



- Ten dystans społeczny, czy też lęk przed drugim człowiekiem zostanie nam na długo - mówi ks. prof. Dariusz Krok.

Fot. Sławomir Mielnik

ROZMOWA

Z ks. dr hab. Dariuszem Krok, prof. UO, psychologiem, wicedyrektorem Instytutu Psychologii Uniwersytetu Opolskiego rozmawia Jolanta Jasińska-Mrukot

- Utrzymujemy dystans, staliśmy się wzajemnie dla siebie zagrożeniem... Czy ten dystans, już nie fizyczny, ale mentalny, zostanie nam, nawet kiedy minie pandemia?

- Ten dystans społeczny, czy też lęk przed kontaktem z drugim człowiekiem będzie w nas obecny przez wiele lat. W psychologii mówi się o lęku społecznym, czyli rodzajem strachu, czy niepokoju odczuwanym w relacjach społecznych. Ten lęk może mieć różne formy, a jedną z nich jest lęk przed kontaktem z drugą osobą. Biorąc pod uwagę ogromną skalę obecnej zachorowalności i obowiązujące restrykcje, myślę, że zaraz po pandemii nie wrócimy do czasów sprzed niej. Nie będziemy podróżować tak jak dawniej w autobusach, pociągach, czy samolotach, stłoczeni i blisko siebie. To już jest widoczne obecnie, gdyż nawet poza miastem, w parku czy nad Odrą, ludzie przechodzą na drugą stronę, gdy widzą nadchodzące osoby. Ten lęk przed drugim człowiekiem pozostanie, a szczególnie tam, gdzie ten kontakt jest bezpośredni i bliski, np. w sklepach, kinach, pociągach czy samolotach.

Pandemię będziemy odczuwać długie lata

- Pojawiają się takie głosy, że po zakończonej pandemii będziemy dla siebie bliscy, przyjacielscy.

- Nie jestem takim optymistą, że nagle po tej pandemii staniami się sobie bliscy, serdeczni i będziemy ze sobą dużo rozmawiać. Wątpię, aby tak się stało. Sytuacja pandemii różni się od innych klęsk żywiołowych, np. powodzi na Opolszczyźnie w 1997 roku. Wtedy ludzie wykazywali wzajemnie dużą serdeczność i chęć pomocy. Jednak w przypadku powodzi zagrożenie przyszło z zewnątrz i byliśmy świadomi tego. Natomiast w przypadku pandemii, zarażamy się od drugiej osoby wirusem, który jest wewnątrz - niewidoczny i utajony. A jak wskazują badania z zakresu percepcji społecznej, lęk przed czymś, co niewidoczne i nieokreślone jest o wiele silniejszy niż przed widzialnymi zjawiskami. Z tego względu obawiam się, że skutki lęku społecznego będą trwać przez następne lata. Ludzie nie będą zbyt chętni do skracania dystansu społecznego, bycia blisko siebie i bezpośredniego kontaktu „twarzą w twarz”. Zaufanie do bycia w dużej grupie blisko siebie mocno się nadwyrężyło.

- Sytuacja, w której jesteśmy, nazywana jest też wojenną. Podobno po wojnie pojawiło się w ludziach więcej współczucia, empatii wobec drugiego człowieka.

- Obecna sytuacja nieco przypomina wojnę w tym względzie, że „walczymy”, ale z niewidzialnym wrogiem. Nie wiemy, kto obok nas może być potencjalnym nosicielem koronawirusa. I dlatego ta sytuacja jest bardziej skomplikowana od otwartych konfliktów międzyludzkich, gdyż wiadomo, kogo się bać i kogo należy unikać. W sytuacji, kiedy widzi-

