

# TRUDNY CZAS TO TEŻ SZANSA

**Czy kryzys związany z pandemią może być początkiem dobrych zmian? Czego warto się z niego nauczyć? Czym się inspirować? I jak mądrze zmieniać priorytety, wyjaśnia psycholog Igor Rotberg.**

## **Twój STYL: Jak bardzo pandemia nas zmienia?**

**Igor Rotberg:** Rozbija bańki, w których żyliśmy, weryfikuje złudne przekonania, np. że nas, mieszkańców stabilnej Europy, nie dotyczą dramaty takie jak głód czy epidemia. Że nie może nas powalić coś tak małego jak wirus. Że to się dzieje, ale gdzieś daleko, więc nas nie dotyczy. A w globalnym świecie „daleko” nie istnieje. Kryzys weryfikuje też przekonanie, że PKB stale będzie rósł, więc możemy bez końca się bogacić, inwestować, gromadzić. Wiele iluzorycznych przekonań się teraz rozwiewa.

## **TS: Co pojawia się w zamian? Mamy szansę na wypracowanie nowych, lepszych postaw wobec życia?**

**IR:** Tak, jeżeli ten kryzys przepracujemy, coś z nim zrobimy. Kryzys ma kilka faz: najpierw faza szoku. Pandemia?! Niemożliwe! Nie ma jej, ktoś chce nas zastraszyć! Później przychodzi reakcja emocjonalna – lęk, smutek, złość, bunt. Następnie może się pojawić faza pracy nad tym, co trudne: okej, nastąpiło załamanie, to co ja mam z tym zrobić? Może nie powinienem tyle konsumować, tylko bardziej cieszyć się tym, co mam? W końcu nadchodzi faza nowej orientacji, w której może się okazać, że inne postawy lepiej nam służą – kawa, którą mogę wypić na tarasie, staje się nowym rytuałem. Inspirują mnie myśli: nie będę tak gonić za pieniędzmi, może mógłbym mieszkać w mniejszym mieszkaniu, spędzać więcej czasu z bliskimi? Postawy się zmieniają, ale to proces, w który musimy włożyć pewien wysiłek.

## **TS: Powinniśmy świadomie „współpracować” z kryzysem?**

**IR:** Tak. Proszę zauważyć, co się działo na początku pandemii – pomoc sąsiedzka, ruchy oddolne. W tamtej fazie wiązało się to z lękiem, który uruchamiał atawistyczne reakcje związane

z chęcią bycia we wspólnocie, bo to gwarantuje przetrwanie. Gdy opadł pierwszy kurz, inicjatywy osłabły. Bo były tylko reakcją na niepewność, lęk, stres. Nie jest tak, że kiedy przychodzi kryzys, stajemy się od razu lepszymi ludźmi. To wymaga pracy.

## **TS: Trudności mogą nas wzmocnić pomimo stresu i lęku?**

**IR:** W psychologii istnieje zjawisko wzrostu potraumatycznego. Gdy przychodzi kryzys, uruchamiamy zasoby, dzięki którym nie tylko udaje nam się pokonać trudności, ale uczymy się czegoś nowego. I to rozwija. Ludzie, którzy otarli się o śmierć, mogą po pewnym czasie lepiej, sprawniej funkcjonować, więcej brać z życia. Ten „wzrost” może się zdarzyć także po pandemii.

## **TS: Czy sytuacja pandemii już coś w nas rozwinęła?**

**IR:** Pewne rzeczy wymusiła, ja np. nauczyłem się sprawniej funkcjonować w internecie, założyłem podpis elektroniczny. Przenieśliśmy załatwianie spraw do sieci, nauczyliśmy się pracować zdalnie. Epidemia przyspieszyła też pewne procesy w sferze relacji. Lockdown spowodował, że zapłonęły problemy, które dotąd tylko się tliły, np. w niektórych związkach partnerzy przekonali się, że nie chcą być dłużej ze sobą. A w innych przeciwnie: zaczęli się bardziej cenić. W niektórych obudziła się wręcz filozoficzna refleksja. Słyszałem już od pacjentów: „Po co mam się tak starać, zarządzać w firmie, skoro najbardziej zależy mi na rodzinie?”. Pandemia to pierwszy za naszego życia kryzys globalny. A jeśli coś jest globalne i trudne, każe nam się skonfrontować z kwestiami ostatecznymi, sensem życia, z prawdą o naszych prawdziwych potrzebach, relacjach, wartościach. To się już dzieje i może być początkiem pozytywnej transformacji.

ROZMAWIAŁA: AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT