

## Interwencja kryzysowa

# 9



**Anna Grabarczyk**

Współzałożycielka i prezeska zarządu Fundacji Huśtawka, dyplomowana interwentka kryzysowa, pracowniczka socjalna, trenerka umiejętności społecznych. Prowadzi szkolenia z zakresu interwencji kryzysowej, przeciwdziałania przemocy w rodzinie, wypalenia zawodowego i work-life balance. Wykładowca na studiach podyplomowych w Wyższej Szkole Europejskiej im. ks. Józefa Tischnera.

*„Kryzysy manifestują się wieloma wymiarami, kształtami i kolorami...  
Interwencja w kryzysie stanowi wyzwanie najwyższej próby.”*

*B. S. Liese*

Każdy z nas w swoim życiu doświadczył kryzysu. Każdy z nas również był w swoim życiu interwentem kryzysowym, wspierał i pomagał przejść przez najtrudniejsze chwile komuś z rodziny, przyjaciółce lub przyjacielowi, koleżance lub koledze. Dla każdego z nas tą najtrudniejszą chwilą może być coś innego: śmierć kogoś bliskiego, rozstanie, doświadczanie przemocy, niezdany egzamin, zwolnienie z pracy, miłosny zawód, poczucie niezrozumienia lub brak akceptacji ze strony otoczenia, doświadczenie choroby własnej lub kogoś bliskiego, odrzucenie, kryzys bezdomności, doświadczenie bycia ofiarą przestępstwa, uzależnienie własne lub najbliższych, niedostanie się do wymarzonej szkoły lub pracy. Kryzysy są obecne w życiu człowieka od zarania dziejów. Mogą być rozwojowe, cytując Zygmunta Baumana „kryzys może otworzyć przed nami autentyczną szansę zyskania nowej wiedzy (...)”.

W przypadku kryzysu emocjonalnego i psychicznego będziemy mieli na myśli nową wiedzę na temat nas samych, otaczającej nas rzeczywistości i możliwości radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Czym zatem jest kryzys? Kryzysy wpisane są w naszą codzienność. Są reakcją na

wydającą się nie do pokonania trudność, przekraczającą dotychczasowe doświadczenia i możliwości jednostki, na sytuacje, w których nie jesteśmy sobie w stanie poradzić, korzystając z własnych zasobów i umiejętności. Kryzys jest normalną, ludzką reakcją. Jest stanem nierównowagi emocjonalnej, dezorganizacji działania, wywołanym jakimś krytycznym zdarzeniem albo serią zdarzeń.

Czym zatem jest interwencja kryzysowa i kiedy powinniśmy z niej skorzystać? Interwencja kryzysowa ma za zadanie przywrócić jednostkę do stanu równowagi, jest „kołem ratunkowym” w sytuacji kryzysu. Czasem wystarczy, kiedy to koło rzuci nam ktoś bliski, w formie rozmowy oraz wspólnego czasu, uważności i obecności. Może to być ktoś z rodziny, przyjaciel, partnerka/partner lub osoba z naszego otoczenia, której ufamy i na którą możemy liczyć. Czasem jednak potrzebujemy wsparcia profesjonalisty – psychologa czy interwenta kryzysowego. Sytuacji, które mogą wywołać kryzys, jest wiele, najważniejsze jest jednak to, żebyśmy szukali „kół ratunkowych”. Osoba w kryzysie bardzo często czuje się osamotniona, nie widzi możliwości wyjścia

z danej sytuacji, ma poczucie beznadziei, ma poczucie utraty kontroli nad swoim życiem. Jest to całkowicie normalne. Wówczas to my jako przyjaciele, bliscy czy profesjonaliści musimy rzucić „koło ratunkowe”, którym może być rozmowa, konkretna pomoc, działanie, coś, co w sytuacji kryzysu pomoże osobie na nowo uwierzyć w siebie i swoje możliwości, coś, co da wytchnienie.

Brene Brown, amerykańska profesorka, pracowniczka socjalna, od lat zajmująca się badaniami nad wrażliwością, odwagą, wstydem i empatią, w jednej ze swoich wypowiedzi dotyczącej różnic pomiędzy empatią a współczuciem, podkreśla, że empatia to „paliwo bliskości”. Brown odwołuje się do badań profesor Teresy Wiseman, która wyróżnia cztery atrybuty empatii:

- przyjmowanie perspektywy drugiej osoby i uznanie tej perspektywy za prawdę;
- powstrzymanie się od oceny;
- rozpoznanie emocji u innych;
- zakomunikowanie tego.

Empatia jest niezwykle ważna w udzielaniu interwencji kryzysowej, czy tej profesjonalnej czy codziennej, koleżeńskiej. Kryzys to ciemna otchłań, interwencja kryzysowa polega na wejściu do tej otchłani wraz z osobą którą wspieramy. Polega na byciu przy osobie doświadczającej kryzysu, na bliskości i uważnej obecności. Każdy z nas może być dla kogoś „kołem ratunkowym” i każdy z nas może kiedyś takiego koła potrzebować. Nie bójmy się być przy kimś, kto potrzebuje pomocy i nie bójmy się tej pomocy szukać. Cytując Susan Forward, „Szukanie pomocy wtedy, gdy się jej potrzebuje, jest oznaką siły i hartu ducha”. Szukanie pomocy nie jest słabością.



Autor: Magdalena Konat

Jeżeli potrzebujesz pomocy, potrzebujesz porozmawiać, jest Ci trudno, potrzebujesz „koła ratunkowego”, Fundacja Huśtawka zaprasza do Punktu Interwencji Kryzysowej, który powstał we współpracy z Katedrą Socjologii Stosowanej i Pracy Socjalnej na Wydziale Ekonomiczno-Socjologicznym Uniwersytetu Łódzkiego przy ul. POW 3/5, pokój A213. Do tej pory dyżury odbywały się w dwa czwartki miesiąca w godzinach 15.00 – 17.00. Oferowane wsparcie jest bezpłatne, skorzystać z niego mogą wszystkie osoby, które znajdują się w kryzysie, potrzebują wsparcia, rozmowy, obecności drugiego człowieka.