

Wsparcie kobiet w kryzysie

XXI wiek niesie ze sobą postępujący w zawrotnym tempie rozwój technologii. Kobiety będące na kierowniczych stanowiskach oraz działające zawodowo w różnorodnych dziedzinach mają dostęp do asortymentu, o którym nasi rodzice i dziadkowie mogli jedynie pomarzyć. Do tego dochodzi rytm dnia, biegnący tak szybko, że wypełnia po brzegi grafik od świtu do nocy. To tylko niektóre przykłady tego, co niesie ze sobą współczesność. Jest w niej jednak jeszcze coś, co jest w niej charakterystyczne, chociaż wydające się niezmiennie od wieków – mianowicie kryzys. Czym on jest i dlaczego z roku na rok wzrasta jego odsetek wśród kobiet?

Idąc za słownikową definicją pojęcia kryzysu i powołując się na nazwisko Władysława Kopalińskiego, należy etymologię tego terminu odnieść do jego greckiego pochodzenia. „Krisis” oznaczało zmaganie, walkę, decydujący zwrot, przesilenie. Rozwijając pojęcie, bardziej należy nadać mu ton nieprzewidzianych, negatywnych wydarzeń, z których nie widzimy wyjścia, rozwiązania. I to właśnie brak widzianego na horyzoncie światła, poradzenia sobie z niezwykle trudną sytuacją czy też zdarzeniem jest istotą kryzysu.

Każda z kobiet zмага się na co dzień z różnego rodzaju wyzwaniami, takimi jak nadmiar obowiązków, niemożność znalezienia pracy, choroba, problemy w małżeństwie. Taki stan rzeczy wydawać się może czymś naturalnym. Owszem, może takim być, jeżeli sytuacje, które nie są dla nas komfortowe, które pojawiły się tu i teraz (lub aktualnie na tyle silnie się nawarstwiły, że utrudniają nam codzienne funkcjonowanie), wydają się możliwe do rozwiązania. Dopóki bowiem umiemy sobie z nimi poradzić, kryzysem nie jeszcze nie są. Co jednak, gdy wszelkie mechanizmy zawodzą i nie jesteśmy w stanie pokonać przeszkody dotychczas znanymi nam sposobami? Spójrzmy, jak niezwykle trafnie definiują kryzys autorzy książki „Strategie interwencji kryzysowej” – R.K. James i B.E. Gilliland, którzy ujmują problem w jego istocie: „Kryzys jest pewnym sposobem spostrzegania jakiegoś zdarzenia lub sytuacji jako niemożliwej do wytrzymania trudności, która przekracza zasoby i mechanizmy radzenia sobie osoby”.

Żadna z kobiet, żadna z żon, żadna z mam nie chciałaby znaleźć się w sytuacji kryzysowej. Są jednak wydarzenia, które tak silnie oddziałują na ludzką psychikę i na tyle mocno zaburzają poukładany dotąd świat codzienności, że doprowadzają do poczucia bezradności, wywołują lęk przed tym, że nie uda się poradzić sobie z daną sytuacją. W rzeczywistości nie tylko polskiej, lecz także wielu innych krajów dochodzi do sytuacji przemocy domowej, w których między innymi zastraszane kobiety tracą poczucie własnej wartości, boją się powiedzieć „nie”, „stop” przemocy,



bo natychmiast w ich umysłach pojawia się myśl: jak sobie poradzę? przecież nikt mi nie uwierzy? co pomyślą ludzie? jak zareaguje mąż, partner? co z dziećmi? Elementów strachu pojawia się wówczas wiele i dopóki ofiara przemocy nie zdobędzie się na odwagę, by coś zrobić, nie sprostą kryzysowej sytuacji. Największa trudność dotyka w tym aspekcie kobiety mieszkające w małych miejscowościach, gdzie dostęp do różnego rodzaju form pomocy jest mniejszy niż w większych miastach, a wpajane pokoleniowo oraz funkcjonujące w niektórych lokalnych społecznościach przekonania o nadrzędnej roli mężczyzny sprawiają, że kobieta czuje się osamotniona. W rzeczywistości osamotnioną nie jest, a sytuacja, w której się znalazła, ma jak najbardziej wiele rozwiązań i form pomocy, z których zdecydowanie należy korzystać. Należy tylko pamiętać, że każda z kobiet, każda z żon, każda z mam ma w sobie tę siłę i moc. Pierwszym rozwiązaniem nasuwającym się w tego rodzaju kryzysowej sytuacji jest skorzystanie z grupy wsparcia. W tego rodzaju miejscach, w gronie osób z podobnymi problemami łatwiej jest się otworzyć i przy okazji dostrzec, że nie tylko ja doświadczyłam krytycznego momentu w życiu. Każda z kobiet powinna też wiedzieć, jak ważne w kryzysie przemocy domowej jest skorzystanie z fachowej terapeutycznej pomocy z osobą, która nie tylko wysłucha i zrozumie, lecz także pomoże znaleźć wyjście z beznadziejnej dla nas sytuacji.