my agresora, wnioskujemy na podstawie jego zachowania, że stanowi on niebezpieczeństwo i może nas zaatakować. Tutaj w sytuacji epidemii i zarażenia się wirusem nie wiemy, kto może być tym zagrożeniem. Rodzi to lęk i niepewność przed wchodzeniem w bliższe relacje z innymi ludźmi. W ramach naszego Instytutu Psychologii UO, wraz ze współpracownikami przeprowadziłem badania nad relacjami między percepcją ryzyka, jakie stwarza koronawirus, radzeniem sobie ze stresem i konsekwencjami dla naszego zdrowia psychicznego. Te badania pokazały, że istnieje ścisły związek między postrzeganym ryzykiem COVID-19, sposobem radzenia sobie ze stresem i naszym zdrowiem psychicznym. Im bardziej człowiek jest wyczułony na ryzyko, które stwarza koronawirus, tym bardziej mobilizuje szczególnie takie strategie radzenia sobie, które wskazują na istotę problemu oraz posiadane cele i wartości. Staramy się zatem spojrzeć na sytuację pandemii poprzez pryzmat swoich osobistych przekonań, celów i wartości - chcemy znaleźć w tym wszystkim jakiś głębszy sens. Dlatego stawiamy sobie tyle pytań i wiąż dyskutujemy o sprawach związanych z epidemią. Ponadto, nasze badania pokazały, że istotną rolę pełni wiedza na temat pandemii COVID-19, tj. osoby, które posiadają większą wiedzę na temat uwarunkowań medycznych, epidemiologicznych, czy społecznych, lepiej sobie radzą ze stresem. Wiedza i świadomość, czym jest koronawirus, okazuje się zatem bardzo pomocna w wypracowaniu konstruktywnych strategii radzenia sobie.

- Jakie jeszcze badania prowadziliście w związku z obecną pandemią?

- Badaliśmy relacje pomiędzy postrzeganym ryzykiem koronawirusa a zachowaniem bezpieczeństwa. Tutaj głównie analizowaliśmy dystans społeczny, noszenie maseczek i dezynfekcję rąk, czyli trzy elementy zalecane przez WHO i obowiązujące w każdym kraju. Okazało się, że im bardziej człowiek postrzega zagrożenie koronawirusem, tym bardziej uświadamia sobie ryzyko zarażenia, i tym bardziej przestrzega wymienionych wyżej zasad bezpieczeństwa. Dodatkowo, uwarunkowane jest to w dużym stopniu prospołecznymi cechami naszej osobowości, tj. osoby mające zaufanie i szacunek do drugiego człowieka były bardziej skłonne przestrzegać zasad bezpieczeństwa w pandemii. Równocześnie można obecnie zaobserwować wiele zachowań nieracjonalnych, np. idąc ulicą przechodzimy na drugą stronę, aby nie być za blisko innej osoby, a po chwili, będąc w sklepie, ze spokojem stoimy w kolejce blisko drugiej osoby. Z punktu widzenia medycznego ryzyko zarażenia jest o wiele większe w tej drugiej sytuacji. Jednak nasz umysł nie zawsze działa racjonalnie.

- Kiedy się więc to zmieni?

- Kiedy obecna sytuacja od strony epidemiologicznej się ustabilizuje i przypadki zachorowań oraz zgonów zmniejszą się do sporadycznych, wtedy będzie szansa na odrodzenie się relacji przed pandemią. I to zapewne nie będzie kwestia 2-3 lat, chociaż pojawiają się w mediach doniesienia, że planuje się już na czerwiec wydarzenia sportowe w USA na czterdzieści, pięćdziesiąt tysięcy uczestników. Doniesienia prasowe z Izraela również pokazują, że ludzie wracają do kawiarni, restauracji i innych

przejawów normalności. Jak mówi Walt Whitman w swoim wierszu: „Jestem człowiekiem, co krążąc nie zatrzymuje się w marszu”.

- To jak powroty po wojnie militarnej do normalnego życia. Chociaż wiele osób ledwo uszło z życiem.

