

# Mamy wyjątkowy czas. Ważna jest solidarność między nami

Urszula Sobol  
usobol@nowiny24.pl



## Społeczeństwo

Rozmowa z dr Barbarą Przywarą, socjologiem, prodziekanem Kolegium Mediów i Komunikacji Społecznej Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie.

**Polacy masowo pomagają Ukrainie. Skala tych działań robi ogromne wrażenie. Czy to znaczy, że potrafi my się solidaryzować z innymi?**

Według badań prowadzonych przez CBOS w 2018 ponad dwie trzecie badanych (70 proc.) twierdziło, że trzeba być wrażliwym i gotowym do pomocy. W 2020 taką opinię podzielali już 73 proc. Polaków. 63-64 proc. respondentów w tych samych badaniach deklaroowało, że zdarzyło im się dobrowolnie i nieodpłatnie pracować na rzecz swojego otoczenia. Ta praca nie była tak spektakularna jak teraz. Ale jednak była! Myślę, że nie jeden raz słyszeliśmy też o polskiej gościnności, a takie powiedzenia biorą się z obserwacji. Gdybyśmy przyjrzyli się też takim działaniom, jak wspieranie zbierek żywności, działali Słachetnej Paczki czy WOŚP-u, to nie powinno nas dziwić obecne działanie tysięcy Polaków na rzecz naszych sąsiadów.

**Czy ta pomoc wynika z tego, że tak wojna rozgrywa się tuż za naszą granicą i boimy się, że możemy być w podobnej sytuacji?**

Myślę, że rolę odgrywa tu kilka czynników. Pierwszy z nich to faktycznie bliskość Ukrainy i jej mieszkańców. Psychologia społeczna podpowiada, że naturalnym czynnikiem wpływającym na chęć pomocy jest poczucie łączności z drugą osobą - innymi słowy, chętniej pomagamy bliskim, rodzinie, sąsiadom, tym których znamy. A Ukraińcy są naszymi sąsiadami. Drugim czynnikiem jest skala, w jakiej Polacy zaczęli pomagać - przykład jednych zachęcał innych. Działa tu tak nierzadko zle oceniany konformizm (tak) - ludzie chętniej angażują się w pomoc, gdy widzą, że inni też tak czynią. Takie zachowania też są „zaraźliwe”. Psychologowie mówią, że kiedy zrobimy coś dobrego, to czujemy się lepiej i... znów chcemy pomagać. To taka siła „spirala dobra”.



dr Barbara Przywara, socjolog, prodziekan Kolegium Mediów i Komunikacji Społecznej WSIiZ w Rzeszowie

**Czy ten nasz zryw pomocowy będzie długo trwał?**

Prawdopodobnie, aż taka skala zaangażowanych w pomoc nie utrzyma się przez dłuższy czas - naturalnym zjawiskiem jest wypalenie. Trzeba pamiętać, że pomagając stykamy się z ogromnym cierpieniem ludzkim, które powoduje, że nasza odporność psychiczna także może spadać. Dlatego w mediach społecznościowych i innych także pojawiały się apele o to, by nie angażować się w pomoc ponad siły, by rozłożyć je na dłuższy czas. Po to, by właśnie nie „wypalić się” pomagając przez wiele dni z rzędu po kilkanaście godzin. Wiem, że niekiedy jest to konieczne i dlatego wskazane są takie „pomocowe sztafety” - jedne grupy powinny zastępować w pomocy kolejne. Stąd tak ważne jest obecnie dobre zorganizowanie pomocy, by nie było właśnie takich efektów porażenia wolontariuszy, koordynatorów, różnych służb.

**A może najtrudniejsze zadania dopiero będą przed nami?**

Tego nikt chyba nie potrafi określić. Skoro jednak funkcjonują różne instytucje

pomocowe w Polsce (i nie tylko) w długich okresach, to i w tym przypadku prawdopodobnie ta spontaniczna do granic pomoc ulegnie instytucjonalizacji, lepszemu zorganizowaniu, ustaleniu konkretnych kanałów dystrybucji tego wsparcia. Trzeba też pamiętać, że sami uchodzący z czasem nabiorą samodzielności, a już dziś widać też oznaki samopomocy. Cieszę się, że Polacy stworzyli uchodźcom dobre warunki do nowego startu. I mimo, że większość uciekających przez groźbę wojny ufa, że to tylko chwilowy stan, że wkrótce wrócą do Ukrainy, to my musimy myśleć mając przed oczami różne scenariusze. I myślę, że to się dzieje.

**Od ponad trzech tygodni żyjemy w ciągłym strachu...**

Trudno oświadczyć się ze strachem. A długotrwały strach może prowadzić tylko do apatii. Najważniejsze jest zatem obecnie nie poddawanie się tej niszczącej nas emocji - to naturalne, że się boimy. Jednak poddawanie się panice, lękowi nie pomoże ani nam, ani tym, którym pomagamy.

