



Зашто нам изолација тешко пада

Сама реч изолација код нас побуђује асоцијације као што је, издвојеност, усамљеност, смањена слобода кретања, које доживљавамо негативно, зато што је супротно нашој природи. Изолација мења структуру и распоред нашег живота. Ово је моменат, да одлучимо да ли желимо да самоћа и изолација буду наш трајни или тренутни избор. Не треба заборавити да ми као људска бића имамо цео репертоар потреба које могу да задовоље само други људи – почев од потребе за сигурношћу, преко потребе за припадањем, па све до потребе за љубављу.

У тренуцима када смо суочени са егзистенцијалним страховима и претећим опасностима у нашем колективном несвесном проради тзв. психологија крда и ми се трудимо да се окупимо заједно. Људи су биолошки опремљени да се повезују са другима, поготово током стресних периода у животу. Каква год да смо структура личности – било да смо екстровертни или интровертни, имамо потребу да се повезујемо и будемо у групи. Пандемија вируса корона нас у томе спречава јер као императив успоставља начело – дистанцирајте се да бисте преживели. Сетимо се бомбардовања када смо у склониште ишли са особама које не познајемо и пили кафу чак и са онима са којима нисмо у добрим односима.

Илустративан доказ тезе колико је јака наша потреба да се повезујемо видимо у изласку људи на терасе на којима тапшу лекарима који се боре за људске животе. Они болесници који ће, због лакше клиничке слике, бити хоспитализовани на Сајму доживеће извесно олакшање јер ће доћи до симболичког спајања људи.

Да ли је део одговора на то питање понудио Ернест Хемингвеј у свом легендарном роману „За ким звона звоне” у коме је записао: „Ниједан човек није острво – сам по себи целина. Сваки је човек део континента, део земље... Смрт ма ког човека смањује мене, јер ја сам обухваћен човечанством. Стога никад не питај за ким звоно звони – оно звони за тобом”.

Још је Аристотел тврдио да је човек „*zoon politikon*” односно друштвено биће које не може да живи без заједнице. Још од античких времена остало је записано да је највећа казна на коју друштво може да нас осуди – социјална изолација, а самица се од установљења пеналног система сматра једном од највећих казни за заробљенике. Сада нас је невидљиви непријатељ у виду вируса осудио на једну од најтежих казни, односно на живот у социјалном карантину.

Као што каже владика Григорије: „Јесу се затворила нека важна врата и много тога је стало али су се отворили неки нови прозори и врата, што нам је важно да имамо осјећај за наду и будућност”. Свака криза је шанса за развој, па тако и сада имамо прилику да ову ситуацију искористимо на начин да боље упознамо себе, друге, свет око себе, властите жеље, своју децу, партнере и њихове жеље. Тим процесом ми можемо доћи до читаве лепезе активности са којима ћемо квалитено испунити своје време.

Ове активности су индивидуалне. Неко ће уживати у читању књига, слушању музике, гледању филмова, серија, неко ће одрадити многе ствари које раније није стигао, неко ће се посветити неким хобијима или креативним активностима у којима ће уживати. Неко ће осетити потребу за писањем. „Писање је исповедање”, као што је рекао Меша Селимовић и помаже да се излије и вербализује оно што осећамо чиме боље упознајемо себе. А и знамо да је и Иво Андрић своја највећа дела написао за време другог светског рата. Са друге стране, усамљеност нас може мотивисати да искористимо предности интернета и позовемо људе који су нам важни, и остваримо минимум блискости и разумевања који нам је потребан у датом тренутку. У сваком случају важно је да део активности има опуштајући ефекат.

Иако је анксиозност нормална људска реакција на страх, она може онемогућити нормалне и конструктивне реакције у кризи. Људи који пате од анксиозности и сродних поремећаја тешко подносе ову ситуацију с коронавирусом. Иако је ово негативно осећање, можемо слободно рећи да су оваква осећања здрава за нас, јер ће нас мотивисати да урадимо оно што је у нашој моћи да се заштитимо и да се прилагодимо ситуацији у којој се налазимо. Особе које буду на овај начин реаговале имаће веће шансе да се прилагоде и да пронађу начине са којима могу да употпуне своје време. Међутим, може се очекивати да неке особе, услед јаке и дуге фрустрације потреба, осете много интезивнија осећања беспомоћности, анксиозности, панике који нису у складу са количином стварне опасности и која потичу од тзв. катастрофичних уверења. Такве особе морају да потраже стручну помоћ психотерапеута.

Надам се да ћемо, кад ово зло прође, да научимо да више ценимо једни друге, да имамо више емпатије и разумевање за проблеме других, да будемо милосрднији и хуманији и према људима и према животињама, да ценимо и уживамо у слободи и животу.

И не заборавимо шта каже Аберт Ками: „Слобода није ништа друго него шанса да будеш бољи“.



Радица Благојевић Радовановић – психолог школе