Komentarz ekspercki

**Koronawirus a kryzysy w rodzinie**

**Izolacja, w jakiej żyjemy, wpływa na nasze samopoczucie i odbija się na relacjach rodzinnych. Jak chronić się przed agresją w trakcie pandemii? O tym, jak szukać pomocy, mówi psycholog i psychoterapeuta Magdalena Sękowska z Kliniki Uniwersytetu SWPS w Poznaniu.**

**Izolacja sprzyja konfliktom i… używkom**

Po miesiącu w zamknięciu wyraźnie odczuwamy brak równowagi pomiędzy byciem oddzielnie a przebywaniem razem. Bliskość jest naszą naturalną potrzebą, ale jednocześnie chcemy mieć czas tylko dla siebie. Kolejne tygodnie przynoszą nowe doświadczenia – w domach pojawia się złośliwość, krytyka, a nawet przemoc. Jesteśmy zaniepokojeni tym, że rodzi się między nami coraz więcej konfliktów, szukamy winnych, wypominamy dawne problemy. Nadszedł czas, kiedy sprawdzamy siebie i weryfikujemy koncepcje naszego życia rodzinnego. Okazuje się, że już po tak krótkim czasie możemy dowiedzieć się wiele nowego o nas samych, naszych partnerach i najbliższych.

Niektórzy, żeby poradzić sobie z tą sytuacją, nadużywają alkoholu lub substancji psychoaktywnych, które potęgują agresję i mogą prowadzić do utraty kontroli przez naszych bliskich. Pod wpływem używek jesteśmy skorzy do zaczepek, robimy się bardziej drażliwi i krytycznie patrzymy na świat. Każdy z nas zachowuje się inaczej – uciekamy, walczymy, ukrywamy się. W takim momencie tracimy dystans do siebie i innych. To niebezpieczne zjawisko, które przenosi się na relacje. Jeżeli przypiszemy innym tylko negatywne cechy i nie spojrzymy na ich zachowanie w szerszym kontekście, możemy doprowadzić do agresji. To czas, który wymaga od nas rozumienia, nie oceniania.

**Zacznijmy od siebie**

Jeżeli chcemy wykorzystać kwarantannę na rozwiązanie problemów, popatrzmy na siebie i swój związek. Zaproponujmy rozmowę o tym, co się dzieje. Powiedzmy partnerowi wprost: zauważam, że ostatnio rozmawiamy podwyższonym głosem, czasem na siebie krzyczymy, jesteśmy wobec siebie krytyczni. Nie obawiajmy się reakcji drugiej strony, dajmy sobie szansę, bo lęk przed odrzuceniem jest równie silny, co ból fizyczny.

Zdarza się, że nie mamy wpływu na drugą osobę, ale możemy jasno określać swoją postawę. Podzielmy się swoimi obawami, wyraźmy sprzeciw, jeśli nie odpowiada nam zachowanie partnera.

**Niewinna zaczepka to początek**

Agresja to nie tylko ból fizyczny, to przekraczanie naszych granic, np.: złośliwość, ironia i krytyka. Czasem zaczepki są wołaniem „zauważ mnie”. Można wtedy wprost zapytać, co masz na myśli, kiedy tak mnie krytykujesz? Co chcesz mi przekazać? Nawet niewinne żarty w trudnym dla nas wszystkich momencie prowadzą do eskalacji emocji.

W tym wszystkim są także nasze dzieci, które obserwują świat dorosłych i starają się zrozumieć emocje i reakcje. Najmłodsi w czasie konfliktów milczą, ale jeśli nie przepracujemy z nimi tych trudnych doświadczeń, to one zostaną w nich na wiele lat i wpłyną na ich życie. Powinniśmy z nimi rozmawiać i tłumaczyć, co dzieje się w domu, wyjaśniać, że rodzice się kłócą, ale też pozwalać im na własne uczucia.

Bez względu na to, jaką rolę pełnimy w konflikcie – jesteśmy jego częścią, obserwatorem – nie bądźmy bierni. Nie pozwalajmy na przemoc. Każdy z nas może doświadczyć poczucia uwięzienia i bezradności wywołanego zamknięciem w „czterech ścianach”. Poszukajmy w sobie siły, aby chronić siebie i najbliższych.

*Magdalena Sękowska, Klinika Uniwersytetu SWPS w Poznaniu*

**Materiał ukazał się w ramach webinarów Strefy Psyche Uniwersytetu SWPS:** [**https://www.youtube.com/watch?v=lGZO09D4y8U**](https://www.youtube.com/watch?v=lGZO09D4y8U)

\*\*\*

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi spełniającymi światowe standardy. Oferuje praktyczne programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa czy wzornictwa, dostosowane do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Uniwersytet SWPS kształci ponad 17,5 tys. studentów w pięciu miastach: Warszawie, Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu i Katowicach. Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora w pięciu dyscyplinach: psychologia, literaturoznawstwo, nauki o kulturze i religii, nauki socjologiczne, nauki prawne oraz doktora habilitowanego: nauk społecznych i humanistycznych z psychologii, kulturoznawstwa i prawa.

Tradycją uczelni są cykle otwartych wydarzeń naukowych, popularnonaukowych i kulturalnych. Częstymi gośćmi Uniwersytetu SWPS są światowej sławy naukowcy, znani artyści i przedstawiciele świata mediów. Jako jeden z najlepszych ośrodków psychologicznych w kraju, uniwersytet popularyzuje wiedzę psychologiczną realizując projekty: [Strefa Psyche](https://www.swps.pl/strefa-psyche), [Strefa Prawa](https://www.swps.pl/strefa-prawa), [Strefa Kultur](https://www.swps.pl/strefa-kultur), [Strefa Zarządzania](https://www.swps.pl/strefa-zarzadzania) i [Strefa Designu](https://design.swps.pl/).

Uniwersytet SWPS od lat dzieli się wiedzą i popularyzuje naukę nie tylko w murach kampusów, lecz także za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz własnych kanałów multimedialnych. We współpracy z partnerami zewnętrznymi organizuje liczne wydarzenia poświęcone wyzwaniom współczesności. Dociera do młodzieży, rodziców i opiekunów, osób zainteresowanych samorozwojem, aktualną wiedzą o człowieku i społeczeństwie, nowymi trendami w nauce, kulturze, biznesie, prawie i designie.

**Wydział Zamiejscowy Uniwersytetu SWPS w Poznaniu** istnieje od 2010 r. W jego ofercie znajdują się studia z zakresu psychologii, wzornictwa (School of Form) i prawa. Dziekanem wydziału dr hab., prof. Uniwersytetu SWPS Jarosław Michałowski. Wydział posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora nauk społecznych w dyscyplinie psychologia.