

Interwencja w kryzysie

Raptowny rozwój cywilizacyjny przyczynił się do znacznego podniesienia poprzeczki w zakresie wymagań i obowiązków, którym przychodzi nam sprostać. Dlatego też coraz częściej przeżywamy stresy i napięcia, które rzutują na nasze zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Mówić o słabościach

Stres dotyczy wszystkich członków rodzinnego systemu, niezależnie od przynależności pokoleniowej i za każdym razem, rzecz jasna, ma inny wymiar. Każdorazowo jednak trzeba będzie stawić mu czoła. Jednym ze sposobów jest rozmowa na temat doświadczanych i przeżywanych napięć. Wszelkiego rodzaju próby ukrywania i zaprzeczania istniejącym kryzysom jedynie pogłębiają problem. Kryzysy dotyczą w równej mierze mężczyzn i kobiety. Oczywiście nie jest prostą rzeczą przyznawanie się do słabości. Lansowany model heroizmu, radzenia sobie z każdą przeszkodą, znacznie utrudnia mówienie o słabościach i potrzebie pomocy.

Kontrola nad własnym życiem

Nie sposób wymienić wszystkich rodzajów kryzysów. Dla duszpasterza niezwykle istotny jest fakt, że źródło kryzysu wcale nie leży w jakimś traumatycznym wydarzeniu czy złożonej sytuacji życiowej, ale w subiektywnym odbiorze osoby dotkniętej danym kryzysem. Głębokie przeświadczenie, że dany problem przeraża sta możliwości dotkniętego nim człowieka stanowi punkt wyjścia do przekonania, iż utraciło się kontrolę nad własnym życiem. Takie przekonanie wynika ze zbiegu różnych okoliczności i stale na nowo znajduje kolejne potwierdzenia.

Walcząc o przetrwanie, próbując się uwolnić od toksycznych oddziaływań innych, przeżywając straty, rozstania, tracąc zatrudnienie, doświadczając miłosnych zawodów, będąc uczestnikami kataklizmów przeżywamy kryzysy psychiczne, chroniczny stres, wypalenie zawodowe, zespoły stresu pourazowego, wpadamy w uzależnienia, podejmujemy próby samobójcze.

Lepszy zły wybór niż zaden

Dzięki temu, iż w kryzysie występuje zarówno poczucie zagrożenia, jak roztaczającej się szansy, przed

to zawsze wyzwala energię, która pozwala na dalsze działania.

Typy kryzysów

Przeżywana dezorganizacja, brak równowagi, nasilający się lęk, poczucie utraty kontroli nad własnym życiem cechują wszelkie kryzysy w ogóle. Natomiast niepowtarzalność polega na tym, że dla jednych stanowi niewiele istotną sprawę, dla drugich urasta do rangi katastrofy.

Nie ma przy tym reguł co do osób, które bywają dotknięte kryzysami i osób, których kryzysy omijają. Kryzysy powalają zarówno osoby, które mają dobre kontakty z innymi, są silne psychicznie, świetnie radzą sobie w życiu, jak i osoby słabe. Czasem wystarczy jedno wydarzenie, by zburzona została cała życiowa konstrukcja. W psychologii mówi się o kryzysach:

- rozwojowych – narodziny dziecka, ukończenie studiów, przejście na emeryturę;
- sytuacyjnych – wypadek samochodowy, choroba, śmierć;
- egzystencjalnych – wewnętrzne konflikty, pytania o cel i sens życia, o odpowiedzialność, wolność itd.;
- środowiskowych – katastrofy (wojna) i kataklizmy (powódź).

Trudno właściwie przeżyć dzień bez większego lub mniejszego kryzysu. Niezależnie jednak od stopnia jego nasilenia, należy skoncentrować się na sposobie pokonania zaistniałego problemu. Niewątpliwie następstwem doświadczanych trudności w życiu jest dezorganizacja, deformacja ludzkich zachowań – do choroby włącznie.

Doświadczenia i stres w kryzysie mogą prowadzić do pogłębienia dezorganizacji i deformacji lub pozyskiwania konstruktywnych rozwiązań, postaw, które pozwolą na lepsze przystosowanie się do danych warunków

Kryzysy powalają zarówno osoby, które świetnie radzą sobie w życiu, jak i osoby słabe.

duszpasterzami, by nasi rozmówcy nie wycofywali się z życia, rozpoznać się niezwykle ważne zadanie niesienia pomocy. Nasze interwencje będą wymagały przyjrzenia się wielu płaszczyznom życia rozmówców: rodzinie, miejscu pracy, społeczności religijnej, sąsiedztwu, ale także wykształceniu, a nawet stanowi finansowemu. Nigdy nie możemy zbyt szybko poszukiwać jednego („idealnego”) rozwiązania. Sytuacyjny kontekst będzie wymagał elastyczności, by nie poprawić jedynie chwilowego samopoczucia, wyzwalając tym samym tzw. zjawisko wtórnego kryzysu, czego przykładem może być choćby alkoholizm. Motywowanie do dokonywania wyborów będzie szczególnie konieczne. Odkładanie, zwlekanie z podejmowaniem decyzji jedynie powiększa problem. Nawet jeśli dokonany wybór nie jest najtrafniejszy,

życia, a w ostateczności do psychicznej dojrzałości. Pewne zagrożenia są człowiekowi wręcz niezbędne, by nie doszło do destrukcji.

Włączyć się w bieg życia

Jeśli mówimy o interwencji w kryzysie, to mamy na myśli włączenie się w bieg czyjegoś życia, które przybrało niepomyślny obrót. Najogólniej można powiedzieć, że jest to wpływanie na drugiego człowieka w celu uzyskania zamierzonego efektu, na przykład przywrócenia utraconej równowagi. Często jest to działanie doraźne, krótkoterminowe. Od reakcji, pierwszego kontaktu, zależy dalsze zmaganie się z problemem.

Interwencja w kryzysie polega na przywróceniu poczucia bezpieczeństwa, emocjonalnym wsparciu, zredukowaniu lęku. Empatyczne podejście będzie tu odgrywało niepoślednią rolę. Warto podkreślić cztery metody postępowania:

- Nie zwracamy uwagi na czas, koncentrujemy się na osobie. Jeśli nie dysponujemy czasem, wówczas lepiej w ogóle nie podejmować interwencji. Warto zwrócić uwagę na intensywność kontaktu. Należy ustalić sposób postępowania.

- Warto przejmować inicjatywę. Wyznaczać dyrektywy. Konkretyzować problemy.

- Należy próbować spoglądać na problem z perspektywy rozmówcy. Empatycznie podchodzić do problemu. Odkrywać zasoby, które pomogą rozwiązać problem.

- Poszukiwać nowych rozwiązań, adekwatnych do problemu. Rezygnować z gotowych recept.

Słuchać, rozumieć, wspierać

Niezaprzeczalnie istotna jest zdolność komunikowania się. Warto sięgnąć do zdolności wyrażania siebie, stosownego postrzegania innych. Ważne jest:

Interwencja

w kryzysie polega na przywróceniu poczucia bezpieczeństwa.

- aktywne słuchanie – upewnienie siebie i rozmówcy, że dokładnie słuchamy, że potrafimy rozeznaczyć sytuację, zebrać niezbędne dane, by podjąć stosowne kroki – pomocna jest wspomniana już w tym cyklu technika meldunku zwrotnego, warto wykazać

zainteresowanie rozmówcą poprzez stały kontakt wzrokowy, formułować przejrzyste wypowiedzi, powstrzymać się przed opiniowaniem i wyrokowaniem, wykazywać cierpliwość w słuchaniu, akceptować przerwy i milczenie, zachowywać niezależność emocjonalną – nie dać się uwikłać;

- zadawanie pytań – prowadzi do konkretyzacji wypowiedzi, wysiłku myślowego;

- zdolność streszczania i konkretyzowania wypowiedzi rozmówcy – niezwykle ważne w kontekście emocjonalnego rozchwiania rozmówcy.

Rozmówcę otaczamy empatycznym wsparciem, uspokajamy, budujemy nadzieję, odrzucamy poczucie beznadziejności, przypominając pozytywne zdarzenia, sytuacje i sposoby odnoszenia zwycięstw.

Podczas interwencji w kryzysie warto wiedzieć kim – jako duszpasterze – jesteśmy i jaką rolę mamy do spełnienia. Nasza tożsamość musi być przezroczysta i jasna, by mogło rosnąć zaufanie do nas. Interwencja wymaga wiedzy i doświadczenia. Często jest niezbędna, by ratować życie lub je odnawiać.

ks. Adrian Korczago