

Barbara Przywara: Zachowujmy rozsądek i życzliwość wobec innych. To my mamy pokonać pandemię, a nie ona nas

Żyjemy w kulturze strachu. Zewsząd dochodzą do nas niepokojące wieści. Mamy przeładowanie informacyjne, jesteśmy bombardowani newsami prawie bez przerwy. Im więcej tego słuchamy, oglądamy, tym naturalnie lęk w nas może rosnąć - mówi dr Barbara Przywara, socjolog, prodziekan Kolegium Mediów i Komunikacji Społecznej Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie



Ula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Rozmowa

Jak trwająca już prawie rok pandemia koronawirusa zmieniła nasze życie?
Skutków jest wiele. Przede wszystkim bardzo mocno nasilił się strach, niepewność jutra. Dotyczy to prawie wszystkich sfer naszego życia - zdrowia, relacji międzyludzkich, pracy, odpoczynku, edukacji, itd. Każdy w jakimś zakresie jest w tym lęku osadzony.

Czyli?

Uczniowie nie wiedzą, jak będzie wyglądać ich dalsza edukacja, jakie skutki dla ich przyszłości przyniesie zdalne nauczanie, czy zdadzą egzaminy, czy dostaną się na studia? Osoby pracujące też mają wiele obaw. Jedni tracą pracę, drudzy muszą nauczyć się nowych zasad. Część osób od marca pracuje w swoich domach zdalnie. Lękiem i często także frustracją napelnieni są także rodzice, którzy z reguły łączą pracę z opieką nad dzieckiem, np. uczącym się zdalnie. Obawy mają także osoby starsze - o swoje zdrowie, o to czy i jak długo jeszcze będą w stanie wytrzymać konieczność izolacji, często samotności, niemożności spotykania się z bliskimi. I tak można by wymieniać długo. Strach jest niesamowicie silną emocją i nie trzeba być psychoterapeutą, by wiedzieć, że długotrwałe jego odczuwanie może mieć bardzo negatywne skutki.

Społeczna izolacja dotknęła większość z nas i pewnie każdy znośi to inaczej?

Człowiek jest istotą społeczną i potrzebuje kontaktów z innymi, potrzebuje po prostu innych ludzi, by normalnie funkcjonować. Utrzymująca się konieczność pozostawania w domu i dystansu społecznego może spowodować problemy związane np. z zaufaniem społecznym, prowadzi do frustracji, napięcia społecznego, czego skutki obserwujemy obecnie np. w postaci różnych protestów społecznych. Na domiar złego media codziennie „częstują” nas nową porcją niezbyt przecież dobrych wiadomości, bo te dobre nie są „klikalne”, nie przyciągają uwagi widza. To wszystko to także pożywką dla rozmaitych bardziej lub mniej spiskowych teorii, na które możemy natknąć się w internecie.

Czy chociaż trochę oswoiliśmy się już z tą trudną dla nas wszystkich sytuacją?

Na pewno sytuacja obecna jest inna niż ta z pierwszej fali zachorowań. Przede wszystkim więcej wiemy, mamy sporo doświadczeń własnych lub bliskich osób, znajomych. Część lęków albo minęła, albo po prostu przyzwyczailiśmy się do nich. Początkowo niewiele osób z naszego otoczenia chorowało. Teraz chyba nie ma osoby, która nie zna nikogo zarażonego. Trochę już to spowszedniało i nie robi już na nas takiego wrażenia jak wiosną. W końcu także mamy w sobie wielkie pragnienie powrotu do normalności, co pokazało zeszło-

roczne lato. Stąd co rusz pojawiają się akty buntu przeciw obostrzeniom, jak np. otwieranie lokali gastronomicznych, czy „tajne” domówki. Jednak pojawiają się nowe lęki.

Co pani ma na myśli?

Chociażby strach przed nową mutacją wirusa, przed szczepieniem, albo przed tym, czy szczepionek wystarczy dla wszystkich, czy i kiedy nadejdzie nowa fala pandemii.

Barczo mocno nasilił się strach, niepewność jutra. Dotyczy to prawie wszystkich sfer naszego życia - zdrowia, relacji międzyludzkich, pracy, odpoczynku, edukacji itd.

W głębi serca każdy marzy o powrocie do normalności.

