

Covidowe pomieszanie

3 lutego 2021

Paulina Lidzbarska – specjalizacja psychologii klinicznej i zdrowia. Aktualnie zdobywa uprawnienia na terapeutę w nurcie terapii krótkoterminowej skoncentrowanej na rozwiązanie. Pracuje z dziećmi, młodzieżą oraz dorosłymi.

– Jakie znaczenie ma dla człowieka postrzeganie twarzy rozmówcy?

– Emocje, mimika oraz gesty stanowią około 70-80% komunikatu, który przekazujemy innym. Jedynie 20-30% stanowi to, co mówimy. Podczas komunikacji kluczową rolę odgrywa mowa ciała, czyli mimika twarzy, ton głosu, gesty i postawa. Pozbawiając się możliwości widzenia mimiki, możemy mylnie odczytywać komunikaty naszego rozmówcy. Pogarsza to jakość naszej komunikacji. Możemy odbierać naszych rozmówców jako osoby, które nam zagrażają bądź zbagatelizować zagrożenie. Idąc dalej, możemy częściej komunikować się tak zwanym „mózgiem gadzim”, który najczęściej uruchamia się w sytuacjach zagrożenia i wpływa na postrzeganie sytuacji w kategorii „walcz albo uciekaj”. Nie widząc twarzy rozmówcy, bądź oglądając rozmówcę na ekranie komputera, wiele tracimy w komunikacji i relacjach społecznych.

– Jak wpływa na nas widok osób z zakrytymi twarzami?

– Widok ludzi z zakrytymi twarzami, wywołuje w nas pomieszanie. Wynika on z tego, iż nie jesteśmy w stanie w pełni odczytać intencji naszego rozmówcy, gdyż spora część jego twarzy jest zasłonięta. Co za tym idzie możemy mylnie postrzegać naszego rozmówcę i mieć problemy ze zrozumieniem.

– Co się dzieje z moją psychiką, gdy codziennie zarzucają mnie informacjami o kolejnych zgonach i zakażeniach?

– Niektórzy ludzie oswajają się z lękiem przed śmiercią

poprzez czytanie nekrologów. W ten sposób oswajają się z własną śmiertelnością, która jest nieunikniona. Jednak jeśli u kogoś lęk przed śmiercią mieści się w granicach normy, nie polecam zaczynać dnia od śledzenia statystyk zgonów. Psychika ma ważny wpływ na stan naszego zdrowia, dlatego utrzymanie stabilnego nastroju jest istotne dla naszego funkcjonowania. Obniżanie nastroju bądź narażanie się na lęk od samego rana poprzez słuchanie negatywnych informacji, nie jest dobrym pomysłem. Dla zachowania równowagi polecam ograniczyć rozpoczynanie dnia od telewizji bądź innych mediów (chyba że ktoś lubi taką „adrenalinę”, bądź robi to hobbystycznie i czerpie z tego przyjemność).

– W jaki sposób mogę pomóc moim starszym rodzicom oderwać się od telewizora? Nie chcę, żeby ciągle słuchali negatywnych informacji z mediów.

– Zależy, jaki wpływ mamy na swoich rodziców i jaką gotowość mają nasi rodzice do tego, by zmienić swoje codzienne nawyki. Wszystko zależy od tego, czy rodzice widzą problem w tym, że spędzają zbyt dużo czasu przed telewizorem słuchając negatywnych informacji. Bez gotowości osób zainteresowanych, nie jesteśmy w stanie nic zrobić. Polecam jednak stosować rozpraszacze. Zadzwoń do rodziców i porozmawiaj o czymś miłym, odwiedź, zawieź wnuki, zaproponuj spacer, wspólny wyjazd do lasu, nad morze. Innymi słowami – pielęgnuj relacje na tyle, na ile jest to możliwe, wzbogacaj je pozytywnymi wrażeniami, wnoś radość w życie rodziców.

– Tęsknię za spotkaniami z ludźmi, bliskością, wspólnym czasem spędzanych w kinach, teatrach i restauracjach. W jaki sposób mogę sobie poradzić z tą tęsknotą?

– Najlepszy sposób, w jaki możemy sobie poradzić z tęsknotą, to zająć się tym, co mamy przed nosem. Róbmy to, co nam wolno, co jest pożyteczne i co przynosi nam radość.

– Gdy zdarza mi się kwestionować zasadność tzw. reżimu

sanitarnego (częsta dezynfekcja rąk, noszenie maseczek, trzymanie dystansu) ludzie od razu uważają mnie za „płaskoziemcę” i wykonawcę teorii spiskowych. Jak mam sobie poradzić z takim zaszufładkowaniem?

