Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Pandemia i etapy żałoby

Porządkowane wiosną szafy i garderoby zapewne wymagają znowu posprzątania, ściany pomalowane w wielu domach ostatniej wiosny wciąż są czyste, więc nie ma sensu ich przemalowywać, przetwory zapewne są przez wielu z nas robione, bo jesień, ale... słuchacze stacji radiowych, użytkownicy mediów społecznościowych już nie tak często chwalą się dokonanymi wspólnie porządkami czy innymi wyznaczonymi sobie zadaniami, radośnie

oznajmiając jednocześnie „zostań w domu”. Zaczęła się kolejna faza. Jak ta pierwsza, nie do ogarnięcia, ale inaczej niż pierwsza, z mniejszą dawką nadziei, że to tylko na chwilę, i zaraz wszystko, lub prawie wszystko, wróci do normy.

„Dżuma stała się sprawą nas wszystkich. Aż dotąd, mimo zaskoczenia i niepokoju, jakie przyniosły te wydarzenia, każdy z naszych współobywateli nadal robił to, co do niego należało, jak mógł i na swoim zwykłym miejscu” – pisze Albert Camus w arcydziele literatury światowej „Dżuma”. Jak większość z nas pamięta choćby ze szkolnej lektury, akcja powieści dzieje się w małym mieście, którą nawiedziła śmiertelna zaraza.

„Ale kiedy bramy zostały zamknięte, nasi współobywatele zrozumieli, że wszyscy, i narrator także, znaleźli się w jednym worku i że trzeba się jakoś urządzić” – to zdanie brzmi niezwykle aktualnie, prawda?

Wiosną urządzaliśmy się – tapetując czy malując ściany, wyciągając stare planszówki, nadrabiając zaległości filmowe czy lekturowe, pichcąc i piekąc, wyrzucając stare niepotrzebne rzeczy, odnawiając kontakty (te na odległość) z dawno niewidzianymi znajomymi. I choć w wielu głosach słychać było coś w rodzaju nieśmiałej radości, że tak świetnie dajemy sobie radę, to nie łudźmy się – wszystko to odbywało się w cieniu lęku i w reakcji na szok. Tego rodzaju wydarzenia, jakie od początku niemal roku są naszym udziałem, to szok i towarzyszący mu lęk.

Teraz mamy kolejną fazę i jest inaczej. Znowu musimy się urządzać w świecie, w którym nieprzewidywalne jest niemalże wszystko, a towarzyszy nam w tym rosnąca frustracja. Jeszcze kilka miesięcy temu karmiliśmy się nadzieją, że to tylko na jakiś ograniczony czas. Jak wszystko na tym świecie, i ta pandemia przeminie, nie wiemy jednak, kiedy, i w jakim stanie do tego momentu dotrzemy.

Pewnie jako społeczeństwo przeżywamy teraz żałobę po świecie, który na naszych oczach przemija. Żałoba ma określone fazy:

- etap wstrząsu ze stanem „odrętwienia” i poczuciem niedowierzania utracie,
- stan „kurczenia się w sobie” z narastającym bolesnym poczuciem utraty, z towarzyszącym poczuciem niesprawiedliwości, gniewem i wyrzutami sumienia,
- etap adaptacji, w którym osoba będąca w żałobie dostosowuje się do nowej sytuacji, akceptując uczucia związane z utratą, które z czasem słabną.

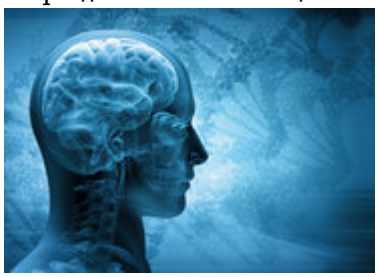
Czy można sobie na obecnym etapie zbiorowej żałoby pomóc? Pewnie tak. Ukojenie może przynosić stała rutyna dnia. Z traumatycznych doświadczeń minionego wieku, wcale nie tak odległych, płynie też tak prozaiczna nauka, że warto dbać o siebie na tym podstawowym poziomie: nie zaniedbywać higieny, ubierać się codziennie rano tak, jakbyśmy mieli wyjść do pracy, choć dzień spędzimy w wirtualnym biurze przy domowym stole. Zawsze pocieszeniem jest sztuka, muzyka, film czy literatura. Z najnowszych badań płynie sugestia, by ograniczyć sobie dostęp do wiadomości, czyli wyznaczyć sobie jedną porę na sprawdzanie tego, co dzieje się w kraju i na świecie. Psychologowie mówią, że nie warto zaprzeczać gniewowi i złości, tylko przyjrzeć się im i sprawdzić, czy nie staną się twórczym napędem do jakiejś działalności. Bliski kontakt z innymi jest dziś na wagę złota, a jeśli nie dajemy rady, mamy możliwość porozmawiania ze specjalistą, choćby dzwoniąc na któryś z wielu telefonów zaufania. Zawsze ważne jest zdrowe odżywianie i spacery czy inna aktywność fizyczna. No i warto pamiętać, że wcześniej czy później przejdziemy do trzeciej fazy żałoby – dostosowania się do nowej rzeczywistości.

A potem wszystko to wreszcie minie i wróci normalność.

„Słuchając okrzyków radości dochodzących z miasta, Rieux pamiętał, że ta radość jest zawsze zagrożona. Wiedział bowiem to, czego nie wiedział radosny tłum i co można przeczytać w książkach, że bakcyl dżumy nigdy nie umiera i nie znika, że może przez dziesiątki lat pozostać uśpiony w meblach i bieliźnie, że czeka cierpliwie w pokojach, piwnicach, w kufrach, w chustkach i w papierach, i że nadejdzie być może dzień, kiedy na nieszczęście ludzi i dla ich nauki dżuma obudzi swoje szczury i pośle je, by umierały w szczęśliwym mieście" – to ostatni akapit „Dżumy". Bramy miasta zostały otwarte i wróciło życie w pełni. Na szczęście tylko Rieux myślał o tym, że radość jest już zawsze zagrożona.

Nie sposób żyć w cieniu takiej grozy, a ludzka natura już taka jest, że po okresie mroku musi wykrzesać wielkie radosne siły do życia. Przykładów na to z historii, także najnowszej, mamy mnóstwo – jeszcze przed pandemią można było to zobaczyć chociażby w Sarajewie, którego mieszkańcy nie tak dawno pięć lat spędzili w morderczym oblężeniu. I choć wciąż straszą tam podziurawione pociskami domy, napawają smutkiem rozległe cmentarze, a wielu ludzi boryka się z zespołem stresu pourazowego i wspomina utraconych w okrutny sposób bliskich, nikt odwiedzający to miasto nie miał wątpliwości, że dużo, bardzo dużo w nim radości, miłości, nadziei.

Źródło: pap.pl
https://laboratoria.net/aktualnosci/30209.html



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.

13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

13-04-2026

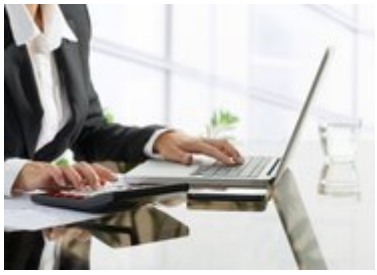
W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.

13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.

13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.

13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u

seniorów Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Partnerzy