Kolejne kryzysowe sytuacje przywodzą na myśl m.in. chorobę lub śmierć bliskiej osoby. I chociaż wydaje się, że są to rodzaje tragedii życiowej, uświadomienie sobie, że można przez to przejść, pomoże wyjść z kryzysu. Pamiętajmy, że poczucie beznadziei, beznadźności, rozpacz jest bardzo subiektywne. W podobnej sytuacji każda z kobiet może zareagować inaczej. Niezwykle ważne jest zwrócenie się o pomoc do bliskiej osoby, do specjalisty, terapeuty, który pomoże przezwyciężyć trudny czas, znaleźć przysłowiowe światło w tunelu i wesprzeć w tym, by zmienić tor myślenia z bezczynności w działanie.

Brak pracy, niemożność jej znalezienia, utrata dorobku życia może wywołać lęk przed jutrem, przed zadbaniem o byt dziecka, rodziny, może podciąć skrzydła w procesie samorealizacji na tyle mocno, że przestaniemy wykonywać jakiegokolwiek kroki, a od niskiej samooceny przejdziemy w stronę depresji. Podobnie może stać się sytuacji, gdy w obliczu kataklizmu stracimy dom i wszystko, na co pracowaliśmy przez lata. Nasze plany na przyszłość legną w gruzach. Niestety z roku na rok wzrasta liczba osób zmagających się z pesymistycznym postrzeganiem pewnego rozdziału życia, pewnej indywidualnej sytuacji. W tym miejscu jedyne, na co nie możemy się zgodzić, to pozostać w miejscu i nie widzieć wyjścia z sytuacji, której doświadczyliśmy. Poczucie beznadźności czy braku perspektywy lepszego jutra można przemienić w działanie, w dostrzeżenie, że w cierpieniu też tkwi siła, że może ono nauczyć nas mimo wszystko czegoś cennego, może otworzyć oczy na dziedzinę życia, która sprawi, że nabierze ono sensu i szczęścia.

W przypadku kobiet często nie zwraca się uwagi na nadmiar obowiązków, jakie pełnią każdego dnia – czy to po powrocie z pracy, czy to przebywając w domu i opiekując się dziećmi. Takie przeciążenie fizyczne i niedocenienie roli kobiety jako żony, jako mamy niektóre z nich może poprowadzić w stronę psychicznego wyczerpania, a nawet załamania. Kiedy pojawiają się oznaki przemęczenia, kiedy płacz będzie dominował w rytmie dnia, kiedy pojawi się zaniedbanie organizmu chociażby w odżywianiu, dbaniu o siebie, to jest już czerwone światło do podjęcia działania. Nie należy wówczas czekać, nie należy odkładać do jutra skorzystania z fachowej pomocy. A fakt, że niektóre kobiety nie mają możliwości wyjścia z domu i dojeżdżania regularnie do psychologa czy danej grupy wsparcia, nie powinien zamykać drzwi nadziei. W dzisiejszych czasach na dzień dobry można spróbować rozmowy telefonicznej z terapeutą, z daną fundacją, można połączyć się online z kobietami w podobnej sytuacji. Ważne, by znaleźć wsparcie w dogodnej dla siebie formie. Nie sposób nie wspomnieć o miejscu, które powstało z misją niesienia pomocy każdemu, kto jej potrzebuje, pomocy niesionej z sercem na dłoni i psychoterapeutycznym umysłem, zarówno w formie online, jak i stacjonarnej. To miejsce to Fundacja Matuzalem, do której zapraszamy każdą i każdego, kto chciałby znaleźć wyjście z kryzysowej sytuacji. A posługując się słowami amerykańskiego poety, nadmienić należy, że „najlepszym wyjściem z trudnej sytuacji jest przejście przez nią”. Każda z kobiet w trudnej sytuacji może to zrobić i każda z nich jest w stanie wydobyć z kryzysu siłę, której bez traumatycznego doświadczenia być może nie dostrzegłyby w sobie i w otaczającym świecie.

Kryzys może mieć różne barwy, może dotyczyć sytuacji finansowej, zawodowej, osobistej, życiowej – każdej sfery. I jeżeli dotknie którąkolwiek z kobiet, najbardziej istotnym jest, by chciała ona i by spróbowała skorzystać z pomocy. Form wsparcia jest wiele, począwszy od bliskich, poprzez grupy wsparcia, a skończywszy na pomocy terapeutycznej. Najważniejsze, by poczucie beznadźności zamienić na działanie. Każda z pań może być pewna, że jest to możliwe. Jakże budujący jest widok uśmiechniętych kobiet i poczucie szczęścia, które im towarzyszy po wyjściu z kryzysowej sytuacji. Wystarczy uwierzyć, że – jak mawiał św. Jan Paweł II: „Jeszcze będzie pięknie mimo wszystko. Tylko załóż wygodne buty, bo masz do przejścia całe życie”. Pamiętajmy o tym. Pięknej podróży.



Sfinansowano przez Narodowy Instytut
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa
Obywatelskiego ze środków Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030