– Przyklejenie etykiety i szufładkowanie, to tak naprawdę ocenianie. Mechanizm jest ten sam, osoby oceniające uważają, że ich racja jest lepsza, najważniejsza i jedyna. Jest wzniesiona na piedestale, niczym „święta prawda”. Wychodzimy w tym momencie z założenia, że jesteśmy „my” i są jacyś „oni”. „My” jesteśmy nieomylni i musimy głosić nasze racje dla dobra ogółu. Tym samym zamykamy się na to, że ktoś inny też może mieć rację. Takie podejście zakłada, że na świecie nie ma różnorodności i wszyscy muszą myśleć w ten sam sposób. „Oni” skoro myślą inaczej – są źli, nienormalni głupi. Na szczęście świat jest bogactwem różnorodności i dla każdego jest w nim miejsce. Musimy być świadomi, że osoby, które nie widzą miejsca dla tej różnorodności, cierpią, są sfrustrowane, odczuwają niższy poziom szczęścia. W sytuacjach, gdy czujemy się źle oceniani przez innych, skupmy się na naszej motywacji. Czy to, co robimy jest nakierowanie na innych, czy jest szlachetne? Czy też może służy wyłącznie naszemu dobru i jest ograniczające? Jeśli naszą motywacją jest uszczęśliwianie innych, dbanie o ich dobro to oceny innych zejdu same na drugi plan. Pamiętajmy o tym, abyśmy sami nie stali się oceniający. Bądźmy otwarci na racje innych, szanujmy je, nie przekonujemy nikogo do niczego, tolerujemy. Tylko dzięki takiej postawie oceny i etykiety przestaną nas dotykać.

– Gdy nie mam na sobie maseczki, ludzie zarzucają mi egoizm. Przykro mi, gdy tak o mnie myślą. Chciałbym tak zareagować, żeby z jednej strony uspokoić ludzi, a z drugiej – realizować moje prawo do nie noszenia maseczki. Jak to zrobić?

– Z pewnością prowadzenie dyskusji na ten temat, odniesie odwrotny skutek i wywoła niepotrzebne, negatywne emocje. Jeżeli ktoś zwraca nam uwagę, że nie mamy maseczki, można odsunąć się, uśmiechnąć i pójść w swoją stronę. Nie wkładajmy

energii tam, gdzie nie warto. Z drugiej strony spróbujemy zrozumieć osobę, która zarzuca nam „egoizm”. Co nią kieruje? Niewiedza, strach, troska o bliskich? Większość ludzi nie zwraca uwagi na to, czy ktoś ma maseczkę czy też nie, a jeśli nawet zauważy jej brak, w żaden sposób nie reaguje. Osoby, które wymagają od nas zakrycia twarzy, chcą wejść w jakąś interakcję społeczną, o coś „wołają”. Czy jest to strach, frustracja, niemoc? Każda nasza reakcja na innych jest wołaniem o zaspokojenie jakiś potrzeb. Wszystko ma swoją przyczynę. Nie jesteśmy w stanie zmienić tej osoby. Nie mamy wpływu na innych, ale mamy wpływ na siebie, na nasze zachowanie i emocje. Możemy zatem zmienić nasze myślenie o takiej osobie, postrzegając ją jako wołającą o pomoc. Spróbujmy zmienić myślenie, a nasze życie będzie lepsze. Po pewnym czasie oceny innych nie będą już wywoływać w nas negatywnych emocji.

– Czuję się zarzucony mnóstwem informacji. Nie wiem, kogo i czego mam słuchać. Czy powinienem zrobić sobie „odwyk” od wszystkich mediów? Boję się, że wówczas ominie mnie coś ważnego.

– Odwyk od mediów to dobry pomysł. Kiedyś nie było telewizji ani social mediów, a ludzie wiedzieli o wszystkich, najważniejszych rzeczach. Jeśli jakaś informacja do nas nie dotrze to znaczy, że widocznie nie była taka ważna. Sami decydujemy, ile informacji jest nam potrzebnych, by dobrze funkcjonować. Sprawdźmy, czy czujemy się dobrze, gdy mamy dostęp do informacji np. trzy razy w tygodniu. Potem sprawdźmy, czy wystarczy tylko raz w tygodniu. Jeśli coś jest dobre dla ciebie i dla innych, rób to częściej. Jeśli nie jest dobre ani dla ciebie, ani dla twoich bliskich, zmień to.

Źródło: StolikWolnosci.pl