priložnosti, da oblikujemo otroka v sočutnega in odgovornega posameznika. Človeštvo očitno potrebuje grozne zunanje okoliščine, da nas prizemljimo in prebudijo. Da se vprašamo, kaj so v resnici naše vrednote in ali živimo v skladu z njimi.