

### [Akceptuje](#)

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](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Komunikat „zaszczep się” powinien być ostatnim zdaniem dłuższej rozmowy

Żeby kogoś przekonać do szczepienia, trzeba dowiedzieć się, dlaczego nie chce on tego zrobić. Komunikat „zaszczep się” powinien być ostatnim zdaniem dłuższej rozmowy - mówi

## w rozmowie z PAP prof. Bogdan de Barbaro, psychoterapeuta.

**PAP:** Złe emocje zaczynają dominować w dyskusji o szczepieniu przeciw COVID-19.

**Prof. Bogdan de Barbaro:** Nasila się spirala niechęci. To zjawisko terapeuci określają jako 'cyrkularność'. Im więcej A, tym więcej B i - zwrotnie - im więcej B, tym więcej A. Wzajemne wyzwiska nasilają polaryzację. Pandemia zaskoczyła nas wszystkich. Początkowo jedni byli skłonni doceniać niebezpieczeństwo, inni poszli w zaprzeczanie niebezpieczeństwa, a jeszcze inni stawali się uważni, szukali odpowiedzi na najprostsze pytanie: „co robić”. A więc nie od razu ten podział na „szczepionkowców” i „antyszczepionkowców” był tak wyraźny.

**PAP:** Jakie inne postawy można wyróżnić z zderzeniu z takim zjawiskiem, jak pandemia?

**Prof. B. de Barbaro:** Inaczej będą reagowali podejrzliwi, lękowi, agresywni, miłośnicy rebelii, ci, którzy działają w grupie i uzależniają się od przywódcy. Można by tak wymieniać kolejne cechy osobowości, które będą stały u podstaw tej czy innej reakcji. Na różną głębokość trafia wydarzenie. Każdy z nas jest wyposażony w inny garnitur mechanizmów obronnych. Ktoś będzie nastawiony podejrzliwie, więc uruchomią mu się struktury paranoidalne - będzie się zastanawiał, czy wirusa stworzyli Chińczycy, Bill Gates, czy firmy farmaceutyczne. Osoby, u których dominować będzie kruchość i lękowość - będą reagować wycofaniem i zamknięciem - rozpaczą i tłumioną agresją - a w konsekwencji depresją. Osoby otwarcie agresywne mogą zareagować zaprzeczeniem i zewnętrznym sprzeciwem na rzeczywistość. Być może będą to ci antyszczepionkowcy, którzy atakują punkty szczepień. Używają haseł wolnościowych, by móc realizować swoje impulsy agresywne. Myli im się wolność ze swawolą.

**PAP:** Gdzie tkwi błąd komunikacyjny?

**Prof. B. de Barbaro:** Główne nieporozumienie polega na tym, że ci, którzy mają wiedzę fundamentalnie naukową - wyobrażają sobie, że to, co jest naukowe - to jest prawdziwe, a to, co jest prawdziwe - jest przekonujące. Tymczasem psychologowie dobrze wiedzą, że ludzkie myślenie w znacznym stopniu zależy od przeżywanych emocji i kierują nimi uczucia. Im bardziej jesteśmy w sytuacji stresu, chaotycznej i budzącej niepokój - tym bardziej autorami naszych myśli są własne uczucia. Ci, którzy wierzą w to, co racjonalne, nie mogą sobie poradzić z emocjonalnym myśleniem pozostałych. Ale nimi też kieruje uczucie - irytacja, że inni myślą inaczej. Innymi słowy każdy z nas pandemię przeżywa inaczej i nie liczyłbym tu na szybkie zwycięstwo racjonalnej refleksji.

**PAP:** Do wszystkich tych grup wysyłany jest tylko jeden komunikat: „zaszczep się”.

**Prof. B. de Barbaro:** Komunikat „zaszczep się” powinien być ostatnim zdaniem dłuższej rozmowy. Żeby kogoś przekonać, albo przynajmniej wejść w rozmowę, powinienem się dowiedzieć - dlaczego on się nie chce zaszczepić. Inaczej będę rozmawiał wiedząc, że ktoś się boi, bo widział w swoim życiu wstrząs anafilaktyczny, a inaczej z kimś, kto uważa, że szczepionka powstała za szybko.

**PAP:** Jakie działania by Pan zaproponował?

**Prof. B. de Barbaro:** Nie ma prostych rozwiązań. Ale próbowałbym do jakiegoś studia radiowego czy telewizyjnego zaprosić osoby, których przed szczepieniem powstrzymują różne emocje - na przykład lęk, zaprzeczenie, agresja, wyparcie, projekcja. Staralbym się z nimi rozmawiać o ich przeżyciach po to, by mogli przejść od reakcji emocjonalnej do refleksji poznawczej. Ale musiały to być dialog, a nie agresywny nacisk. Chciałbym też, by powstał program pod tytułem: „Nie wiem”. Widziałbym w nim dwie osoby, które rozmawiają w obecności moderatora - zaczynają od przedstawienia własnego stanowiska, ale z założeniem, że pod koniec rozmowy i jedna i druga strona

coś weźmie ze stanowiska drugiego.

