



**Psychologia i życie**

17 marca 2021

NR 4 (Kwiecień 2021)

# Świat po końcu świata

O tym, jak zmieniła nas pandemia z Marią Król-Fijewską i  
Piotrem Fijewskim

rozmawia Dorota Krzemionka

Maria Król-Fijewska, Piotr Fijewski

**Świat, jaki znaliśmy, rozpada się jak porcelanowa waza. Można pozbierać kawałki i próbować skleić je na nowo. Albo stworzyć z nich coś nowego, nowy świat. Może mniej w nim będzie pewności, ale bardziej będziemy widzieć się nawzajem, bliżej nam będzie do innych i do samych siebie.**

**Dorota Krzemionka:** Czujemy, że kończy się pewien świat, którego wizję do tej pory mieliśmy, świat niewyczerpanych zasobów, gdzie sky is the limit. Napotkaliśmy ścianę. Zwiastuny były już wcześniej: nadciągająca katastrofa klimatyczna, sztuczna inteligencja, która miała nas pozbawić pracy, teraz doszła pandemia. Czy też macie Państwo poczucie, że pewien świat się kończy i już nie wróci do punktu wyjścia?

**Maria Król-Fijewska:** Tak. Myślę, że to, czego teraz doznajemy, to swego rodzaju pełzająca trauma. Jako psycholog jestem gotowa tak patrzeć na to, co się

teraz dzieje. Gdybym to miała porównać do czasów okupacji, to na pewno jest teraz mniej ofiar, zagrożenie jest mniejsze, nie ma brutalności czy przemocy. Ale z uwzględnieniem proporcji porównanie do drugiej wojny światowej jest uzasadnione. W jakimś sensie mamy do czynienia z taką okupacją na mniejszą skalę.

**Rozumiem, że doświadczamy traumy, a w jakim sensie jest ona pelzająca?**

**M.K-F.:** Ponieważ czujemy stałe zagrożenie, ale wróg ma niewidoczną twarz. Spotykając człowieka, nawet miłego, bliskiego nam i życzliwego, nie wiemy, czy nie jest on dla nas groźny. Nie wiemy też, czy my nie nosimy w sobie potencjału śmierci, czyli choroby bezobjawowej. To powoduje, że jesteśmy w sytuacji zagrożenia – takiego nieuchwytnego, a zarazem całkiem realnego.

**Piotr Fijewski:** Dotąd czuliśmy się mocarni, świat wydawał się przewidywalny. Wierzyliśmy, że mamy urządzenia, dzięki którym możemy sobie zaplanować przyszłość, jutrzejszy dzień. Wielu z nas było zadaniowcami, którzy żyli, wychylając się ku jakiejś perspektywie. W mediach społecznościowych potrafili opisywać, co będą robić za pięć czy dziesięć lat i wszystko mieli uporządkowane. Ten porządek został zburzony. Zderzyliśmy się z nieprzewidywalnością na wielu poziomach, począwszy od tego, czy wszyscy członkowie naszej rodziny przeżyją, a skończywszy na tym, czy nie wyrzucą nas z pracy, czy nasza firma będzie nadal funkcjonować. Do tego doszły zmiany polityczne, anarchizacja życia społecznego. Ludzie stanęli w obliczu niepokoju jako podstawy codziennego doświadczenia.

**M.K-F:** Do tego dochodzi trauma zamknięcia. Dla wielu osób jest to naprawdę poważne ograniczenie. Wielu ludzi dotąd czuło się niewolnikami w swojej pracy, ale potem ruszali samolotami w świat i tam byli odkrywcami, zdobywcami, kosztowali życia. A tu nagle nie można opuścić Polski, loty zostały zawieszane. Nie można pójść na koncert, do kawiarni, spotkać się ze znajomymi... Trzeba było więc zmienić sposób życia – odłożyć wyjazdy, imprezy. Napotkaliśmy ścianę.

**P.F.:** I nie chodzi nawet o przyjemności związane z przemieszczaniem się. Jak pisaliśmy w naszej książce Nieobecni, zadaniholizm był bardzo połączony z ruchem. Ludzie ciągle jeździli w ramach pracy, wozili dzieci na dodatkowe zajęcia. To wszystko nagle zamarło, przemieniło się w klikanie myszką. Miliony ludzi musiało się przystosować do życia w czterech ścianach.

