

Kwarantanna jako wspomnienie...

Zagrożenie epidemiologiczne oraz konieczność kwarantanny jest faktem, z jakim przyszło się nam zmierzyć w ostatnim czasie. Choć dla zdecydowanej większości osób, obiektywnie sytuacja w jakiej jesteśmy to sy-



tuacja stresowa, to co innego w tej sytuacji może być „stresujące” dla różnych osób. Różnimy się bowiem odczuwaniem, przeżywaniem tej obiektywnie trudnej sytuacji jak i sposobami radzenia i adaptacji do niej.

Po „ochłonięciu” z pierwotnych, czasem gwałtownych i niemal jak z automatu reakcji na wiadomość zagrożenia i konieczności kwarantanny (m.in. zakupy w sklepach, wypłacanie pieniędzy z bankomatów), obecnie wielu z nas jest w fazie odreagowywania lub wypracowania umiejętności i sposobów radzenia sobie z napotykanymi problemami. Wielu z nas funkcjonuje obecnie na „tu i teraz”, z dnia na dzień stara się podołać różnym obowiązkom, wypełniać należycie (bardziej lub mniej efektywnie) wszystkie role, w których przyszło im funkcjonować, robiąc to często z wielkim wysiłkiem (a nawet ponad swoje siły). Obecnie jest to już inny czas niż miesiąc temu - być może inne emocje albo te same ale o innym nasileniu w związku z nadal istniejącym zagrożeniem wieloma zmianami. Niektórzy czekają na koniec kwarantanny z utęsknieniem, licząc, że jak się skończy to znikną problemy i trudności, których obecnie doświadczają. Ale czy na pewno znikną? Czy na pewno wszystkie? Są też tacy, u których perspektywa powrotu do rzeczywistości po kwarantannie wzmaga trudne emocje, jak: niepokój, lęk. W obawach mają, m.in.: Jak to będzie ze mną teraz?

Jak to będzie w ogóle w kraju? Jak będzie, kiedy „to wszystko” minie?

Już teraz możemy zakładać, że rzeczywistość po kwarantannie się zmieni. „Zmieni”, oznacza, że wiele spraw, warunków, realiów może (a raczej na pewno) nie będzie wyglądało dokładnie tak samo jak przed czasem kwarantanny. Ale czy jesteśmy pewni, że wszystko będzie z pewnością gorzej? Czy we wszystkim nasza rzeczywistość będzie gorsza?



Każdy kryzys, a sytuacja w jakiej jesteśmy nosi znamiona kryzysu, niesie ze sobą zarówno ryzyko, straty jak i szanse. Warto być może się zastanowić - Czy obecny czas może być dla mnie (dla nas) jakąś szansą? Jeśli tak – to na co? Czy ten okres może mieć we wspomnieniach znamiona czegoś pozytywnego? Choćby niewielkiego ale pozytywnego?

Nie da się ukryć, że ten czas, w którym jesteśmy jest i będzie już częścią nas, jest i będzie doświadczeniem w naszym życiu, jest i będzie jakimś okresem w naszym życiu? Nie możemy temu zaprzeczyć, uważać, że go nie było, bo to już się zadziało, to już jest jakiś wycinek naszego życia. Tylko jaki?

Niektórzy obecnie chętnie wracają do wspomnień z różnych okresów swojego życia, oglądając zdjęcia, nagrane filmiki z poprzednich lat. Jedni szukają tam nadziei na to, że może być inaczej, inni poszukują w nich potwierdzenia tego co w życiu ważne, jeszcze inni ukojenia na smutki i obecne trudności. Do „czasów zagrożenia epidemiologicznego” też będziemy kiedyś wracać wspomnieniami: np. *„W 2020 roku, w naszym kraju (i innych na całym świecie) było zagrożenie epidemiologiczne COVID -19, był to czas w którym „*

Powstaje pytanie - Co będzie dalej w tej opowieści? Co chciałbym, żeby było dalej w tej opowieści? Co chciałbym powiedzieć o sobie po tym czasie? Co chciałbym powiedzieć o nas jako rodzinie z tego okresu za parę lat? Oczywiście pewne zmiany dokonują się i będą dokonywać się poza nami (bo na wiele spraw nie mamy w życiu wpływu, choć bardzo byśmy tego chcieli). Jest jednak wiele spraw, obszarów w naszym życiu (nawet teraz w tym czasie), na które mamy wpływ i w których mamy jakiś udział.



Opowieści zatem mogą kończyć się różnie, ale zastanówmy się czy możemy zrobić coś, żeby nadać im jakiś kierunek? Czy możemy zrobić jeszcze teraz coś, by ten czas nie był tylko koszmarem, który chce się przeczekać a później wymazać z pamięci, zapomnieć, bo był czasem, w którym były tylko i wyłącznie problemy, straty i koszty? Spróbujmy zatem dać temu czasowi szansę – na co? To już odpowiedź do każdego z nas z osobna. Co możemy zrobić, żeby kwarantanna była czasem, w którym oprócz tego, że było trudno, zadziało się coś pozytywnego, innego, nowego?

Być może warto zatem zadbać o jakość naszych wspomnień z tego czasu? Być może odszukać odpowiedzi na pytanie - czego szansą może być dla mnie ta sytuacja kryzysowa? Być może okazją do obmyślenia „planu B” na różne sprawy w moim życiu. Być może do zobaczenia czegoś, co nie widziałam lub od czego uciekałam w rzeczywistości sprzed kwarantanny. Być może do ustalenia co tak naprawdę w życiu jest dla mnie ważne i o co chcę dbać (a do tej pory było np. trudno lub niemożliwe)?

By zachować dobre wspomnienia rodzinne z tego czasu, warto gromadzić zapiski z tego czasu, wspólnie tworzone dzieła, zdjęcia czy filmiki z aktywnościami, które podejmowaliśmy wspólnie (być może są to działania, których nigdy wcześniej nie robiliśmy), wytwory z wspólnych zabaw i aktywności, opisy siebie z tego czasu, czy może wspólnie opracowane plany jakie snuliśmy, by zrealizować po czasie kwarantanny.

Tym co warto, to docenianie małych rzeczy, cieszenie się nawet z drobnych spraw – to mogą być kiedyś dla nas zasoby, do których będziemy wracać z przyjemnością, choć były w czasie trudnym, pełnym różnych nieprzyjemnych emocji i wielu strat.