**Niektórzy popadają nawet w panikę. Jak nie wkręcać się w tę trochę niebezpieczną spiralę strachu?**

Może być wiele strategii radzenia sobie z lękiem - tu pewnie więcej mógłby powiedzieć psycholog czy psychoterapeuta. Z mojej perspektywy mogę wskazać dwie bardzo skuteczne reakcje na strach - pierwsza z nich to działanie. Angażowanie się w pomoc, wykonywanie codziennych obowiązków może dać nam poczucie sprawczości - mamy wpływ na naszą najbliższą rzeczywistość. Innymi słowy - robimy to, co jest w zakresie naszych możliwości, choćby to były najmniejsze rzeczy, krople (które wszak drążą kamienie!). Każda czynność, pomoc jest ważna. Innym sposobem jest odcięcie tego, co wywołuje w nas poczucie strachu, chodzi tu przede wszystkim o niekontrolowane śledzenie mediów, social mediów, nieustanne rozmowy o wojnie itp. Trzeba przerywać te strumienie niepokojących wiadomości.

**Bardzo trudno odseparować się od takich informacji**

Oczywiście, nie jesteśmy w stanie całkiem się od nich odciąć, ale z umiarem i świadomością do tego starajmy się podchodzić. Warto narzucić sobie pewien „reżim informacyjny”. Sprawdzać po pierwsze tylko wiarygodne źródła i w limitowanym czasie. To wymaga wysiłku i pokonywania siebie. Jednak bez takiego świadomego ograniczania dopływu informacji nie unikniemy napadów lęku, paniki itp. Najważniejsze w obecnym czasie jest krytyczne podejście do informacji.

**Czyli?**

Większość z nas korzysta z internetu (w tym social mediów) jako głównego źródła wiadomości. A w internecie i mediach trwa też wojna - wojna informacyjna. To potężny oręż. Dlatego, aby się bronić trzeba przestrzegać kilku zasad: sprawdzić zawsze źródło informacji (koleżanka cioci to niekoniecznie musi być dobre źródło), sprawdzić informację w kilku źródłach, w końcu korzystać z portali zajmujących się fact checkingiem (np. demagog.pl, fake-news.pl, Instytut Badań Internetu i Mediów Społecznościowych). Gdy przychodzi do nas informacja od kogoś czy widzimy ją w mediach, a wywołuje w nas silne emocje, to trzeba wziąć głęboki oddech

i natychmiast wstrzymać się z przesyłaniem jej dalej. Najpierw sprawdź. By nie być jednym z trybików w machinie dezinformacji.

**Popadamy w szaleństwo zakupowe m.in. wykupiliśmy paliwo, mąkę, cukier, papier toaletowy. To naturalne zachowanie?**

Może nie nazywałabym tego normalnym, ale naturalną i starą jak świat reakcją. Działa tu kilka mechanizmów m.in. konformizm, społeczny dowód słuszności, emocje, którymi łatwo się zarażamy. Zasada działania tych mechanizmów jest prosta - im więcej osób postępuje w taki, a nie inny sposób, tym więcej osób myśli, że robią słusznie, że „coś w tym musi być”. Tak działa znane socjologom zjawisko samospełniającego się proroctwa - z fałszywej przesłanki powstaje całkiem realne działanie. Jeśli wszyscy będą wybierać gotówkę z banku, to naturalnym może być zagrożenie niewypłacalności. Działania takie są z reguły irracjonalne - ale trudne do powstrzymania. Z podobnym zjawiskiem mieliśmy do czynienia na początku pandemii, gdy z półek sklepowych zniknęły papier toaletowy, makarony, kasze, mydło.

**Ukraińcy mogą zostać w Polsce na dłużej. Czy będzie nam łatwo razem żyć, przeciw różniącym się pod wieloma względami, a najstarsze pokolenie wciąż pamięta czasy wojny?**

Ukraińcy są nam bliscy kulturowo, nawet w sferze języka jesteśmy się w stanie porozumieć. Wielu z nich żyje w Polsce od lat. Pracują, uczą się, zakładają rodziny. Znamy ich dobrze, przywykliśmy do innego akcentu wielu pracowników. W wielu szkołach i przedszkolach już od dawna były dzieci z ukraińskich czy mieszanych rodzin. Czy pamięć o wojnie i jej okrucieństwach ma powodować, że nie pomożemy komuś kto DZIŚ tej pomocy potrzebuje? Czy ma to wpływać na nasze relacje z ukraińskimi dziećmi, kobietami, młodzieżą? Teraz jest czas wyjątkowy, czas w którym niezwykle ważna jest solidarność między nami. Może będzie lepszy czas na roztrząsanie różnic, ale nie teraz. Nie dajmy się wciągać w dylematy - pomagać czy stać z boku. Powtórzę za babcią mojego męża - dobra nigdy nie należy żałować. ©