**Z troską myślę o rodzinach z dziećmi, rodzice nie tylko zdalnie pracują – czasem non stop, ale dodatkowo pomagają swoim zdalnie uczącym się dzieciom...**

**M.K-F:** Słowo trauma zdaje się tu dobrze pasować.

**P.F.:** W naszym odczuciu liczba zadań przy zdalnej pracy wcale się nie zmniejszyła. Matki dzieci w wieku szkolnym stają się nauczycielkami, muszą ogarniać dzieci przy komputerach. Podobnie, jeśli chodzi o naszą pracę – okazało się, że przyjmowanie pacjentów przez internet, a także prowadzenie grup czy szkoleń online wymaga od nas dużo więcej energii niż spotkania bezpośrednio.

**M.K-F:** I wydaje się, że to nie ma końca. W tym sensie trauma jest pelzająca. Przez jakiś czas zarażonych było mniej i już mieliśmy nadzieję, że gdzieś za horyzontem majaczy się normalność... Ale mija kilka tygodni i dowiadujemy się,

że sąsiad zachorował na COVID-19, znajomy umarł, a ktoś inny trafił do szpitala i nie wiadomo, co z nim będzie. Mamy wrażenie, że pętla się zaciska, zagrożenie coraz bliżej podchodzi pod nasz próg. Trudno liczyć, że za chwilę pandemia minie i powiemy sobie: po co się było tak denerwować...

P O L E C A M Y

**Jeszcze nubiegłej wiosny mogliśmy to traktować jako doświadczenie pozwalające się zatrzymać w pędzie, uporządkować coś w domu. Ale teraz odbieramy to inaczej. Jakie to ma konsekwencje psychologiczne?**

**P.F.:** Przede wszystkim aktualnie doświadczamy niepokoju. Jest on ciekawym połączeniem lęku i wyobraźni, które sprawia, że choć nie wiemy, co się zdarzy i kiedy, to w poczuciu osoby przepełnionej niepokojem scenariusz na pewno będzie czarny. To wyobrażenie napędza lęk i tworzy się sprzężenie zwrotne. Jesteśmy krusi w przeżywaniu lęku, mało odporni na radzenie sobie z nim. Nie umiemy go akceptować i z nim żyć. A nasza cywilizacja napędza niepokój, próbując zaplanować i uporządkować świat pod linijkę, żeby było perfekcyjnie. Słabo nam idzie medytacja, bycie tu i teraz, akceptowanie chaosu i zmienności, pogodzenie się z nimi. Musimy się zacząć uczyć tego, że nie wiemy, jak będzie jutro i że w każdej chwili ktoś może zapukać do naszych drzwi i niekoniecznie to będzie przyjaciel.

**Kiedyś chyba ludzie byli bardziej otwarci na nieprzewidywalność, bo realnie mniej mieli pod kontrolą...**

**M.K-F.:** Spytałam kiedyś moją mamę, jak ona i inni byli w stanie żyć podczas powstania. Tyle osób dookoła umierało, cały czas słycać było strzały i wybuchy. A mama na to, że oni do tego przywykli, przystosowywali się do zagrożenia. Śmierć przestała być tak znacząca. Mimo wojny próbowali normalnie żyć: żenili się, cieszyli. My też już trochę się przyzwyczailiśmy do świata w pandemii. Ostatnio podjechaliśmy na stację benzynową, gdzie było wiele osób. Zdałam sobie sprawę, że nigdy wcześniej nie tankowaliśmy z poczuciem, że możemy się przy tym zarazić na śmierć. Można powiedzieć, że podczas tej pandemii każdy miał szansę napotkać swoje prywatne piekło. Dla niektórych jest nim zagrożenie życia. Dla innych tym piekłem było odcięcie od relacji. Bez nich czuli się jak żaba w wyschniętym stawie. Woleli umrzeć niż nie dotykać, nie przytulić się do kogoś. Jeszcze dla innych piekłem było ograniczenie wolności. Wsiadali w samochody i jeździli wte i wewte z poczuciem: nie, ja się nie dam zamknąć. Nie mówiąc o tych, którzy napotykali piekło zamknięci wśród swoich bliskich na małej przestrzeni. Dotąd zachowywali równowagę dzięki temu, że rzadko się spotykali. A teraz byli ze sobą w tym koncentracie. Tak więc każdy miał szansę zetknąć się z jakimś swoim problemem, z jakimś uwrażliwieniem.

**Nikt tak naprawdę nie wie, co będzie dalej. I nie ma się do kogo odwołać, bo – jak pisze w „GW” Jacek Żakowski – eksperci też nie wiedzą ani epidemiolodzy, ani ekonomiści. Świat usunął się nam spod nóg.**

**P.F.:** Rzeczywiście zostaliśmy pozbawieni autorytetów, pozostawieni sami sobie. Nie ma nigdzie oparcia, ani w Kościele, ani w przywódcach politycznych.