- Po wojnie ludzie byli świadomi, że niebezpieczeństwo całkowicie minęło, że wojna się skończyła. Dawało im to nadzieję i optymizm, widzieli sens i cel w odbudowie swoich domostw i codziennego życia. Można powiedzieć, że sytuacje ekstremalne, z jednej strony wywołują akty heroizmu i szlachetności, ale z drugiej strony u niektórych osób powodują aktywizację najniższych instynktów. Victor E. Frankl, wybitny austriacki psycholog i psychiatra, który w obozie koncentracyjnym spędził kilka lat, zaobserwował, że niektórzy ludzie byli skłonni do heroicznego poświęcenia i bezinteresownej pomocy, podczas gdy inni - tracili swoje człowieczeństwo i stawali się skrajnymi, bezdusznymi egoistami. W dużej mierze było to uzależnione od różnych uwarunkowań, zarówno osobowościowych, jak i środowiskowych.

- Która grupa najbardziej ucierpi z powodu koronawirusa? Dzieci, młodzież i dorośli, a może seniorzy?

- W wymiarze społecznym widzę dwie grupy najbardziej obciążone ryzykiem tych negatywnych konsekwencji. Pierwszą grupą są osoby starsze i chore, które są najbardziej podatne na infekcje. Tym osobom najtrudniej będzie zaakceptować powrót do normalnych, przedpandemicznych relacji. W ich przypadku lęk będzie ciągle obecny. Drugą grupą bez wątplenia są dzieci, u których coraz częściej obserwuje się szereg negatywnych konsekwencji psychicznych, wynikających ze zdalnej nauki, ograniczania relacji społecznych czy też braku kontaktu z rówieśnikami. W przypadku dziecka, nic nie zastąpi bezpośrednich,

bliskich relacji interpersonalnych. Najtrudniej jest tam, gdzie dziecko nie może liczyć na wsparcie rodziców czy rodzeństwa. Młodzież i osoby dorosłe powinny sobie natomiast poradzić lepiej z negatywnymi skutkami pandemii.

- Teraz wiele małżeństw przebywa ze sobą niemal całą dobę, co wcześniej było nie do zrealizowania. O ile rok temu podczas lockdownu zapanował pewien optymizm, że wreszcie rodziny będą razem, uporządkują swoje relacje, to teraz już może wyglądać to inaczej.

- To podobnie jak z nauczaniem zdalnym, przez pierwsze dwa miesiące mogło wyglądać na coś ciekawego. Więcej czasu w domu dla siebie samego i dla bliskich, szczególnie w przypadku tych osób, które musiały dojeżdżać do szkoły, pracy, czy na uczelnię. Praca zdalna pozwalała zaoszczędzić czas. Jednak po pewnym czasie okazało się to złudne - korzyści związane z zaoszczędzenia czasu okazały się o wiele mniejsze, niż skutki negatywne wynikające z pracy zdalnej. Bycie w szkole czy na uczelni, to nie tylko sama nauka i zdobywanie informacji, ale to kontakt z drugą osobą, szczerą i bezpośrednią rozmowa, podzielenie się swoimi doświadczeniami czy przeżyciami. I nic nam nie zastąpi normalnej, przyjaznej rozmowy twarzą w twarz.

- Dlaczego to jest takie ważne?

- Człowiek jest tak „skonstruowany” psychicznie, że naturalnie potrzebuje kontaktu interpersonalnego. Telefon, komputer czy wideokonferencje nie są w stanie nam tego uzupełnić. Bezpośredni kontakt jest bezcenny. Dlatego jest tak wiele negatywnych konsekwencji psychicznych związanych z pandemią i lockdownem. Odnotowuje się coraz wyższy wzrost poczucia lęku, wahania nastrojów, zachowań depresyjnych czy nawet zaburzeń psychotycznych.

- A z ośrodków interwencji kryzysowej słychać, że coraz

więcej kobiet tam trafia, jako ofiary przemocy domowej.

