

Granice psychologiczne człowieka w okresie pandemii koronawirusa



Codziennie budzimy się w nowej rzeczywistości, której inicjatorem jest wirus COVID-2. Nasze życie uległo zmianie -inna forma pracy, nauki, obostrzenia podczas zakupów, spacerów i kontaktów z ludźmi. Jak to nas wpływa? Jak sobie radzimy w tej sytuacji? Odpowiedzi na te pytania spróbujemy znaleźć przez pryzmat naszych psychologicznych granic.

Kilka słów o granicach

Pierwszym skojarzeniem w odniesieniu do granic mogą być te związane z terytoriami państw. Przekraczając je, musimy dostosować się do zasad i praw gospodarza. Jeśli nie przestrzegamy tych reguł, narażamy się na negatywne konsekwencje. Podobnie sytuacja wygląda w przypadku granic w relacjach międzyludzkich. U większości osób budzi się sprzeciw, gdy ich wewnętrzne zasady naruszane są wbrew ich woli. Aby jednak przestrzegać wyznaczonych granic innych ludzi, trzeba mieć świadomość własnych.



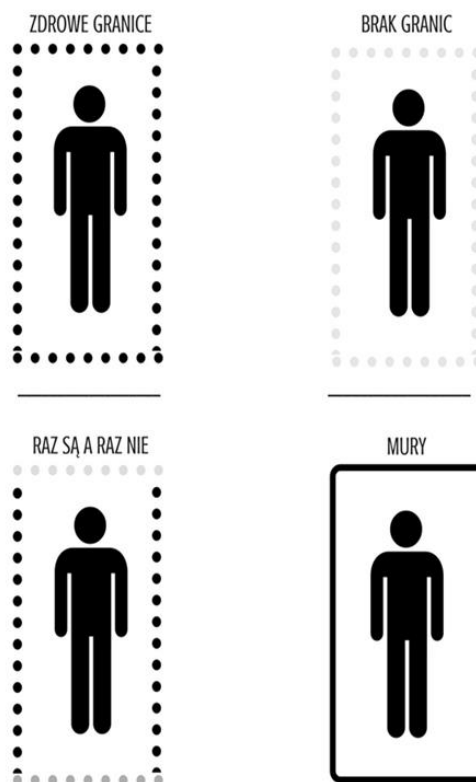
Forma naszych granic zależy od wielu czynników- stylu wychowawczego rodziców, doświadczeń własnych, osobowości, temperamentu, różnic indywidualnych. Przez pryzmat tych czynników określamy nasze granice fizyczne, intelektualne i duchowe. Przyjrzyjmy się **ich czterem rodzajom** i ich znaczeniu dla relacji międzyludzkich:

1. **Nienaruszony system granic** – rodzaj najbardziej pożądanym z punktu widzenia relacji interpersonalnych. Charakteryzuje się tym, że granice są stałe, ale posiadają pewne „przejścia” umożliwiające przepływ informacji, uczuć, emocji. Posiadając taki system, człowiek potrafi świadomie wchodzić w relacje z innymi, czerpać z nich radość, poczucie bezpieczeństwa. Szanuje swoje i innych granice innych.

2. **Brak granic** – czyli brak ochrony przed ingerencją we własną sferę osobistą ze strony innych, jak również naruszanie ich barier. Konsekwencją są trudności w nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji z innymi, uległość lub agresja w kontaktach, brak poczucia bezpieczeństwa

3. **Uszkodzony system granic** – czyli granice, posiadające luki, przez które możliwe jest „zaatakowanie terytorium” przez innych. Wiążą się z nimi: trudności w respektowaniu granic innych, konflikty, niepełne poczucie bezpieczeństwa.

4. **Mury zamiast granic** – całkowite odgródenie się od innych osób, które oznacza izolację społeczną, trudności w kontaktach interpersonalnych.



Granice psychologiczne a pandemia

W tym trudnym dla całego społeczeństwa okresie zdecydowanie najłatwiej jest odnaleźć się w nowej rzeczywistości osobom, które mają **nienaruszony system granic**. Dostają szybko określają oni własne zasady pracy zdalnej, będą konsekwentnie i asertywnie tych reguł przestrzegać. Ludzie posiadający taki system granic



będą potrafili dostosować się do ciągle zmiennych zasad kontaktów społecznych i obostrzeń. Będą szukać konstruktywnych rozwiązań podtrzymywania relacji z rodziną, od której być może są odseparowani. Pomimo zagrożenia zarażeniem, osoby posiadające taki system granic, będą spokojnie czerpały radość z każdej formy relacji z innymi.

Ludzie, którzy **mają uszkodzony system granic** lub ich **nie posiadają** mogą mieć trudność w zaakceptowaniu i konstruktywnym reagowaniu na zmienioną przez koronawirusa rzeczywistość. Być może będą im towarzyszyć złość i frustracja związana z trybem pracy, nauki, obostrzeniami lub też zareagują wyparciem na zagrożenie. Obie postawy mogą skutkować trudnościami w organizacji pracy, edukacji zdalnej, mniejszą efektywnością podejmowanych działań, łamaniem obostrzeń.

Największe trudności w podtrzymywaniu relacji społecznych mają jednak osoby posiadające **sztuczne granice**. Po pierwsze nie ufają one technologii i sieci Internet, po drugie często reagują lękiem i smutkiem na istniejące obostrzenia, są przytłoczone informacjami o trudnościach związanych z sytuacją w kraju i na świecie, o których słyszą w mediach.

Przyjrzyjmy się więc naszym własnym granicom, naszym przekonaniom, a w dalszej kolejności wartościom i tożsamości. Jak wpływają one na nasze postrzeganie rzeczywistości, nasz komfort i relacje społeczne. A może spróbujemy pomóc komuś poprzez rozmowę i zainteresowanie?