Niepokój i nieprzewidywalność spotyka się z samotnością, z brakiem przewodników.

**Wiele straciliśmy: poczucie bezpieczeństwa, pewność, co będzie jutro, perspektywę, która pozwalała zaplanować. Straciliśmy wolność i ruch. A być może straciliśmy tylko iluzję, że to wszystko mieliśmy?**

**M.K-F.:** Zgodzę się, że wolność – na przykład – niewolnika, który od czasu do czasu na wakacjach staje się odkrywcą, była iluzoryczna. Ale nie można powiedzieć, że iluzją były relacje, te bezpośrednie, które teraz w dużym stopniu musieliśmy ograniczyć. Choć pandemia może odsłaniać pewną prawdę o tych najbliższych relacjach i odzierać nas ze złudzeń. Zdarza się, że zamknięci z najbliższymi na małej przestrzeni stajemy się dla siebie nawzajem nie do zniesienia.

**Jak ludzie reagują na pandemiczną sytuację?**

**M.K-F.:** Na pewno zwiększyła się liczba osób potrzebujących pomocy. Psychologowie i psychoterapeuci nie mają już wolnych terminów. Wielu osobom odnawiają się psychiczne problemy, wracają do nas dawni pacjenci. Pracując z grupami, coraz więcej czasu musimy poświęcać na rundki.

**P.F.:** Widzimy, co się dzieje teraz z młodymi ludźmi, poziom zaburzeń w tej grupie jest ogromny. Trauma dotyka też służb medycznych.

**Ktoś powiedział, że ratownicy medyczni przypominają powstańców...**

**P.F.:** Wspomagają się różnymi środkami i pracują na krawędzi wytrzymałości psychicznej i fizycznej. Jeszcze wiosną terapeuci z naszego ośrodka zadeklarowali, że mogą za darmo przyjmować lekarzy i pracowników służby medycznej. Mamy telefon interwencyjny, pod który można się zgłaszać. I co? Proszę sobie wyobrazić, że przez ponad pół roku zadzwoniła tylko jedna lekarka. Ale wyobrażamy sobie, że gdy wszystko się uspokoi, to dopiero się zacznie i trzeba będzie tych ludzi ratować z traumy.

**M.K-F.:** Można powiedzieć, że ludzie reagują na zagrożenie związane z pandemią na dwa sposoby. Jedni lękowo i próbują się zabezpieczać: nie wychodzą z domu, wszystko dezynfekują. Inni zaś reagują buntem, mówią: nikt mi nie zabierze prawa do tego, bym się spotykał, mnie na pewno nic nie będzie!

**P.F.:** Jedni i drudzy się boją i szukają bezpieczeństwa, tylko pierwsi poprzez ochranianie się i opiekowanie sobą lub rodziną, a drudzy poprzez utrzymanie się w dotychczasowych strukturach i zachowanie dotychczasowego trybu działania: mimo zakazu spotykają się towarzysko albo idą na mszę do kościoła.

**M.K-F.:** O ile w innych kościołach zgodnie z wytycznymi Watykanu komunie św. była dawana na rękę, to w naszym kościele w Niepokalanowie cały czas była podawana do ust. Mam wrażenie, że dla tej społeczności jest to wyraźna manifestacja: nic nie będziemy zmieniać, robimy swoje. Z jednej strony jest to coś negatywnego, trzymanie się sztywno starego porządku, żeby udowodnić, że jest bezpiecznie. Z drugiej zaś jest też w tym coś imponującego. Obrona wartości nawet opatrnie rozumianej, jakby ci ludzie mówili: są rzeczy ważniejsze niż przetrwanie.

Dla społeczności chyba jest istotne, by istniało coś, co jest ważniejsze od indywidualnego życia.

**Odwołanie się do opatrności doraźnie redukuje niepokój. Nie wiemy, jak to się potoczy, ale można przewidywać, że cała ta sytuacja pandemii i kryzysu nas zmieni. Jak?**

**M.K-F.:** Nasuwa mi się teoria strzaskanej wazy. Wspomniałam o pełzającej traumie. Trauma jednak, jak zauważono, powoduje nie tylko stres, zniszczenia i cierpienie. Zdarza się, że po okresie stresu pojawia się zjawisko intensywnego wzrostu. Szacuje się, że doznaje go około 30%, a według niektórych badań nawet 70% osób, które doświadczyły traumy. Wydaje się, że nasi rodzice po wojnie i w latach pięćdziesiątych byli właśnie w okresie wzrostu posttraumatycznego. Przeszli okropieństwa wojny i można by się spodziewać, że jak weterani wojenni będą się zajmować tylko destrukcją. A oni i jeździli na wycieczki. Straumatyzowany naród odgruzowywał swoją stolicę. Tyle było pary w tym pokoleniu, jakby stłumiona energia po okresie zniszczenia nagle się wyrwała i pozwalała tym ludziom budować kraj, a także siebie, swoje życie. Wracając do teorii strzaskanej wazy, mówi ona, że jeżeli mamy ukochaną wazę, którą niechcący stracimy i rozbijemy ją na kawałki, to mamy trzy możliwości do wyboru. Możemy zebrać kawałeczki i spróbować ją posklejać. Ale sklejona nie będzie już wyglądać tak ładnie, jak wcześniej i będzie bardzo krucha.

**Choć japońska filozofia wabi sabi i sztuka dostrzegania piękna w przemijaniu mówi, że to wręcz może dodać wazie wartości...**

**M.K-F.:** To prawda, złote żyłki czynią ją niepowtarzalną, ale to już będzie inna waza. W wabu sabi nie chodzi o odzyskanie starej wazy, a czasem próbujemy to zrobić. Po drugie możemy ją wyrzucić, powiedzieć sobie: koniec, skończyło się, dalej już nic nie będzie. Albo po trzecie możemy zrobić z niej coś nowego: na przykład wazę sklejoną złotą nitką, akcentującą wręcz pęknięcia i drzewka połączeń. Ale to będzie inny przedmiot i czemu innemu będzie służyć. Będzie mówić o przezwyciężonej traumie, o doznanym zniszczeniu. Albo możemy z niej zrobić mozaikę na ścianie – ładną i trwałą. Pojawi się otwarcie na coś nowego, na tym polega wzrost posttraumatyczny.

**Od czego zależy, że jedni wyjdą z traumy mocniejsi i z roztrzaskanej wazy stworzą coś nowego, a inni uznają, że to koniec?**

**M.K-F.:** Z perspektywy rozwojowej, która jest mi najbliższa, każdy jest predysponowany do wzrostu posttraumatycznego. Natomiast niektórzy mogą mieć blokady, które spowodują, że miesiącami albo czasami latami pozostaną w fazie stresu. Doświadczenie zmiany zawsze jest związane z roztrzaskaniem dotychczasowych struktur. William James w swej książce Odmiany doświadczenia religijnego. Studium ludzkiej natury pisze, że nawrócenia religijne pojawiają się, gdy to, jak dotąd człowiek funkcjonował, przestaje mu wystarczać. Rozpaczliwie staje wobec jakiejś ściany i... wtedy przychodzi nawrócenie. Ważne, żeby się na nie otworzyć, a zarazem zaufać sobie na tyle, żeby popatrzeć na to swoje

doświadczenie: co ono mi niesie, ku czemu mnie prowadzi, co się nowego we mnie pojawia?

### **Czym jest to coś nowego, co może się pojawić w efekcie pandemii?**

**P.F.:** Dostrzegam dwa ciekawe procesy. Poprzez nasz dział szkoleniowy mam kontakt z wieloma korporacjami. Firmy zamawiają webinary i warsztaty online. Ciekawe, że ostatnio dotyczą one głównie obszarów związanych z pomaganiem innym: jak być z dziećmi, które...? Jak reagować na młodych ludzi i nawiązywać kontakt? Jak menedżerowie mają pomagać pracownikom w kryzysie? itd. To pierwszy proces. Można powiedzieć, że doświadczając pełzającej traumy, ludzie zaczynają się widzieć nawzajem, patrzeć na siebie i nawiązywać ze sobą głębszy niż dotąd kontakt. Na to się nakłada drugi proces, czyli pozytywne doświadczenie z komputerami. Wielu ludzi zaczyna rozumieć, że ich spotkania często miały niepotrzebny charakter. Spotykali się, by przekazać sobie informacje, a to można zrobić przecież przez internet. Kontaktowali się wyłącznie wokół informacji a nie doświadczenia. Nawet rozmowa małżeńska nierzadko sprowadza się do wyliczenia: co zrobiliśmy, co mamy zrobić? Teraz zdadzą sobie sprawę, ile – dzięki nowym technologiom – mogą zaoszczędzić czasu na prawdziwe relacje. Spotkania, takie doświadczane, takie przeżywane staną się ekskluzywnym doświadczeniem.

### **Doświadczeniem bycia razem, a nie załatwianiem bieżących spraw...**

#### **Świat się zmienia. Skąd czerpać nadzieję w tym czasie przemian?**

**P.F.:** Nadzieja w tym, że istnieje w nas wewnętrzny kompas, jakiś kierunkowskaz związany z wewnętrznym doświadczeniem, z autentycznością. Tak naprawdę potrzeby człowieka nie zmieniają się. Nadal rodzimy się z potrzebą więzi i cierpimy, gdy jest ona niezaspokojona. Myślę, że czeka nas przemiana jak w czasach pierwszych chrześcijan. Możliwe, że pojawią się grupki osób, które będą głębiej patrzeć na relacje, na wartości emocjonalne i tę szczególną wartość, jaką jest ludzkie doświadczenie. A inni powoli będą do nich dołączać. Przypomina mi się historia znajomego, który był niepijącym alkoholikiem i w mleczarni z czasów komunistycznych prowadził brygadę swoich niepijących kolegów. Z czasem mała grupka zaraziła abstynencją następnych i następnych.

**M.K-F.:** Istnieje więc nadzieja, że po strzaskaniu dotychczasowych struktur zbudujemy społeczeństwo, które lepiej będzie zaspokajać nasze autentyczne, odwieczne potrzeby, w tym potrzebę więzi.

### **Czyli doświadczamy nie tylko czasu strat, ale i szansy. Szansy na co?**

**P.F.:** Na pogłębienie człowieczeństwa i relacyjności, ale też na zrozumienie, że człowiek ma ograniczoną wolność. Jest ona ograniczona potrzebą relacji i pokorą wobec świata natury. Zmiany związane choćby z ociepleniem klimatu mogą być nauką, by nie traktować wolności jako wartości niezależnej, lecz wartość pośrednią – wiele rzeczy bez niej nie może się wydarzyć, ale nie może być ona oderwana od relacji ze światem i z drugim człowiekiem.

**M.K-F.:** Pojawia się szansa na głębszą relację z naturą. Mieszkamy obok Puszczy Kampinoskiej, gdzie chodzimy na spacer z naszymi psami. Ale w soboty i

niedziele nie możemy tam chodzić, bo zjeżdża się masa ludzi. Nigdy dotąd tak nie było. Nawet gdy jest brzydka pogoda, pada deszcz albo już się ściemnia, cały parking jest zajęty. Ludzie przyjeżdżają i biegną do lasu.

**Intuicyjnie Igną do drzew w poczuciu, że są czymś trwalszym niż nasze jednostkowe życie.**

**P.F.:** Być może w czasach załamania się autorytetów dostrzeżemy, że natura może być dla nas autorytetem, ponieważ pokazuje nam prawdziwy porządek, z którym gdzieś w cywilizacyjnym pędzie zgubiliśmy kontakt.

**M.K-F.:** Natura jest ważna, bo jest czymś trwałym i niesie porządek. Istnieje też trzecia funkcja natury, którą teraz odkrywamy: drzewa, ich zielone listki są nam bezpośrednio potrzebne i nawet bez tych dodatkowych znaczeń mają dla nas coś karmiącego. Po prostu musimy patrzeć, wdychać i być w relacji z nimi, by przetrwać.

**P.F.:** Takie prawdziwe, głębokie spotkanie tu i teraz.

**Co dzień mam spotkanie z moją brzozą, czuję z nią więź. W kruchości życia, jakiej doświadczamy, być może bardziej docenimy to, że dziś jesteśmy. Wiemy już, że nie da się wszystkiego zaplanować. Mija pycha zadaniowości, pędu, terminarza wypełnionego po brzegi. Być może już nigdy nie będzie pewności. Waza została roztrzaskana. Wierzę jednak, że świat przetrwa, coś z tej wazy zrobimy, choć jeszcze nie wiemy, co i kiedy...**

**P.F.:** Znamienne, że mówi Pani o wierze, ona jest przeciwieństwem niepokoju. Nie wiemy kiedy, nie wiemy co, ale wierzymy, że to będzie coś dobrego i jasnego.

***Autor: Maria Król-Fijewska, Piotr Fijewski***

*MARIA KRÓL-FIJEWSKA jest psychologiem klinicznym, psychoterapeutką, superwizorem psychoterapii i treningu grupowego. Stworzyła polską wersję treningu asertywności. Napisała wiele książek, m.in.: Trening asertywności oraz Stanowczo, łagodnie, bez lęku. PIOTR FIJEWSKI jest psychologiem klinicznym, psychoterapeutą i trenerem psychologicznym, superwizorem psychoterapii i treningu grupowego. Napisał kilka poradników terapeutycznych, m.in.: Jak rozwinąć skrzydła; Tajemnica pustki wewnętrznej. Stworzył formę terapii grupowej zwaną asertywnością symboliczną. Razem założyli Ośrodek Pomocy i Edukacji Psychologicznej Intra.*