- To zamknięcie generuje u niektórych osób agresję. Zamknięcie w wąskim środowisku, na małej przestrzeni, powoduje eskalację zachowań agresywnych. Ponadto, gdy ludzie przebywają ze sobą relatywnie długi czas, wzrasta poczucie izolacji i napięcia psychicznego, co może powodować nieoczekiwane wybuchy złości i agresji. Można powiedzieć, że negatywne emocje kumulują się i szukają ujścia w zachowaniach agresywnych.

- Chyba nie można tak do końca przewidzieć, jacy będziemy po pandemii?

- Przewidywania są zawsze obarczone wskaźnikiem błędu. Trudno przewidywać, co z nami będzie za dwa, trzy lata. W przeszłości, groźniejsze pandemie gruźlicy, czarnej febrы czy hiszpanki, zabierały wiele tysięcy istnień ludzkich i powodowały ogromny stres i lęk. Jednak, kiedy ludzie uświadomili sobie, że niebezpieczeństwo minęło, to powracali do normalności. Jestem więc optymistą, że życie wróci do normy, bo to nie może trwać w nieskończoność. Nawet jeśli w przeszłości ludzie zderzali się z trudnymi chorobami zakaźnymi, to z czasem życie wracało do normy, oswajano się z nowymi wyzwaniami życia i wypracowywano inne rozwiązania. Ale powrót do życia sprzed pandemii nie będzie prosty. To wymaga pracy nad sobą i nabierania wzajemnego zaufania do siebie. Jeśli będzie tak, jak sugerują niektórzy naukowcy, że będziemy musieli z tym koronawirusem żyć, jak z grypą, że wiosną i jesienią będą powracały nowe fale, wówczas sytuacja będzie o wiele bardziej skomplikowana. Jednak historia naszej ewolucji jako człowieka pokazuje, że adaptujemy się nawet do sytuacji ekstremalnych i nieodwracalnych. Wybitny amerykański psycholog ewolucyjny Steven Pinker zwraca uwagę, że w człowieku drzemie ogromna zdolność adaptacyjna.

- Kiedy rozmawiam z księdzem profesorem, nie

mogę nie zapytać, czy ludzkość jest doświadczana, tak jak w historii swoich dziejów, po to, byśmy się zmienili. Przede wszystkim zmienili względem siebie.

- Pandemia wiąże się z cierpieniem, utratą zdrowia przez wiele osób. Każdy w kręgu bliskich czy dalszych znajomych ma kogoś, kto ciężko przechodził chorobę, czy też może nawet jej nie przeżył. Wśród moich znajomych są osoby, które zmarły na koronawirusa. Dotykamy tutaj osobistego cierpienia, które nigdy nie jest jakoś uzasadnione, czy celowe. Jak trafnie spuentował Zbigniew Herbert:

*„Pan Cogito
nie wini za to nikogo,
zrozumiał że tak być musi
naturalna kolej rzeczy”*

Patrząc na pandemię możemy jednak wyciągnąć pozytywne i pomocne wnioski, np. wypracować konstruktywne strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych, spojrzeć szerzej na relacje z innymi, docenić wagę przyjaźni i miłości, czy też głębiej spojrzeć na swoją wiarę w Boga. W psychologii wiele mówi się obecnie o po-traumatycznym wzroście. Polega on na tym, że człowiek - po doświadczeniu traumy i sytuacji granicznych - może wyciągnąć z tego pewne pozytywne i nauczyć się nowych rzeczy. My też z pandemii powinniśmy wyciągnąć jakieś pozytywne. Mogą to być np. nowe cele i wartości w życiu, uświadomienie sobie, jak ważne w są kontakty z drugą osobą czy też znalezienie czasu dla siebie. Rzeczywiście, życie sprzed pandemii przypominało taki rollercoaster, wyścig szczurów. Była pogoń i wiecznie nam brakowało czasu, a przez pandemię życie w automatyczny i niezamierzony sposób wyhamowało. Musieliśmy zwolnić. Może chociażby w tym wymiarze pandemii, nieoczekiwanie i tajemniczo, dała nam jakąś szansę na zrewidowanie naszych „pomysłów na życie”.