

FAZE SOOČANJA S PANDEMIJO IN OBRAMBNI MEHANIZMI

BOJ Z VIRUSOM ALI BOJ S SAMIM SEBOJ?

Zakaj se soočamo s poplavo čustev? Zakaj so naši odzivi na trenutke tako nerazumni? Enkrat nasprotujemo, drugič sodelujemo. Enkrat nas je strah, drugič smo pogumni. Zakaj smo tako nekonsistentni?

Morda se odgovor skriva v fazah spoprijemanja s pandemijo. V nadaljevanju navajam 15 faz, ki razkrivajo čustvena stanja in reakcije s katerimi se trenutno soočamo kot posamezniki in kot družba. Faze so rahlo avtobiografsko obarvane, zato jih nikar ne iščite v učbenikih. Primere v fazah ponazarjam s tipičnimi načini razmišljanja, čustvovanja in vedenja.

1. Brezbrižnost

Tipično mišljenje v prvi fazi je: "Predaleč je, to se me ne tiče". S psihološkega vidika je povsem jasno, da so dogodki, ki so daleč stran, manj ogrožajoči. Takšne dogodke sicer spremljamo, vendar povsem neobremenjeno. *Kaj takšnega se nam ne more zgoditi.*

2. Mejna nevarnost

Tipičen odziv v drugi fazi je: "Približuje se, morda se me tiče. "Morda je mogoče, da to doleti tudi nas. *Verjetno ne, ampak vseeno bom na preži.*

3. Sovražnik pred vrati

Začutimo porast anksioznosti. Razmišljamo v smeri: "Tukaj je, moram se pripraviti." Tu opazam dva ekstrema. Prvi ekstrem se kaže v histeričnem nakupovanju hrane in toaletnega papirja (?!). Drugi ekstrem se kaže v vseh tistih, ki se prvemu ekstremu posmehujejo. Tipičen odziv drugih bi bil: "...paničarijo! Zmešani so! Vsi nosijo maske...počutim se kot v filmu Virus!" Torej, na situacijo gledamo črno-belo, petdeset odtenkov sive pa nihče ne opazi.

4. Dogodek v mestu Corona

Nekaj se dogaja in to nam je všeč – končno nekaj kar prekine naš monotoni vsak dan. Ta faza nastopi, ko nas virus že skoraj doseže. Je v vseh sosednjih državah, samo pri nas ga še ni. Vsi govorijo le o tem in vsi hrepenimo po novicah. Hočemo še in še. Prepogosto spremljamo medije. Dobro se počutimo, če smo informirani in če vemo več kot ostali.

5. Pacient 0

Pa ga imamo tudi pri nas. Ni nas strah. Situacija je obvladljiva in imamo nadzor. Stalno smo na preži in poznamo vse številke na novo obolelih.

6. Izguba nadzora in strah

Čez kakšen teden sledljivosti ni več. Številke nam postanejo vse manj pomembne, še vedno pa vsak dan spremljamo stanje. Preplavi nas strah, ker smo izgubili nadzor. Za vse skupaj krivimo ostale. Pametujemo, da bi bilo meje potrebno zaprete prej! Stigmatiziramo vsakega, ki kihne. Beremo o teorijah zarote, ker potrebujemo nekoga, kogar lahko okrivimo!

7. Zanikanje

Kljub temu da je situacija precej očitna, zanikamo možnost, da bo bistveno vplivala na naša življenja. Prepričani smo, da pandemija ne bo porušila naših počitniških planov.

Prvi maj je sicer pred vrati, ampak do takrat je še en mesec – vse bo v redu.

Zanikanje je obrambni mehanizem, ki nam omogoča, da ogrožajočo situacijo nekoliko preložimo. Ker nismo še pripravljeni na spoprijemanje z realnostjo, bi bila resnica prehuda za naše psihično blagostanje.

Asist. dr. Sane Čoderl Dobnik, spec. klin. psih., pravi (marec, 2020): *"Ta hip smo na točki, ko obseg krize dojemamo postopno. Ko se zgodijo hude stvari, imamo na voljo obrambne*

mehanizme, ki nam pomagajo, da težke razmere doživimo v obliki, ki smo jo sposobni predelati. Normalen psihološki odziv na krizo svetovnih razsežnosti je v prvi vrsti zanikanje. Če bi v celoti dojeli, kaj se dogaja, bi bilo pretežko."

