

May 1, 2020 23:09

Pandemia jako sprawdzian dla społeczeństwa. A co, jeśli to będzie trwało miesiącami? [WYWIAD]

Pandemia jako sprawdzian dla społeczeństwa. A co, jeśli to będzie trwało miesiącami? [WYWIAD]

MARTA GOŁĘBIEWSKA: Pandemia koronawirusa wymusiła na nas ograniczenie bezpośrednich kontaktów społecznych. Czy ta kryzysowa sytuacja nas od siebie oddali, czy wręcz przeciwnie, paradoksalnie nas zbliży?

PROF. TOMASZ GRZYB: Myślę, że to drugie, choć jest za wcześnie, by wyrokować. Nie wiemy, ile to potrwa, ani jak się będzie zmieniać w czasie. Jednak pierwsze efekty są takie, że ludzie w obliczu wspólnego zagrożenia się integrują i otaczają wzajemnie opieką. Inicjowane są akcje pomocy seniorom, ludzie robią sobie nawzajem zakupy, promowana jest też zasada dwóch telefonów. Chodzi o to, by dwa razy dziennie dzwonić do bliskich z pytaniem, jak się czują i czy czegoś nie potrzebują.

W moim odczuciu ta pierwsza reakcja, kiedy to w sklepach były puste półki, a ludzie kłócili się o ostatnią rolkę papieru toaletowego, po tym, jak okazało się, że sytuacja jest stabilna i towarów nie brakuje, ustąpiła tendencji do troszczenia się o innych.

[CZYTAJ TEŻ: WE WROCŁAWIU POWSTAJĄ GRUPY POMOCY](#)

Owszem, ale o siebie samych też się boimy.

Na razie brak badań na ten temat, bo sytuacja jest nowa, ale wydaje się, że te wszystkie działania typu robienie zapasów do domu, dezynfekcja rąk, niedotykanie twarzy, czy też jedzenie czosnku i łykanie witaminy C (choć nauka nie potwierdza ich udowodnionego działania wspomagającego odporność), pełnią rolę nie tylko prewencyjną, ale też psychologiczną. Zwiększają poczucie kontroli nad sytuacją, uspokajają. A, jak wiadomo, im człowiek bardziej zrelaksowany, tym mniej choruje.

Wybuch pandemii narusza przede wszystkim nasze poczucie kontroli nad rzeczywistością. Nie chodzi nawet o poczucie wpływu na nasze życie, ile o poczucie zrozumienia tego, co się dzieje i zdolności przewidywania, jak to się dalej potoczy. W sytuacji tak dużej niepewności, z jaką mamy do czynienia teraz, wszelkie mniej lub bardziej racjonalne działania są ważne właśnie z punktu widzenia odzyskiwania poczucia kontroli.

Tymczasem w mediach społecznościowych obserwujemy nieprzerwany potok postów o koronawirusie.

W mediach społecznościowych jest trochę jak na przystanku. Jedni wymieniają się rzetelnymi, praktycznymi informacjami, inni gadają o pierdołach, a jeszcze inni rozpowszechniają spiskowe teorie. Są więc i tacy, którzy publikują tam niesprawdzone plotki, bo chcą mieć większe zasięgi albo też robią to z dobrej woli, chcąc ostrzec innych, np. przed rzekomo planowanym zamykaniem miast. Jest to uwarunkowane

ewolucyjnie – w obliczu zagrożenia ludzie wymieniają się informacjami. Tak było i przed wiekami – ostrzegali się, skąd idzie wróg, radzili, gdzie zdobyć żywność itd.

Można powiedzieć, że to, z czym mamy teraz do czynienia, to odpowiedzialność zbiorowa. Jak sobie z nią radzimy?

Myślę, że gdyby jeszcze miesiąc temu zapytać Polaków, czy nasz naród, poproszony o niewychodzenie z domu i zaostrzoną higienę z powodu ryzyka epidemii, przystosowałby się do takich zasad, mieliby o sobie dużo gorsze zdanie. Raczej odwoływaliby się do takich cech narodowych jak brak pokory czy brawura. Okazuje się jednak, że utrzymywanie 1,5 metra odległości od innych czy kichanie w zagięcie łokcia nie ujmuje niczego naszemu honorowi i naszej ułańskiej godności, i że jesteśmy dużo bardziej odpowiedzialnym narodem niż zwykliśmy o sobie myśleć.