**PAP:** Teraz sytuacja raczej przypomina ostry spór rozwodników w sądzie. Chyba za późno na mediacje.

**Prof. B. de Barbaro:** Różnica polega na tym, że para zawsze może się rozwieść. W sporze o szczepionki nie ma takiej możliwości, bo przecież nie rozwiedziemy Polski. Musimy szukać rozwiązania.

Pamiętajmy, że jeżeli chcę kogoś przekonać, to atakując go, dramatycznie spada szansa na to, że będzie zaciekawiony tym, co ja myślę. Oczywiście idea edukowania jest sensowna, ale problem polega na tym, że ludziom łatwiej jest myśleć zero-jedynkowo i nie każdy ciekawi się tym, jak bardzo złożona jest rzeczywistość. Dostrzeganie, że żyjemy w skomplikowanym świecie nie oznacza, że nie mamy dążyć do jakiejś konkluzji. Ktoś może nie chcieć się szczepić, bo boi się skutków ubocznych, i wówczas rolą fachowca jest pomoc w zważeniu, która wersja – szczepić się czy nie szczepić się – jest lepsza, czy chociażby mniej zła. A ktoś, kto w roli antyszczepionkowca znajduje spełnienie swej agresji, powinien dostać pomoc w zrozumieniu tych swoich motywów. Główna zasada jest taka: zajrzyjmy w głąb emocji i dotrzyjmy do refleksji poznawczej. Także tych, którzy cierpią na deficyty poznawcze, warto zaprosić do tego rodzaju namysłu. No i jest jeszcze ważny aspekt etyczny – jeśli się nie zaszczepię, to narażam nie tylko siebie, ale też innych. Bo samemu można przeżyć COVID-19 bez szwanku, ale jednocześnie zachodzi ryzyko zarażenia kogoś, kogo potem ten wirus zabije.

**PAP:** Kogo zaprosiłby Pan do kampanii społecznej promującej szczepienia?

**Prof. B. de Barbaro:** Zaprosiłbym Jacka i Jarosława Kurskich. Obaj mogliby powiedzieć: 'zaszczepiłem się', po czym odejść każdy w innym kierunku, bez atakowania siebie. Zaprosiłbym też osobę, która nie chciała się zaszczepić, ale zachorowała, trafiła pod respirator i otarła się o śmierć. Miała przez to okazję doświadczyć, o co toczy się ta walka.

Jestem też pod dużym wrażeniem Roberta Lewandowskiego, wskazującego palcem słowo „RESPECT” na swojej koszulce przed meczem z Anglią. Dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek rewolucja technologiczna przyjęła postać rewolucji obrazkowej. Potrzebujemy więcej Lewandowskich pokazujących „RESPECT”. I nie mam na myśli tylko zjawiska ksenofobii, ale także – nazwijmy to – szczepionkofobii.

**PAP:** Dzisiaj zamiast „RESPECT” częściej jesteśmy świadkami ataku jednej strony na drugą.

**Prof. B. de Barbaro:** Badania pokazują, że zdecydowanych przeciwników szczepień jest mało. Najwięcej jest wątpiących – i to na nich należy skoncentrować uwagę. Atak na wątpiących nic nie da – im się należą wyjaśnienia.

Jeśli ktoś jest nieufny, a ja go zaatakuję, to on poczuje, że chcę mu zrobić coś złego. Jak jest lękowy, a ja go zaatakuję, to mu lęk wzrośnie. Im bardziej ktoś narusza moją tożsamość, tym większy rośnie we mnie sprzeciw i szansa na zmianę stanowiska maleje.

**PAP:** Pandemia jest egzaminem z naszych umiejętności dogadania się?

**Prof. B. de Barbaro:** Jest doskonałym egzaminem z tematu: „Ty wobec innego”. Wirus zadaje światu pytanie: czy dbasz o drugiego? To pytanie można usłyszeć, gdy człowiek nie jest wytracony z rozsądku i życzliwości przez lęk i agresję. Wtedy dotrze do niego informacja o związkach między dobrem własnym a dobrem ogółu. I że bliźni to jest wielka wartość. Może to zabrzmieć jakoś górnolotnie, ale jestem przekonany, że albo się ludzie zorientują, że warto dbać o bliźniego, albo się nie zorientują i zginiemy. Dotyczy to wielu spraw: koronawirusa, katastrofy klimatycznej i głodu na

świecie.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30848.html>



21-05-2026

## [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## [Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## [Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**