8. Občutek krivde in obžalovanje

Obžalujemo, da smo imeli kadarkoli željo po novosti. Obžalujemo, da smo bili v 4. fazi. Obžalujemo, da nismo šli večkrat na kavo, da se nismo večkrat sprehodili po starem mestnem jedru, da nismo šli k frizerju, ... Žal nam je, da smo se pritoževali nad ponedeljki. Želimo si svoj normalen (četudi monoton) vsakdan.

9. Barantanje

Ker nimamo nobenega nadzora nad dogajanjem se začnemo pogajati s samim seboj in obljubljam, da bomo bolje skrbeli za planet. Nekateri se zatečejo k molitvi, čeprav še nikoli niso molili. Spet drugi barantajo s preteklostjo in v mislih preigravajo scenarije "Kaj bi bilo, če... (bi to ali ono stvar naredili drugače)".

10. #ostanidoma

Cel svet svari pred potencialno nevarnostjo in opozarja na to, kako pomembno je, da ostanemo doma in zaščitimo najšibkeje. V kolektivnem duhu se pridružujemo planu za zavezitev virusa. *Ostanimo doma!*

11. Socialna distanca, obup in jeza

Teden kasneje nam *prav to* zapove država. *Ostanite doma!* Zaprejo se vrtci, šole, mala podjetja, ... Počutimo se izolirane in nemočne. Primanjkuje nam stikov z drugimi, zdi se nam, da nismo svobodni, zdi se nam, da država posega v temeljne človekove pravice in svoboščine. Ne zdržimo več. Doživljamo obup in jezo. Jezni smo nase, na druge, na državo! Ja, zlasti na državo!

Jezni smo, ker nam ne pustijo delati. Jezni smo na krivico, ki se nam dogaja. Jezni smo, ker ne smemo ven. Jezni smo, ker se ne smemo družiti. Jezni smo na lepo vreme. Pa tudi na grdo vreme. Včasih smo tako jezni, da ne upoštevamo navodil!

Pa kaj, rabim naravo. Pa kaj, malo druženja ne škodi.

V ospredju sta obrambna mehanizma premeščanje in projekcija. Psihoterapevt Sandi Kofol pravi (marec, 2020): *"Ko v tem korona času začutite jezo na partnerja, otroke, sodelavce, drugače misleče, iz druge občine, [...], to zelo verjetno veliko več pove o vas kot o tistem na katerega ste jezni. Poglejte globlje v sebe in našli boste, kaj vas dejansko boli."*

12. Pomanjkanje smisla

Spogledujemo se z možnostjo, da morda nikoli več ne bo isto. To misel hitro ovrzemo, a vseeno je tam nekje, ... čepi in se dela nevidno.

Vsi plani so šli v nič. Ničesar oprijemljivega nimamo za kar bi se veselil.

13. Osmišljanje nesmiselnega

Po dnevih neproduktivne ruminacije končno razmišljamo pozitivno. Smisel iščemo v malih stvareh. Morda se Zemlja zdravi. Morda se moramo naučiti biti sami s seboj. Morda smo potrebovali lekcijo. Morda, morda, morda. Če si situacijo znamo razložiti, nam je lažje. Tu uporabljamo obrambni mehanizem racionalizacija.

14. Sprijaznjenje in reorganizacija življenja

Končno se naučimo, da godrnjanje nikamor ne pelje. Spet si želimo živeti. Iščemo nove opcije za druženje preko spleta. Izogibamo se negativnim novicam, pomagamo drugim in upoštevamo navodila. Ustvarimo si dnevno rutino, vikende pa strukturiramo drugače. Planiramo kaj vse bomo počeli, ko bo tega konec. Ker zdaj vemo, da bo. V nas se prebujajo obrambni mehanizem kompenzacija. ...in na koncu dneva smo hvaležni.

15. Prebujenje

Virus je premagan in življenje se je končno prebudilo. Ko že mislimo, da smo se borili z virusom, ugotovimo, da smo se borili sami s seboj. Močnejši in osebnostno zrelejši se podamo v nov svet. Zdaj vemo kakšne so naše vrednote in česa nismo dovolj cenili. Naučili smo se pomembne lekcije in pripravljeni smo na vse kar nam življenje ponuja.

Sprehod skozi faze nam morda vsaj do neke mere osmisli, da so naši odzivi povsem normalni in človeški. Najpomembneje je, da opazujemo sebe in da težimo k doseganju zadnje faze. Šele ko bomo premagali sebe, bomo končno premagali virus.

Glede na čustvene odzive in komentarje na družbenih omrežjih menim, da smo trenutno v fazi 11. Bodimo strpni do nestrpnih... Še malo, pa bo.

Šolska psihologinja, Klara Vrbnjak