To pragnienie normalności powoduje różne reakcje społeczne - od indywidualnego buntowania się przeciw obostrzeniom, wspomniane wcześniej protesty przedsiębiorców, masowe uprawianie sportów (modne np. w tym sezonie morsowanie), czy angażowanie się w rozmaite akcje społeczne (np. charytatywne). Niestety są też negatywne skutki tego długotrwałego stanu lęku w społeczeństwie i izolacji.

Jakie?

Wiele osób popada w apatię, zniechęcenie, a także wiele dotykają problemy ze zdrowiem psychicznym. Wiemy,

że długotrwały stan stresu prowadzi np. w życiu zawodowym do wypalenia zawodowego. Gdyby to przeniesić na kondycję społeczną, to można powiedzieć, że możemy mieć problem z jakimś rodzajem „wypalenia społecznego”. Czy będziemy umieli powrócić od razu do tej wymarzonej normalności? Nikt na to pytanie nie umie dziś odpowiedzieć.

Każdy człowiek bał się, boi się i będzie się bał chorób zakaźnych. I nie chodzi tylko o zakażenie koronawirusem.

Chorób, szczególnie zakaźnych każdy się boi. Czego sobie od zawsze najczęściej życzymy? Zdrowia, prawda? Szczęcia też oczywiście, ale proszę zauważyć, że ostatnio kładziemy szczególny nacisk na to pierwsze. W naszym społeczeństwie z pojęciem zdrowia i choroby związane są konkretne skojarzenia. Prowadząc zajęcia ze studentami z obszaru socjologii zdrowia, zadałam im kiedyś zadanie, by zapisali na kartkach swoje skojarzenia ze zdrowiem i chorobą. I okazało się, że zdrowie to często „radość, szczęście, uśmiech, energia”, zaś to co kojarzyło się z chorobą, to „ból, cierpienie, smutek i wydatki”. Te skojarzenia mają swoje źródła w naszej kulturze, zatem są głęboko zakorzenione. Proszę też zobaczyć, jakie skojarzenia przychodzi nam na myśl, gdy słyszymy „zaraza”. Wynika to naturalnie z lęku o własne i bliskich zdrowie, ale także z tego, że nie czujemy w czymś nad tym kontroli. Nie wiemy, czy i kiedy może-

my się zarazić. Ten strach wynika także często z braku wiedzy lub niepełnej wiedzy o chorobach i czynnikach je wywołujących. Kiedyś taki lęk dominował w naszym społeczeństwie przed wirusem HIV wywołującym AIDS.

Koronawirus jest z nami już prawie rok, ale wciąż skrywa wiele tajemnic.

I stąd też pole do popisu dla wielu „znawców” i osób szukających popularności (szczególnie w mediach społecznościowych), do powstawania mitów i fake newsów. Na jednym z portali zajmujących się fact-checkingiem, czyli sprawdzaniem faktów, zebrano ponad 150 mitów o koronawirusie.

I stąd też utrzymujący się strach i niepokój?

Na pewno nie pomaga tu niepełna informacja, a już na pewno fałszywa wiedza o wirusie. A z tym związane jest też inne zjawisko - pewnej stygmatyzacji. Choroba sama w sobie niesie konkretne skojarzenia dla wielu ludzi i to zależy też od tego jaka to choroba. Inne bowiem są postawy wobec chorych na raka, inne wobec chorych na serce, a jeszcze inne wobec osób z problemami psychicznymi czy chorych na AIDS. Wiele chorób jest społecznie odbieranych w sposób nieporównywalnie negatywnie w porównaniu z innymi. To zależy od wielu czynników, także związanych z naszą kulturą. Osoba zarażona jest też niejako „naznaczona”. W przypadku COVID-19 mamy dodatkowe elementy - izolację, kwarantannę, kon-

trole, obostrzenia itd. Można zatem obserwować różne zachowania ludzi w takiej sytuacji.

Jakie to zachowania?

Niektórzy nie chcą ujawniać faktu zarażenia/choroby w obawie przed reakcją otoczenia, np. swojemu pracodawcy (nie każdy chce iść na zwolnienie lekarskie i ponosić związanych z tym kosztów finansowych). W niektórych miejscowościach nikt nie chce robić testów, czy iść do lekarza, kwitując swój stan stwierdzeniem „to zwykła grypa”. Część osób kompletnie bagatelizuje problem. Jednak dla części oznacza to faktycznie ostracyzm społeczny. Pamiętam, gdy znajomy otrzymał powiadomienie sms o pozytywnym wyniku testu, a był akurat w miejscu publicznym, to osoby, którym to musiał oznajmić, natychmiast wprost odszkodowały od niego. Może wydawać się to naturalną z pozoru reakcją, ale dla mnie jest metaforą tego, co dzieje się obecnie wśród ludzi. Przecież obserwowaliśmy już opisywane w mediach sytuacje prześladowania swoich sąsiadów, którzy pracują w służbie zdrowia, „bo przyniosą nam wirusa”. W wielu środowiskach takiel reakcje się pojawiają - dzieci nie chcą bawić się z innymi dziećmi, gdy wracają po kwarantannie, pracownicy wracający po chorobie skarżą się, że inni mają nadal obawy czy nie zarażają. Są to często bardzo irracjonalne lęki i reakcje.

To smutne co pani mówi. A co z naszą odpowiedzialnością?



Barbara Przywara: Na początku pandemii w Polsce byłam, jako socjolog, pozytywnie zaskoczona postawą naszych obywateli. Zwykle jesteśmy skłonni do buntu i mówienia „nie”

nością zbiorową? Zdał się z niej egzamin?

Na początku pandemii w Polsce byłam, jako socjolog, pozytywnie zaskoczona postawą naszych obywateli. Zwykle jesteśmy skłonni do buntu i mówienia „nie”. Tym razem większość społeczeństwa solidarnie podpisała się pod popularnym w mediach społecznościowych hasztagiem #zostanwdomu. Wtedy zastanawiałam się, jak długo taka postawa potrwa. Dziś wiemy, że kilka miesięcy później, wakacyjnie, wielu zapomniało o koronawirusie. Wielu ludzi stara się zachowywać racjonalnie i odpowiedzialnie. Jest też wielu, którzy bunt mają „we krwi”. Dlatego muszę powiedzieć, że zdaliśmy egzamin połowicznie.

Spadło też chyba nasze zaufanie do rządzących. Zapewniano nas, że będzie dobrze, a nie jest.

Tu, można powiedzieć, przysłowiowy pies jest po grzebaniu. Nasze społeczeństwo charakteryzuje jeden z najniższych wskaźników zaufania społecznego - tylko 22 procent Polaków deklaru-

je, że ludziom można ufać (badania CBOS), a 76 procent uważa, że w stosunkach z innymi trzeba być ostrożnym.

Nie ufamy nikomu?

Ufamy tylko członkom najbliższej rodziny - rodzicom, dzieciom, współmałżonkom. Z instytucji publicznych zaufaniem cieszą się organizacje charytatywne i wojsko, zaś najmniej zaufanie mamy do polityków i mediów. Jeśli mierzyć zaufanie do naukowców wskaźnikiem oceny rzetelności i uczciwości, to byłoby na pierwszym miejscu wśród wszystkich zawodów w Polsce. Jednak gdy się weźmie pod uwagę brak wiary w wiedzę naukowców, np. w sferze zdrowia, to można mieć wątpliwości, czy faktycznie Polacy ufają faktom naukowym. Mówię to, niestety, z żalem, bo jeśli musimy dziś udowodnić, że szczepienia służą naszej ochronie, albo że ziemia nie jest płaska, to znaczy, że „coś poszło nie tak”. Może raczej tu ma Janina Bąk (autorka bestsellera o statystyce), że trochę winni są sami naukowcy, bo z różnych przyczyn nie przekazują konkretnej wiedzy w sposób pro-

sty, strawny, bez żargonu naukowego. Myślę, że jest na tym polu wiele do zrobienia.

W trudnych sytuacjach potrzebujemy wsparcia. Pomagamy sobie, możemy na siebie liczyć?

Tak, wiele osób angażuje się w różne akcje - od wsparcia medyków, po zrobienie zakupów sąsiadów. Te działania mają różny charakter i nie mają zasięg - są akcje wsparcia przedsiębiorców (rolników, hodowców kwiatów, lokali gastronomicznych), seniorów, dzieci uczących się zdalnie (wiele firm wyposażało je w laptopy), osób na kwarantannach, pracowników służby zdrowia i wiele innych.

I bardzo pomocny okazuje się internet.

Nareszcie można wskazywać na jego ewidentne pozytywne. Myślę, że to, iż jesteśmy wszyscy w podobnej sytuacji, uwalnia w nas społeczną empatię i stąd tak wiele chęci pomocy. I tak wiele form tej pomocy.

A jak wpływają na nas te wszystkie statystyki, m.in.

liczba zachorowań, zgonów?

Podawanie samych statystyk pewnie nie byłoby groźne, choć oczywiście może przestraszyć np. gwałtowny wzrost zachorowań czy zakażeń. Problemem jest jednak sposób przekazywania tych informacji. Publikowanie tytułów w stylu „Kolejne obustrzenia! Czy Polacy to wytrzymają?” albo „Coraz więcej zgonów. Śledź wydarzenia minuta po minucie” nie służą spokojnemu odbiorowi. Niestety, żyjemy w kulturze strachu - zewsząd dochodzą do nas niepokojące wieści. Mamy przeładowanie informacyjne, jesteśmy bombardowani newsami prawie bez przerwy. Im więcej tego słuchamy, oglądamy, tym naturalnie lęk w nas może rosnąć.

Jak sobie z tym poradzić?

Wybierać informacje - nie poddawać się strumieniowi płynących doniesień okraszonych np. takimi tytułami: „Mordujemy was, bo nam za to płacą”. Powinniśmy mądrze korzystać z mediów. Jeśli ktoś zauważa u siebie właśnie takie przeładowanie informacjami, to warto na kilka dni po prostu zrobić sobie przerwę. To działa bardzo oczyszczająco. Po powrocie czujemy, że aż tyłu informacji nam naprawdę nie potrzeba.

A do tego wszystkiego dochodzą jeszcze różnego rodzaju teorie spiskowe.

Łatwość rozprzestrzeniania takich teorii i fake newsów w mediach społecznościowych, czy ogólnie w internecie, brak zaufania do badań naukowych, w końcu specyfika tworzenia fałszywych informacji odwołujących się do naszych emocji powodują, że stały się zmorem naszych czasów. Miejskie legendy, plotki, szalone teorie zawsze istniały, ale obecnie mają możliwość szybkiego i szerokiego rozprzestrzeniania się. Pamiętajmy, że jeśli się boimy, czyli kierują nami emocje, jesteśmy łatwym łupem. Emocje powodują, że przestajemy myśleć logicznie, za to szybko działamy.

Jak się bronić przed „teoriami” i fake newsami?

Nie jest to łatwe. Tego rodzaju przekazy są bardzo sprytnie opracowywane, mają pozory prawdy i brzmia (prawie) logicznie. By sprawdzić tego typu poglądy, trzeba nieraz sporej dawki wiedzy i wysiłku. A nie każdy chce taki podjąć.

Jak społeczeństwo reaguje na zakazy i obostrzenia, bo obojętnie to ja już tym wszystkim jestem zmęczona.

Widąc gołym okiem, że społeczeństwo jest zmęczo-

ne. To naturalne - żyliśmy do niedawna nadzieją, że pandemia się skończy. Obecnie tej nadziei jest znacznie mniej. I coraz częściej będą się pojawiać oznaki zniechęcenia, buntu i frustracji. Im bliżej wiosny, tym będzie trudniej.

Wielu z nas nie chodzi do pracy, tylko pracuje z domu. To nas chyba trochę zniechęca...

Wiele firm i wielu pracowników odkryło jednak pozytywne strony pracy zdalnej i nie zamierzają z nich rezygnować. Może to zależeć od specyfiki zawodu, firmy czy profilu działalności. Niektórzy stali się nawet efektywniejsi, pracując z domu. Jednak wielu z nas brakuje bezpośrednich kontaktów. Tak jak nie każdy potrafi pracować samotnie, tak nie każdy odnajdzie się w wirtualnym zespole. Podobne reakcje obserwuję u studentów - niektórzy nawet polubili tę formę kształcenia na odległość, część za to tęskni do spotkań w klubie akademickim, kołach naukowych, na zajęciach.

A co z tymi, którzy w wyniku pandemii stracili pracę?

Branże turystyczna, lotnicza, hotelarska, gastronomiczna ucierpiały najmocniej. Tu też jest najwięcej zwolnień pracowników. Wiele osób musiało szukać nowej pracy, nowego zawodu. Na pewno pod wpływem pandemii zmieni się rynek pracy - ludzie mogą brać pod uwagę to, czy danej branży nie grozi właśnie takie nagłe załamanie. Sam wzrost bezrobocia jest już czynnikiem niekorzystnym i może wpływać na wzrost frustracji społecznej.

Ludzie nie wiedzą co będzie dalej. Tracą nadzieję i kontrolę nad życiem?

Tak, coraz trudniej cokolwiek zaplanować, a ludzie z reguły lubią raczej przewidywalne sytuacje. To rodzi także niepokój i brak stabilności.

A jest jakiś pozytyw, który wynika z pandemii?

Pandemia pozwoliła wielu ludziom odkryć wagę drobnych rzeczy, spraw oczywistych, piękna sytuacji niepozornych - właśnie rolę rodziny, możliwość uprawiania sportów, możliwość normalnej edukacji, spaceru na świeżym powietrzu, spotkania ze znajomymi. Rzeczy, które były czymś tak oczywistym, że niemal niezauważalnym. Należy też pamiętać, że dla wielu zamknięcie w domu nie było niczym dobrym, w wielu domach nie ma dobrej atmosfery, mówiąc najdelikatniej. Tym bardziej ważne są różne

inicjatywy wsparcia, szczególnie dla dzieci.

Życie w izolacji kształtuje nowe rytuały. Jeszcze przed pandemią można było spożywać je tylko podczas weekendu, a teraz praca zdalna sprawiła, że jemy wspólnie również w tygodniu.

Tak, co do nowych rytuałów - wspominałam wcześniej o masowym uprawianiu sportów. Wiele osób odkryło nowe hobby, zagospodarowało balkony i tarasy, a nawet odkryło możliwości edukacji w tym czasie. Znam też osoby, które w tym czasie widząc swoje dzieci na nauce zdalnej podjęły decyzję o homeschoolingu, czyli nauce domowej. Jesteśmy zaradnym społeczeństwem i widzę, że staramy się szukać nowych rozwiązań w trudnych czasach.

Nie zmienia to jednak faktu, że czas izolacji społecznej nikomu nie służył i nie służy.

Tak, zatem tym bardziej powinniśmy być wobec siebie uważni i wyrozumiali. Bardzo nam brakuje wzajemnego szacunku, zrozumienia, akceptacji. I społecznej odpowiedzialności. Noszenie maseczek jest dostosowywanie się do obostrzeń naprawdę nie jest wyczerpującym nadzwyczajnym, a jeśli cokolwiek może pomóc, to warto wziąć to pod uwagę. Ważne też, by nie karmić się stale doniesieniami medialnymi - to naprawdę nie pomaga w radzeniu sobie z lękiem, który - nie ma się co oszukiwać - odczuwa większość z nas. Jeśli nie o siebie, to o bliskich. Dziś trzeba nauczyć się żyć dniem dzisiejszym, planować krótkoterminowo i starać się funkcjonować, na ile to tylko możliwe normalnie, bez zbędnego ryzyka dla zdrowia. Jeśli nie będziemy solidarni w tym pandemicznym czasie, to zostaniemy samotni i podzieleni. Patrzymy z empatią i wyrozumiałością na innych, dbajmy o swój spokój przez nie wdawanie się w niepotrzebne dyskusje, zastanawiamy się trzy razy, zanim prześlemy komuś pełną niepokojem informację otrzymaną w komunikatorze. Teraz jest nam bardzo potrzebny spokój, by skupić się na sprawach ważnych. Żyjemy w czasach kryzysu, gdzie trzeba komuś zaufać. To tak jak w czasie pożaru - warto dla swojego i innych bezpieczeństwa kierować się wskazówkami służb ratowniczych. Tak i teraz zachowujmy rozsądek i zyczliwość wobec innych, bo to my mamy pokonać pandemię a nie ona nas. W każdym wymiarze - i zdrowotnym, i społecznym. ©@