

RELACJE MIĘDZYLUDZKIE W DOBIE PANDEMII

Relacja to zdolność do wzbudzania poczucia, że jest między ludźmi wspólna przeszłość...

Niebawem minie rok od kiedy pojawił się koronawirus. Zmienił on nasze życie, często stawiając je na głowie. Długi czas „zamknięcia w domach” wywarł zauważalne skutki w wielu obszarach naszego społecznego funkcjonowania.

Relacja z drugim człowiekiem

Jeden z tych obszarów to niewątpliwie sfera relacji międzyludzkich. Początkowo zamknięci w domach, chcąc nie chcąc, byliśmy zmuszeni do przebywania ze swoimi rodzinami. Jedni odnaleźli wtedy radość i satysfakcję z kontaktu z bliskimi, którym wcześniej nie mogli poświęcać na co dzień aż tyle czasu. Dla innych z kolei, relacja z domownikami nie była najwygodniejsza i powodowała spory dyskomfort. Większość z nas została pozbawiona możliwości spotkań ze znajomymi, przyjaciółmi, chłopakiem czy dziewczyną. Z jednej strony ludzie zaczęli mówić o smutku i niechęci do działania, a z drugiej – o docenianiu dotychczasowych relacji czy wartości osób obecnych w ich życiu.

Człowiek – zwierzę stadne?

Niezależnie od tego, jak bardzo lubimy kontakt z drugim człowiekiem, bądź też jak duży dyskomfort on w nas wywołuje, relacje z innymi ludźmi są nam potrzebne do życia, a na pewno są częścią naszego zdrowia psychicznego. Jedni uwielbiają otaczać się gronem znajomych, inni wolą bezpieczny kontakt wyłącznie z zaufanymi, najbliższymi osobami. I to jest ok, jesteśmy różni i każdy z nas ma różne potrzeby. Mimo to nasze organizmy są jednak podobne i na gruncie fizjologii odczuwamy biologiczną potrzebę kontaktu z drugim człowiekiem. Kontakty z osobami zaufanymi, takimi, przy których czujemy się dobrze, zmniejszają chociażby poziom kortyzolu w naszym organizmie, a więc hormonu odpowiedzialnego za reakcje stresowe. Powodują natomiast wzrost poziomu oksytocyny, dzięki której czujemy rozluźnienie i mamy ochotę na więcej takich kontaktów. Wiadomo już, jak bardzo relacje społeczne są ważne w życiu każdego z nas, ale nie zawsze wiemy jak o nie dbać...

Zadbaj o relacje

Co można zrobić, kiedy jest nakaz dystansu społecznego i noszenia maseczek, a dookoła słyszymy natłok informacji zniechęcających do kontaktów z innymi ludźmi? Niewątpliwie kontakt fizyczny w relacji jest bardzo ważny. Trudno jest jednak o budowanie klimatu zaufania, czy umiejętność szczerej rozmowy widząc jedynie oczy rozmówcy, w dodatku z dość dużej odległości. Można zatem jednoznacznie stwierdzić, że swoboda w relacji jest aktualnie znacznie zaburzona. Kwestie te mają znaczenie w każdej interakcji społecznej, również tej rówieśniczej, niezależnie od tego, jak dobrze znamy drugą osobę i o jak poważnych sprawach rozmawiamy. Jak sobie więc radzić w takich realiach?

Dbaj o kontakty wokół ciebie

W obecnej sytuacji trudniej niż zwykle jest utrzymać istniejące relacje. Dlatego dbaj o nie, nie wycofuj się z kontaktów ze znajomymi, nawet jeśli będą wyłącznie online. One są tak samo wartościowe, mimo że zwykle nieco trudniejsze do utrzymania.

Korzystaj z dobrodziejstw techniki

Obecne technologie pozwalają na utrzymanie wszechstronnego kontaktu z drugą osobą. Wykorzystaj to. Rozmawiajcie przez kamerki. Nawet jeśli początkowo nie będziesz tego lubić, szybko zauważysz, że naprawdę łatwo można oswoić się z taką rozmową. Świątujcie swoje sukcesy, urodziny, róbcie wspólne imprezy, bądźcie na bieżąco z tym, co u was. Ogranicza was tylko wyobraźnia.

Słuchajcie siebie i okazujcie sobie wsparcie

To istotne, by w relacji z drugą osobą dawać jej poczucie, że jest dla nas ważna. Nieistotne, czy rozmawiacie na „żywo”, czy przez media, słuchaj tego, co mówi do ciebie druga osoba, odnoś się do tego, zadawaj pytania. Pokaż, że ona i to, co u niej się dzieje, interesuje Cię, niezależnie od tego, jaki dzieli was dystans.



Bądź życzliwy

Okazuj drugiej osobie szacunek i życzliwość. Szczególnie łatwo jest nieodpowiednio ocenić czyjeś intencje, gdy prawie nie widzimy twarzy rozmówcy.

Stosuj komunikat „ja”

Komunikat ten nie ocenia, odnosi się wyłącznie do twojego odbioru danej sytuacji. Mówisz w nim wyłącznie o własnych emocjach, spostrzeżeniach. Dzięki niemu można uniknąć wielu nieporozumień i konfliktów.

Źródło:

<https://poradniawarka.pl/artykuly-i-wydarzenia/artykuly/350-relacje-miedzyludzkie-w-dobie-pandemii.html>