[CZYTAJ TEŻ: BEZPŁATNA POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA PERSONELU MEDYCZNEGO](#)

Ludzie mają różne strategie przetrwania tej trudnej sytuacji. Jedni starają się myśleć pozytywnie, inni, przeciwnie, nastawiają się na najgorsze, by nie robić sobie nadziei, bo grozi to rozczarowaniem.

Jest to bardzo indywidualne. Jednym pomaga optymizm, innym defensywny pesymizm, bo tak nazywa się postawa "nastawiania się na najgorsze". Badania pokazują, że pesymiści są bardziej skłonni do działań zaradczych niż optymiści, co jest akurat pożądanym efektem.

Ja bym powiedział, że najważniejsze jest teraz planowanie dni, tygodni. Nie koncentrujemy całej swojej uwagi na sprawdzaniu informacji na temat pandemii, nie oglądamy od rana do wieczora seriali, bo będziemy przebodźcowani. Nie oszukujmy się też, że to za chwilę się skończy, bo raczej to trochę potrwa. Mamy do czynienia ze zjawiskiem reaktancji - wybór, którego nie możemy dokonać, wydaje nam się bardziej atrakcyjny, czyli akurat teraz, gdy nie możemy, bardzo chce nam się iść do restauracji lub na imprezę.

[CZYTAJ TEŻ: GALERIE HANDLOWE I RESTAURACJE NIECZYNNE DO ODWOŁANIA](#)

Teraz musimy przede wszystkim dostosować się do nowych warunków, do pracy zdalnej, do tego, że przebywamy dużo więcej z rodziną. Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło – spróbujmy wyciągnąć z tej sytuacji jak najwięcej korzyści. Róbmy rzeczy, na które na co dzień brakuje nam czasu, poświęćmy go więcej bliskim, pójdźmy na spacer, rzecz jasna w mało zatłoczone miejsce. Oczywiście, można ten czas spędzić, gapiąc się w telewizor, ale lepiej zrobić romantyczną kolację, zakochać się w sobie na nowo. A jeśli podczas wspólnego zamknięcia w domu w relacjach pojawi się napięcie, wyjdą na jaw skrywane konflikty, to jest to dobry czas, by to przepracować.

Mówi się, że introwertycy lepiej znoszą zamknięcie w domach niż ekstrawertycy.

Jeśli życie niektórych introwertyków w obecnych warunkach w zasadzie niewiele się różni do życia, które wiedli przed pandemią, to rzeczywiście z przystosowaniem się do nowej sytuacji nie będą mieli większych problemów. Ale ekstrawertycy też znajdą na to sposób – oni są bardziej skłonni do częstych rozmów z ludźmi przez telefon czy też online.

Jakie mogą być długofalowe skutki społeczne pandemii w Polsce?

Myślę, że budujące. Pandemia koronawirusa może trwale zmienić nasze wyobrażenia dotyczące tego, co jest możliwe i niemożliwe. Bo nieoczekiwanie okazuje się, że restauracje, kluby i szkoły mogą być pozamykane, możemy mieć nakaz siedzenia w domu i polecenie pracy zdalnej, możemy być zagrożeni zarażeniem się nową, mało znaną chorobą, a mimo to – mimo naszych ogromnych obaw – świat się nie zawala. Potrafimy jako społeczeństwo dostosować się do nowych, trudnych warunków – i funkcjonować sprawnie.

Dziękuję za rozmowę.

Tagi: [kwarantanna](#), [kwarantanna domowa](#), [koronawirus](#), [pandemia](#), [epidemia](#), [COVID-19](#), [SARS-CoV-2](#), [nCoV2019](#), [psycholog](#), [psycholog społeczny](#), [Tomasz Grzyb](#), [SWPS](#)

Obserwuj nasz serwis na: