

TERESA ZBYRAD

## PANDEMIA TO TAKŻE SZANSA – O POZYTYWNYCH ZMIANACH W WYMIARZE INDYWIDUALNYM I SPOŁECZNYM

THE PANDEMIC IS ALSO AN OPPORTUNITY  
– ABOUT POSITIVE INDIVIDUAL AND SOCIAL CHANGE

**Abstract.** The negative effects of the pandemic are widely noted. However, like any social phenomenon, the pandemic, in addition to negative effects, also brought positive effects. However, the latter have a smaller scale, but paradoxically they are of great value for the individual and the family. In my article, I will focus on the positive side, showing the pandemic in a completely different light, which for many people, apart from the destructive power of devastation, has become a chance for change – a positive one. Can a pandemic be an opportunity? Could the evil that came with the virus, decimating humanity, bringing death and suffering to millions of people, causing fear could this evil have produced any good? Could this total and global crisis in the social, economic, professional, family and personal dimensions translate into the strengthening, reconstruction, reconstruction and development of identity? These are the questions I will try to answer.

**Keywords:** pandemic; chance; change; individual; family; society.

### WPROWADZENIE

Pandemia COVID-19 zaskoczyła i niemal sparaliżowała świat drugiej dekady XXI wieku. Spustoszenia dokonały się na niewyobrażalną dotąd skalę. Mikroskopijny wirus SARS-CoV-2, powodując ostrą chorobę zakaźną górnych dróg oddechowych, przyniósł śmierć milionów ludzi w skali całego świata. Straty w wymiarze społecznym i gospodarczym są tak ogromne, że trudno je oszacować. Nie ulega wątpliwości, że pandemia niejako zatrzymując świat, przyczyniła się do pewnego przewartościowania dotychczasowych priorytetów i refleksji nad życiem tu i teraz. Dotychczasowe zabiegania, pęd, gonitwa, pośpiech – nagle

---

Dr hab. TERESA ZBYRAD, prof. UR – Uniwersytet Rzeszowski, Instytut Nauk Socjologicznych, kierownik Zakładu Polityki Społecznej; adres do korespondencji: Al. T. Rejtana 16 c, 35-959 Rzeszów; e-mail: [tzbyrad@interia.pl](mailto:tzbyrad@interia.pl); ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8124-8822>.

wyhamowały poprzez ograniczenia i izolację. Niemal wszystko stanęło i zatrzymało się w czasie. Ta zmiana sposobu i stylu życia nie mogła obyć się bez autorefleksji.

Celem artykułu jest zwrócenie uwagi na pandemię jako szansę, aby odkryć co w życiu istotne. Zakłada się, że pandemia przynosząc spustoszenie i ogromne straty, stała się także szansą na zmianę życia ludzi w obszarze indywidualnym, rodzinnym i społecznym. Świat, który się zatrzymał, zmusił do refleksji i prze-wartościowania w pozytywnym tego słowa znaczeniu, odsłaniając co ważne i istotne w życiu człowieka. Materiałem źródłowym są dane zastane, głównie raporty z badań CBOS-u oraz opublikowane pamiętniki w *Dziennikach stanu pandemii* pod red. Wiesława Gomuły. Zastosowana metoda analizy danych zastanych pozwoliła ukazać szerokie spectrum wpływu czasu pandemii na życie człowieka. Obszarem analizy będzie sfera indywidualna, rodzinna i społeczna. Te trzy wymiary przeplatają się i wzajemnie przenikają. Człowieka nie można postrzegać jako jednostki wyizolowanej i oderwanej od społeczeństwa. Żyje on w konkretnym społeczeństwie (państwie), w społeczności lokalnej (miasto, wieś), w rodzinie (nawet jako osoba samotna wywodzi się z rodziny), nie jest wyizolowany społecznie. Każda zatem zmiana w życiu jednostki ma swoje odbicie w życiu społecznym.

#### 1. „MINUSY UJEMNE I MINUSY DODATNIE” – OCENA STANU PANDEMII

W opracowaniach CBOS-u związanych z oceną stanu pandemii COVID-19 odnaleźć można punkt rozdziału określony jako *Minusy ujemne i minusy dodatnie stanu społecznej izolacji* (Cybulska i Pankowski, 2020). Znane powiedzenie Lecha Wałęsy, chociaż powszechnie skrytykowane i wyśmiewane, paradoksalnie okazuje się najbardziej trafiać w sedno, aby ukazać korzyści płynące z pandemii. Bo jak inaczej możemy określić stan, który niemal we wszystkich wymiarach i całej rozpiętości przyniósł zło, śmierć milionów ludzi, osobiste tragedie i zniszczenie? Generalnie ów stan określimy jako niepożądany w całej swej istocie. I nie ma chyba nikogo na świecie, kto chciałby, aby czas pandemii kiedykolwiek nastąpił. Jednak okres pandemii sprawił, że w życiu wielu ludzi nastąpiło jakieś przebudzenie, polegające na odkryciu tego, co w życiu ważne i najbardziej istotne.

Doszukiwanie się, czy wskazanie jakichkolwiek pozytywnych skutków pandemii może być nawet gorszące czy niestosowne dla tych wszystkich, którzy ponieśli największe straty, którzy stali się ofiarami wirusa czy największymi

przegranymi. Jednak aby wyeksponować zmiany pozytywne, warto posłużyć się pewnymi analogiami. Najbardziej dosadnymi mogą być naukowo dopuszczane wyjątki w ustalonych regułach. Wiele z nich odnajdujemy w zasadach pisowni, ale też w codziennym życiu. Na przykład znak zakazu wjazdu czy parkowania nie oznacza, że nikt nie może wjechać czy zaparkować, bo dopuszcza się pewne przywileje. Wiele przykładów odstępstwa od reguły dostarcza nam natura. I tak powszechnie przyjmujemy, że róża ma kolce, ale róże hodowane w szklarniach są ich pozbawione. Bądź też dobrym przykładem jest uprawa roli, gdzie na najbardziej pielęgnowanej ziemi wśród łan zboża może wyrosnąć chwast; albo też odwrotnie, piękny kwiat wyrośnie na bagnie, czego przykładem są lilie wodne zwane nenufarami. Jeszcze innym obszarem, gdzie odnaleźć można pozytywne skutki odwrotne do jakiegokolwiek logiki i stanu wydarzenia, są wojny, na których niemal całe społeczeństwa bogacą się poprzez grabież łupów wojennych, ale też rozkwita przemysł zbrojeniowy, handel bronią. Takich przykładów znajdziemy wiele. Powszechnie śmierć niesie ból i zniszczenie, a bogacą się i coraz bardziej specjalizują firmy pogrzebowe. Trudna sytuacja finansowa ludzi prowadzi do powstawania parabanków udzielających na ogromną lichwę kredytów, a wysoka stopa bezrobocia sprawia, że pracodawcy mogą przebierać w pracownikach i dyktować korzystne dla siebie warunki pracy. Te jakże trudne do zrozumienia przykłady utwierdzają nas w przekonaniu, że na nieszczęściu jednych – korzystają inni, w beznadziejnych przypadkach – zdarzają się cuda, a na kanwie zła – może powstać dobro.

Ocena skutków danych sytuacji czy najbardziej dramatycznych zdarzeń nie może być jednostronna. Podobnie jest z pandemią, która dla jednych spowodowała same udręki, a innym przyniosła pewne korzyści natury materialnej (np. wzbogaciła firmy produkujące maseczki i środki do dezynfekcji) bądź niematerialnej (np. system pracy zdalnej czy czas wolny). Stąd, parafrazując, przydatne okazują się „minusy ujemne i minusy dodatnie”.

Sięgając do badań opublikowanych przez CBOS (Cybulska i Pankowski, 2020) na próbie 1000 osób w okresie od 23 do 27 kwietnia 2020 roku, zadano respondentom pytania nie tylko obejmujące negatywne aspekty pandemii, ale też czy znajdują pozytywne wartości. Wśród negatywnych skutków (minusy ujemne) spowodowanych epidemią jako najbardziej uciążliwe wymieniono m.in. konieczność pozostawania w domu i ograniczenie możliwości wychodzenia na zewnątrz (48%); konieczność noszenia maseczek (44%); niemożność korzystania z usług, np. fryzjer, kosmetyczka, masażysta (35%); ograniczenie podróżowania (26%); zamknięcie większości sklepów, centrów handlowych (25%); zamknięcie placówek edukacyjnych, szkół i uczelni (24%); ograniczenie życia towarzyskiego, tj. zamknięcie klubów, kawiarni, restauracji (22%); konieczność noszenia

rękawiczek w sklepach (19%), brak możliwości chodzenia do kościoła (18%); odwołanie imprez masowych (14%). Jednak 7% respondentów na pytanie o uciążliwość spowodowane pandemią udzieliło odpowiedzi: „żadne z nich”, a 2% – „trudno powiedzieć”. Mniejsze wartości uzyskały odpowiedzi na pytanie: *Które z poniższych doświadczeń związanych z wprowadzonymi ograniczeniami dotyczą Pana(i) osobiście?* Największą wartość osiągnęła: nuda wynikająca z domowej rutyny (39%); następnie poczucie samotności wynikającej z izolacji (38%); objadanie się, jedzenie więcej niż zazwyczaj (21%); brak możliwości odseparowania się z powodu konieczności nieustannego pozostawania w towarzystwie najbliższej rodziny (17%); częstsze nieporozumienia, konflikty z domownikami (14%); częstsze picie alkoholu niż zazwyczaj (8%). Na powyższe pytanie co czwarty badany (26%) odpowiedział: „żadne z nich”, a co dwudziesty piąty (4%) – „trudno powiedzieć”. Łącznie dość liczna grupa respondentów (30%) nie wskazała na skutki ujemne w doświadczeniu osobistym związanym z izolacją.

Z badań CBOS-u wynika, że korzystne strony ograniczeń zauważyła zdecydowana większość, bo aż 76% badanych. Tylko co piąty badany (19%) stwierdził: „nie widzę żadnych korzyści”, a co dwudziesty (5%) zakreślił odpowiedź „trudno powiedzieć”. Respondenci wskazali następujące „minusy dodatnie” stanu izolacji: wydaję mniej pieniędzy (40%); oglądam więcej filmów (30%); mam czas na domowe remonty i porządki (23%); czytam więcej książek (22%); wreszcie się wysypiam, więcej wypoczywam (21%); mam czas na zastanowienie się nad swoim życiem, refleksję, wspomnienia (21%); mam więcej czasu na pielęgnację swojego ogródka, balkonu, domowych roślin (20%); częściej gotuję, samodzielnie przygotowuję posiłki (19%); mam więcej czasu dla siebie, swojej pasji życiowej, hobby, na własną twórczość (18%); mam więcej czasu dla dzieci (16%); mogę poświęcić więcej czasu żonie/mężowi, więcej rozmawiamy (15%); częściej myślę o Bogu, więcej się modłę (12%); więcej uwagi poświęcam swemu ciału, dbam o kondycję (9%); mam czas na naukę, np. języków obcych, obsługi komputera (7%). Korelacje odpowiedzi kształtują się w zależności od płci, wieku czy wykształcenia (Cybulska i Pankowski, 2020, s. 30-36).

Przedstawione wyniki badań nie pozostawiają wątpliwości, iż należy spojrzeć na czas pandemii w sposób szerszy aniżeli tylko przez pryzmat zniszczenia. Nie możemy zakładać jednostronnie, że czas pandemii przyniósł same straty, ale też i pewne korzyści. Co ciekawe, należą one najczęściej do sfery pozamaterialnej. Czas zamknięcia sprawił, że wielu ludzi dostrzegło bądź odbudowało to, na co wcześniej nie mieli czasu. To ogromna wartość dodana. Można zaryzykować tezę, iż czas pandemii zatrzymując niemal galopującą ludzką pozwoił zauważyć to, co wymyka się codziennej egzystencji.

## 2. POZYTYWNE ZMIANY W ŻYCIU OSOBISTYM I RODZINNYM

Izolacja i zamknięcie spowodowane czasem pandemii sprzyjały refleksji nad życiem tu i teraz, a szczególnie w wymiarze indywidualnym i rodzinnym. Czas wolny sprzyjał poszukiwaniu sensu życia i przewartościowaniu dotychczasowych priorytetów. Dla wielu małżeństw stał się deską ratunkową i odbudową związków na nowo. Wiele rodzin umocniło więzi i odnalazło źródła i sposoby na poprawę wzajemnej komunikacji. Rodzice znaleźli więcej czasu dla dzieci. Zmiany, jakie dokonały się za sprawą izolacji i zamknięcia, zaowocowały zmianą stylu i jakości życia. W wielu przypadkach przełożyły się na aktywność dotychczas niepraktykowaną, jak np. przygotowywanie posiłków, pieczenia chleba czy bułek. Zatem ów czas pandemii można oceniać także w kategoriach szansy na pozytywną zmianę.

Czas pandemii COVID-19 sprzyjał refleksji na tematy dotyczące sfery indywidualnej. Zmiany osobiste, jakie dokonały się, możemy podzielić na cztery obszary. Pierwszy – obejmujący system aksjologiczny; drugi – edukacyjny, trzeci – zdrowotny i czwarty – umiejętności praktyczne. Każdy z tych wymiarów jest bardzo istotny, a jednocześnie nieco zaniedbany poprzez szybkie tempo życia. Poza tym wymiary te są komplementarne względem siebie, a wszystkie udoskonalone przełożyły się na nowy styl i jakość życia, niejako zmieniając dotychczasowe zachowania, przyzwyczajenia i sposoby życia.

W wymiarze aksjologicznym nastąpił zwrot ku transcendencji, ku nieprzemijającym wartościom, ku odkrywaniu tego, co w życiu ważne, co istotne, co nadaje mu sens. Generalnie dla wielu ludzi czas pandemii sprzyjał pogłębieniu swojej duchowości, ustaleniu na nowo hierarchii wartości, poszukiwaniu odpowiedzi na pytania egzystencjalne. W *Dziennikach stanu pandemii* odnaleźć można wiele przykładów pogłębienia swojej religijności w czasach izolacji. Znamienne jest to, że pierwszym świętem, jakie przypadło na czas zamkniętych kościołów i ograniczeń, była Wielkanoc. Wymiar tych świąt niejako pobudził refleksje nad własnym życiem. Oto dwa przykłady z dzienników: „Jest we mnie radość ze Zmartwychwstania. Czytam teraz Dzieje Apostolskie, zamierzam przeczytać całą Biblię. Może po to jest ta kwarantanna, żeby być lepszym? Rozwijać się duchowo? Zmartwychwstać wewnątrznie?”. I drugi przykład: „Polubiłam słowo «Apokalipsa». Biblijny wyraz rozebrany z lęku od razu nabral pozytywnego znaczenia. Apokalipsa od czasu do czasu jest przydatna [...]. Jeśli chce się płynąć dalej, należy zrobić ład ze sprawami, które ciążyą na sercu jak kotwica. U mnie okres kwarantanny zadziałał podobnie do lupy. Zobaczyłam

siebie z bliska, w powiększeniu. Wszystkie dziurki i pęknięcia, które bagatelizowałam, a przez które uciekała radość życia” (Bogunia-Borowska, 2021, s. 73).

Według Małgorzaty Bogunii-Borowskiej niektórzy autorzy dzienników doświadczyli „wewnętrznego zmartwychwstania”, być może inspiracją stały się święta Zmartwychwstania Pańskiego. W analizie dzienników czytamy:

Wyraźnie widać, że przemiana i odkrywanie sensów własnego istnienia stały się najważniejszą wartością tego okresu. Jak pisze jedna z autorek [...] „zobaczyłam siebie z bliska, w powiększeniu”. Można powiedzieć, że to zwrot ku sobie, ale bez tak charakterystycznych dla współczesności partykularnych egoizmów, konsumpcyjnych napięć i celów wyznaczonych przez dążenie do sukcesu. To paradoks społeczeństwa konsumpcyjnego, które jednostkowe „ja” wydaje się sytuować w centrum wszechświata. To jednak iluzja i fałsz, gdyż zainteresowanie jednostką ma wymiar merkantylny, a nie ludzki. Rynku nie interesuje człowiek jako istota myśląca. Rynek zawsze uprzedmiotawia człowieka. We współczesnym modelu konsumpcji człowiek jest postrzegany w kategoriach przedmiotowych a nie podmiotowych. Dobrostan jednostki ma polegać na zajmowaniu się powierzchownym życiem, a nie fundamentalnym celem istnienia. Codziennosc ma być wypełniona po brzegi czynnościami „zapychaczami” czasu, aby nie było refleksji i wątpliwości co do modelu życia (Bogunia-Borowska, 2021, s. 72-73).

Wybrane przykłady odnowy religijnej możemy potraktować jako studium przypadku. Nie jest tak, że czas pandemii przełożył się na wzrost wiary religijnej u Polaków. Z badań CBOS-u wynika, że u zdecydowanej większości badanych zaangażowanie religijne nie uległo zmianie pod wpływem pandemii i we wrześniu było takie samo jak przed pojawieniem się koronawirusa. Badania wskazują, że trzy czwarte badanych (75%) nie zaobserwowało większego zaangażowania religijnego, co dziesiąty badany (10%) twierdzi, że mniej czasu przeznaczają na modlitwę, a jedynie co ósmy (12%) przyznaje, że więcej czasu poświęca na modlitwę, medytację i inne praktyki religijne. Generalnie wśród tych, którzy obserwowali jakąś zmianę, częściej występował spadek zaangażowania religijnego niż jego wzrost. Zwiększoną aktywność religijną obserwowali u siebie przede wszystkim osoby ponadprzeciętnie zaangażowane w życie religijne, które jeszcze bardziej pogłębiły swoją religijność (Bożewicz, 2020). Nie mamy zatem podstaw, aby twierdzić, iż czas zamknięcia przełożył się na wzrost praktyk religijnych czy pogłębienie własnej duchowości, ale też nie możemy zaprzeczyć, że powrót do religii czy odkrycie jej na nowo miało miejsce podczas pandemii, nawet jeśli dane w tym zakresie nie są imponujące.

W wymiarze indywidualnym czas pandemii sprzyjał edukacji i rozwijaniu pasji. Nie chodzi tu tylko o fakt przejścia na system zdalnego nauczania, co ułatwiło wielu osobom podjęcie decyzji o podniesieniu czy uzupełnieniu

swoich kwalifikacji poprzez zapisanie się na studia, kursy, szkolenia. Pandemia sprzyjała czytaniu książek. Jak wynika z raportu Krajowego Rejestru Długów, prawie 40% Polaków kupowało książki w pandemii chętniej, niż przed pojawieniem się koronawirusa (Gozdur, 2021).

Czas pandemii zatrzymując ludzi w domu sprzyjał rozwijaniu talentów, które zostały porzucone bądź zaniedbane z powodu braku czasu. Oto dwa przykłady powrotu do pisania: „Chcę więc sprawdzić, czy z talentu jeszcze coś zostało, coś co ukierunkuje moje, jak dotąd niezrealizowane zapędy poetyckie”; „Skrzydeł dodaje mi pasja. Wstaję razem z ptakami, między czwartą a piątą rano. Uchylam okno. Zaparzam kawę. Gdy zaspany mąż pyta, co robię, odpowiadam – piszę. Tak «te głupoty» są dla mnie ważne [...]. Kiedyś pisałam nocami, ale nurkować po słowa trzeba było długo i głęboko. Na świeżym umyśle wyskakują z głębin same. Zauważyła, że nawet myśli są wtedy inne, jaśniejsze, pogodniejsze” (Bogunia-Borowska, 2021, s. 70). Ludzie zyskali czas, którego poprzez galopujące tempo życia nie mieli. Ponadto izolacja umożliwiła im zmianę harmonogramu zajęć. Poranne wstawanie do codziennych zajęć można było zamienić na poranny rozwój pasji, powitanie wschodu słońca, usłyszenie śpiewu ptaków – słowem zachwyty nad otaczającym światem. Najbardziej dosadną ocenę czasu wolnego zyskanego na pandemii odnajduję w jednym z dzienników: „Ta cała izolacja ma całkiem dużo plusów. Nareszcie jest czas na to, na co go zawsze brakowało. Gramy w planszówki, do których nigdy nie mieliśmy siły czytać instrukcji. Czytam zaległe książki, oglądam filmy i seriale [...]. Kilka różnych platform, takich jak księgarnie internetowe czy biblioteka miejska, udostępniły część swoich zbiorów za darmo na najbliższe miesiące. Nie nudzimy się” (Bogunia-Borowska, 2021, s. 81).

Trzecim obszarem skupiającym uwagę w czasie wolnym spowodowanym pandemią, stała się troska o zdrowie. Jak zauważa Sandra Gozdur, siedzenie w domu spowodowało także, że Polacy zaczęli dbać o swoje zdrowie i skupiać się na wewnętrznej energii. Zamknięte siłownie, baseny, a także ograniczone możliwości dostępu do infrastruktury wellness sprawiły, że zaczęliśmy szukać nowych sposobów na radzenie sobie m.in. ze stresem. W efekcie izolacji zupełnie nowego znaczenia nabrała dbałość o siebie, priorytetem stało się zdrowie i samopoczucie. Okazuje się, że czas społecznego odosobnienia podczas COVID-19 zmienił nawyki żywieniowe Polaków. Zaczęliśmy nie tylko zdrowiej się odżywiać, ale także chętniej gotować. Wiele osób zaczęło piec w domu pieczywo – bułki i chleby. Ponadto, coraz więcej osób postawiło na produkty pochodzenia roślinnego, tym samym rezygnując z mięsa. Co ważne, wielu z nas deklaruje, że pozytywne zmiany pozostaną na dobre w jadłospisach i stylu żywienia również

po zakończeniu izolacji. Zmianę nawyków żywieniowych w czasie izolacji społecznej zadeklarowało ponad 40% badanych Polaków, z czego prawie połowa przyznała, że jadła zdrowiej, a co czwarta osoba spożywała mniej mięsa. Ankietowani wskazywali także na częstsze gotowanie w domu od podstaw – ponad 60% i regularne jadenie posiłków – ponad 46% (Gozdur, 2021).

Stan epidemii w sposób zdecydowany ograniczył możliwość korzystania ze służby zdrowia. Z badań CBOS-u wynika dość wysoka ocena kontaktów porad telefonicznych i przez internet. Najbardziej satysfakcjonującą formą kontaktu są bezpośrednie wizyty lekarskie (93%), zadowolenie z nich wyrażali praktycznie wszyscy korzystający z tego typu porad medycznych. Tylko trochę mniejsze budziły telefoniczne porady medyczne (86%), a najmniej – porady medyczne uzyskane przez internet (60%). Generalnie, stopień zadowolenia z porad na odległość był dość wysoki. W każdym przypadku zadowoleni z porad medycznych (online) zdecydowanie przeważali nad niezadowolonymi (Omyła-Rudzka, 2020, s. 57).

Czwarty obszar obejmuje umiejętności praktyczne. Chodzi tu o robienie rzeczy, na które wcześniej brakowało czasu, bądź też o nabycie nowych umiejętności. Oto jeden z przykładów: „zamknięci w domach zaczęliśmy dostrzegać nowe rzeczy, które wcześniej w ogóle mogły nie przychodzić nam na myśl. – Zaczęliśmy dostrzegać nowe rzeczy, które możemy robić, a które wcześniej wydawały się nieciekawe, niepotrzebne. Teraz zauważamy, że są fajne. Mowa tu np. o niektórych obowiązkach domowych, robótkach ręcznych, lepieniu z plasteliny, szaleniu z włóczką, dekorowaniu domu czy sprzedawaniu ubrań” (Gozdur, 2021). Czas stał się sprzymierzeńcem doświadczenia nowości, ale też odkrywania własnych talentów i umiejętności. Wolny czas wyzwolił w ludziach siły i potencjał do robienia nowych rzeczy. Wiele przykładów ukazują dzienniki pandemii: „Tydzień temu upiekłam swój pierwszy chleb na zakwasie. A dzisiaj przekonaliśmy się, że niepotrzebny nam fryzjer”; „Podczas tej izolacji nauczyłam się płacić rachunki przez internet, smaczniej i dietetyczniej gotuję”; „Zamówiłam w sieci zestaw do samodzielnego robienia mydełek: glicerynę, olejki zapachowe, przeróżne dodatki. Kilka godzin w weekend i wieczory wydałam na świat moje własnoręcznie pachnące małe dzieła. Byłam wniebowzięta. Zapakowałam je w celofan z kolorową wstążką i odstawiłam na półkę, by poczekały na moment, kiedy będę mogła obdarować nimi moich znajomych i rodzinę” (Bogunia-Borowska, 2021, s. 74). Te wybrane przykłady przekonują, że zatrzymany przez pandemię czas gonitwy i spowolnione tempo życia ukazały nowe możliwości kształtowania własnego życia w zamkniętych ścianach domu, do czego wystarczył spokój, chwila ciszy, odrobina czasu.



Rodzina także otrzymała szansę na zmianę. Dla wielu rodzin czas pandemii stał się prawdziwym sprawdzianem jej trwania bądź rozpadu. Izolacja zbliżyła członków w jednych rodzinach, a dla innych stała się udręką. Chrześcijańskie przykazanie miłości bliźniego jeszcze nigdy nie było poddane takiej próbie. Bardzo trafnie ujął to jeden z autorów pamiętnika: „Dzisiaj ze wszystkich stron słyszymy apele, abyśmy zostali w domach i we własnych mieszkaniach [...]. Chcemy stosować się do tych wskazówek. Wiem, że dla wielu jest to trudne doświadczenie. W tym zachowaniu apeli i wskazań władzy [...] manifestuje się miłość bliźniego. Dzisiaj ta miłość ma właśnie takie oblicze. Izolujemy się od drugich, żeby im nie zaszkodzić. Równocześnie jesteśmy bliżej naszych bliskich” (Rembierz, 2021, s. 240). Czasami ta bliskość była nie do zniesienia, a miłość zbyt trudna. Ale jeszcze nigdy przez taki test nie przechodziły rodziny, jak w czasie pandemii.

Ocena wpływu na życie rodzinne nie jest jednoznaczna. Niestety, przeważają skutki negatywne. Jednak ocena wpływu pandemii na życie rodzinne zależy od tego, w jakiej kondycji i relacjach pozostawali członkowie rodziny. Dla jednych rodzin pandemia dała czas na scalenie, a dla innych potwierdziła pustkę i przyspieszyła decyzję o rozstaniu. Oto kilka przykładów z dzienników: „[...] związki moich znajomych rozpadają się. Przez, a może dzięki pandemii. Zbyt dużo czasu razem, w czterech ścianach, bez przerwy, bez żadnych ciekawych zajęć, bez możliwości wyjścia. Wydarzyły się rzeczy, których nie można cofnąć, padły słowa, których nie można odwołać, zapadły decyzje, po których ciężko żyć”; „Między nami nastała cisza. To znaczy słycać jeszcze słowa. Ale co poza tym? Wszystko jest jednocześnie dobre i przeklęte [...] każdy dzień wypełnia pusta przestrzeń? A on pogrąża się w przekonaniu, że to przez niego”; „Miałam już dość tego widoku odwracającego się w drugą stronę męża, gdy zasypiamy w łóżku, jakby chciał uciec ode mnie jak najdalej. Tej nocy, ten obraz był dla mnie wyjątkowo bolesny. Chciałam bardzo się do niego przytulić, ale on w ogóle na mnie nie patrzył. Czułam się, jakbym była z obcym człowiekiem”; „Miłość pod kluczem bywa dusząca, w takim klimacie częste są wyładowania. Myślę, że okres pandemii podziałał na związki dwojako. Z jednej strony wspólny czas zintegrował, a z drugiej, jeżeli związek był już w rozsypce, to przyspieszył decyzję o separacji” (Gumuła, 2021, s. 39).

Wiesław Gumuła, analizując dzienniki z okresu pandemii, jeden z punktów zatytułował dość wymownie: *Skazani na domowe piekło*. Tak oto relacjonuje zamieszczone w dziennikach opisy sytuacji rodzinnej w czasie pandemii: „W około jednej piątej dzienników znalazłem opisy patologicznych sytuacji lub wzmianki o ich utrzymaniu się lub narastaniu. Członkowie rodzin, zamknięci w domach

i skazani na ciągłe przebywanie ze sobą, pograżają się we wzajemnej niechęci, wyrządzają sobie zło. Dochodzi do wzajemnej agresji, przemocy domowej, zarówno psychicznej, jak i fizycznej” (Gumuła, 2021, s. 41). Nie ulega wątpliwości, że dla wielu rodzin był to trudny czas, kiedy nagle dom – który służył tylko jako nocleg, gdyż ludzie zabiegani nie mieli dla siebie czasu – zamienił się w przystań, w której ci sami ludzie mają zatrzymać się, spożywać posiłki, spędzać każdą wolną chwilę i przebywać dzień i noc. Jednym wystarczy minimum czasu, aby z sobą przetrwać, inni nie mogą bez siebie żyć.

Doświadczenie wielu ludzi przekonuje nas, że pandemia mocno nadwyrężyła, a nawet zniszczyła ich związki. Jednak nie możemy bagatelizować faktu, że czas zamknięcia także wzmocnił i scalił rodziny, pozwolił na odnowienie relacji małżeńskich. Właściwie to pandemia spowodowała, że ludzie, mając wreszcie czas dla siebie, zaczęli niejako układać życie na nowo i cieszyć się sobą. Oto kilka przykładów z dzienników: „Mąż też dostał pracę zdalną. Jak miło. Razem w domu, dawno nie byliśmy ze sobą dzień i noc. Jak pięknie będzie, odnowimy więzi, odświeżymy relację. Czas na miłość. Czas tylko we dwoje. Ach jak pięknie” (Bogunia-Borowska, 2021, s. 72).

Psychologowie wskazują, iż pierwszym pozytywnym aspektem jest to, że zaczęliśmy doceniać obecność drugiej osoby, bliskość przyjaciół, znajomych, rodziny. Niektórzy pozostali w domach z najbliższymi, inni byli od bliskich odseparowani. W obu przypadkach pozwoliło nam to znacznie zadbać o rodzinne więzi. Małgorzata Osowiecka zauważa, że zacieśnienie więzi z najbliższymi jest także wynikiem obawy o konsekwencje, jakie może spowodować koronawirus. Jak słusznie zauważa: „nasi rodzice czy dziadkowie są w starszym wieku. Zaczęliśmy myśleć, co by było, gdyby ich zabrakło. Bardziej czujemy bliskość innych, nawet jeśli są daleko” (Gozdur, 2021).

Badacze problematyki nie pozostawiają wątpliwości, iż nie możemy jednostronnie oceniać wpływu pandemii na życie rodzinne. Najczęściej podkreśla się dwojakie konsekwencje. Z jednej strony czas dany rodzinom spowodowany pandemią pozwolił na zacieśnianie więzi między członkami rodziny, z drugiej zaś – intensywność i bliskość kontaktów z partnerami czy dziećmi przyczyniła się do napięć, prowadzących do kryzysów w rodzinie. Przykłady pozytywnego wpływu pandemii obejmują relacje pomiędzy rodzicami i dziećmi, jak i pozostałymi członkami rodziny. Oto kilka przykładów: „Plusem tej sytuacji jest to, że więcej czasu spędzam z córkami na zajęciach, na które nie miałam wcześniej czasu lub siły. Wspólne gotowanie, pieczenie ciast, bułek i chleba. Staram się angażować je również w większej mierze do obowiązków domowych, z których wcześniej je wyręczałam, bo też miały mało czasu po powrocie ze

szkoły, zajęć dodatkowych”; „Kwarantanna dała nam wszystkim czas, aby pograć w gry planszowe czy karty”; „Wspólnie z domownikami gramy w gry, karty, dużo więcej rozmawiamy” (Szaban i Trzop, 2022, s. 36-37). Czas spędzony w domu pozwolił wielu rodzicom odnowić relacje z dziećmi i wzmocnić proces socjalizacji. W wyniku zabiegania i codziennej gonitwy rodzice nie mieli zbyt dużo czasu dla swoich dzieci. Czas izolacji pozwolił odbudować wzajemne relacje z dziećmi i zintegrować rodzinę.

Podsumowując wpływ pandemii w wymiarze indywidualnym i rodzinnym, możemy założyć, iż był to czas wielkiej próby, ale też i szansy. Zebrane świadectwa osób, zapisane w dziennikach, utwierdzają nas w przekonaniu, że jedni stracili, a inni zyskali na czasie izolacji. Dla jednych ten czas stał się szansą na samorozwój, na dostrzeżenie tego co ważne, na rozwój pasji, a nawet na scementowanie związku, a dla innych ten sam czas przyniósł nudę, rozczarowanie, depresję, a nawet rozbitcie rodziny. Jednak oceniając okres pandemii jedynie w kategoriach negatywnych, bagatelizujemy tych wszystkich, którzy dostrzegli szansę na zmianę, którzy zyskali, którzy niejako zaczęli życie na nowo.

### 3. NOWE – STARE „OBLCZE” SPOŁECZEŃSTWA

Panuje powszechne przekonanie, że czas pandemii naznaczony izolacją, zakazami, obostrzeniami, restrykcyjnymi przepisami – to czas „nienormalny”. Wraz z ustaniem obowiązujących zakazów i nakazów, wszyscy odetchnęli z ulgą. Jednak ów czas poprzez zatrzymanie, spowolnienie, różne nakazy, ograniczenia i izolację ukazał to, czego wcześniej nie dostrzegaliśmy w wymiarze społecznym. Świat paradoksalnie musiał się zatrzymać, abyśmy na nowo odkryli jego piękno, które zatraciliśmy. Zatrzymanie „na moment” w dziejach historii obnażyło sztuczność społeczeństwa, jego otoczki, nakładki, maski, zapychacze, wypełniacze – ukazało naturę, czyli stare tj. zapomniane oblicze w pełnej krasie.

Świat znajduje się w nieustannym pędzie, rozwoju, przyspiesza, ale czy w dobrym kierunku? Czy człowiek nadal panuje nad światem, czy odwrotnie – może to świat zawładnął człowiekiem? Czy świat już się nam nie wymknął? Jakże znamienne są słowa Zygmunta Baumana: „Straciliśmy kontrolę nad światem, który sami stworzyliśmy. To oznacza koniec nowoczesnego myślenia i nowoczesności” (Bauman, 2010). Czy więc refleksja spowodowana stanem pandemii nad tym, co ważne i co prawdziwe we współczesnym świecie, zmieni nasze postrzeganie świata?

Pandemia przynosząc zło i zniszczenie, ludzkie tragedie i dramaty, przyniosła też nowe spojrzenie na rzeczywistość – ukazała jej autentyczność. Na zgliszczach pandemii ukazało się nowe-stare „oblicze” społeczeństwa. To co autentyczne było skryte, niewidoczne, utajone. Człowiek mógł na nowo dostrzec to, czego z różnych względów nie zauważał. Takim znanym przykładem jest śmierć – ukryta, schowana w szpitalach, hospicjach, domach pomocy społecznej. Nagle ujawniła się w statystykach przytaczanych każdego dnia we wszystkich mediach.

Pierwsza została zdemaskowana śmierć. Współczesne społeczeństwa niemal do perfekcji opanowały sztukę ukrywania śmierci. Żyliśmy jakby jej nie było. Świat utrzymywał wyidealizowany obraz życia, bez bólu, cierpienia, chorób, starości i śmierci. Wypromowane zostały typy idealne życia, kult młodości, zdrowego stylu, szczupłej sylwetki i kult piękna. Wszystko, co przekraczało te kanony, było separowane, skrzętnie chowane. Wraz z typami idealnymi stworzone zostały nowe koncepcje życia oparte na hedonizmie, konsumpcjonizmie czy utylitaryzmie. Ludzie zaczęli koncentrować się wyłącznie na sobie, swoich potrzebach, sukcesach, pragnieniach – nawet kosztem innych, np. członków rodziny. Staliśmy się bardzo egoistyczni, niemal zamknięci na potrzeby innych. I oto w tym wylansowanym, sztucznie skonstruowanym społeczeństwie – nagle wraz z pandemią pojawiła się śmierć. Niemal zapomniana, tak świetnie ukrywana, zepchnięta do murów instytucji, prawie niewidoczna. Śmierć wymknęła się spod kontroli.

Usuwanie śmierci z „widocznej powierzchni życia” stało się symbolem naszych czasów. Badacze problematyki wiążą to zjawisko z wpływem medycyzacji prowadzącej do instytucjonalizacji umierania czy „szpitalnego stylu umierania”. Z tej perspektywy mówi się także o kryzysie śmierci polegającej na niemówieniu o śmierci, nieinformowaniu pacjenta o jego prawdziwym stanie, jak i unikaniu tematu śmierci w rozmowach „nawet w przypadku bliskich osoby ciężko chorej czy zmarłej” (Jakubowska, 2009, s. 241; Zbyrad, 2012).

Postępująca instytucjonalizacja życia przeniosła śmierć z domu do instytucji. Współczesne społeczeństwa stały się bardzo „wstydlive”. Zygmunt Bauman trafnie to ujął: „Cywilizacja [...] podniosła próg wstydu [...]. Trzymamy w ukryciu rzeczy, które inni robili lub robią publicznie. Czujemy odrazę do odprysków rzeczywistości, które złożyliśmy w izolowanej piwnicy naszej eleganckiej i uporządkowanej egzystencji [...]. Śmierć jest właśnie jedną z tych rzeczy, które zostały w ten sposób wyeksmitowane” (Bauman, 2010, s. 155).

Ukryta i niemal zapomniana śmierć wyszła „z piwnicy” poprzez wirus. Ujawniła się, pokazała w pełnej krasie, wymknęła się naszej kontroli. W dziennikach

pandemii można odnaleźć pewne zaskoczenie jej istnieniem: „Kostucha znowu założyła stare łąchy i smutna brodzi po bagnach informacji, miedzach ludzkiej wrażliwości, jeziorach namiętności [...]. Patrzy na los człowieka podejrzliwie i z ukosa, milczy. Chciałoby się wykrzyknąć: «Oszczędź nas!»”; „Włosi niczym w średniowieczu umierają tysiącami. Nie ma już gdzie składać ich ciał. Sterty zwłok wywożone są do kościołów, nawet rodziny nie mogą się z nimi pożegnać [...]. Nie jedzą już pizzy na mieście i nie spotykają się, bo przepłaciliby to śmiercią”; „Wirus jest zjadliwy i śmiertelny. Co z nami będzie?” (Sarżyńska, 2021, s. 152-155). Pandemia – być może to zabrzmie paradoksalnie – przywróciła właściwe miejsce śmierci w społeczeństwie. Nie można oderwać śmierci od życia. Ta niezaprzeczalna prawda powróciła wraz z pandemią. Uświadomiła nam wartość i powagę życia, które ma swój kres i nie jest nam dane na zawsze. Dlatego powinniśmy je chronić, gdyż jest ono bardzo kruche.

Pandemia poddała testom relacje międzyludzkie. Nowoczesne technologie i techniki komunikacji międzyludzkiej sprawiły, że człowiek ze świata rzeczywistego przeniósł się do świata wirtualnego. Więcej znajomych mamy w sieci (na portalach społecznościowych) aniżeli obok siebie. Uwaga skupia się bardziej na wirtualnych kontaktach, często zaniedbując tych, których mamy obok siebie. Pandemia pozwoliła na bardziej wnikliwą analizę relacji międzyludzkich i oddzielenia tych autentycznych, rzeczywistych, bliskich od pozornych. Zamknięcie w domach, lęk przed zachorowaniem, notoryczny strach, w tym o bliskich, poddał testowi, kto jest dla nas ważny i na kim najbardziej nam zależy. Oto kilka przykładów: „Zamknięci w swoich mieszkaniach w pierwszej fazie pandemii nauczyliśmy się na nowo rozmawiać ze sobą i troszczyć się o siebie”; „Naprawiłam relacje z mężem”; „Pogodziłam skłóconą rodzinę, która się do siebie nie odzywała od ponad 10 lat [...]. Udało się. Przy okazji poznałam tajniki przymusu, manipulacji i wywierania presji przez członków rodziny”; „Całe dotychczasowe życie zostało przewartościowane. Ważnym stało się dbanie o najbliższych i wzajemne relacje” (Migacz i Gumuła, 2021, s. 362-367). Niektóre rodziny wykorzystały ów czas dla nadrobienia zaległości: „Rodziny się scalały, małżeństwa zaczęły doceniać wspólnie spędzone chwile pozbawione pędu i niedomówień. Ojcowie wyszli z dziećmi na place zabaw, rowery zostały wyciągnięte z garaży” (Gumuła, 2021, s. 49).

Liczba kontaktów najczęściej nie przekłada się na jakość relacji. Trafnie ujmuje to jeden z socjologów:

Obfitości towarzyszy bylejakość. Brakuje im czasu na głębsze, intensywne i znaczące spotkania, na emocjonalną bliskość, na trwale nasycone uwagą związki. Chociażby kontakty na portalach społecznościowych sprzyjają rozpraszaniu uwagi [...]. Pandemia

i towarzysząca jej izolacja stworzyły autorom niezwykłą szansę na dostrzeżenie owego nadmiaru i bylejakości kontaktów [...]. Zamierzają skupić się na tych związkach, które coś dla nich znaczą. Dążą do budowy więzi osobistych i nacechowanych intensywnymi pozytywnymi emocjami. Co więcej, nie chodzi tu tylko o kontakty bezpośrednie twarzą w twarz, lecz również o pielęgnowanie bliskich i serdecznych związków z osobami znajdującymi się daleko od nich. Zamierzają więc wykorzystać smartfona, internet i inne media do starannego doboru niezbyt licznych „znaczących innych” (Gumuła, 2021, s. 49).

Relacje międzyludzkie nabrały nowego znaczenia, stały się ważne, wartościowe, potrzebne. Społeczeństwo zyskało nowy wymiar, w którym istotny stał się człowiek, przebywanie z nim i troska o sprawy ważne. Potwierdzają to niektóre z wypowiedzi autorów dzienników: „Paradoksalnie to pandemia otworzyła mi oczy, że warto wyjść do ludzi i walczyć o to, na czym danemu człowiekowi zależy. Cieszyć się życiem, kontaktem z drugim człowiekiem”; „Doceniłam pracę z ludźmi – brakowało mi kontaktu z nimi” (Migacz i Gumuła, 2021, s. 363-364). Przebywanie z ludźmi bywa czasami dla nas uciążliwe, męczące, drażniące. Pandemia uświadomiła nam, jak ważny jest drugi człowiek, kontakt z ludźmi i przebywanie wśród nich. Czas izolacji pokazał prawdę, iż nie jesteśmy samowystarczalni, że potrzebujemy kontaktu z innymi osobami, że wirtualne kontakty nie zastąpią nam tych rzeczywistych, że nawet luksusowe mieszkanie nie czyni nas szczęśliwymi bez innych osób.

Maseczka stała się symbolem pandemii. Jej istotną rolą była ochrona przed zakażeniem siebie i innych. Z badań CBOS-u wynika, że zdania Polaków co do noszenia maseczki były podzielone. Ponad połowa badanych (54%) zgadzała się ze stwierdzeniem, że noszenie maseczki jest szkodliwe, a dłuższe wdychanie powietrza przez maseczkę może prowadzić do poważnych chorób dróg oddechowych. Odsetek osób nienoszących maseczek na ulicach szacowano na 51%, co oznacza, że co druga osoba poruszała się bez maseczki. Jednocześnie 61% badanych popierało karanie mandatami osób niestosujących się do ograniczeń m.in. noszenia maseczki (Cybulska i Pankowski, 2020, s. 121-130).

Noszenie maseczek nie tylko było uciążliwe, ale nie do końca zyskało powszechną akceptację. Trafniej ujmuje to Jarosław Rokicki: „Maseczka jest ciągle obca, nachalnie weszła w nasze życie i pragnie się w nim zagnieździć, wspomagana przez silnych sojuszników – policję, straż miejską, sąsiadów, przechodniów” (Rokicki, 2021, s. 106).

Maska odegrała ważną rolę na makroscenie społeczeństwa w teatrze życia. Ukazała równość wszystkich w społeczeństwie. Ludzie niczym klony upodobnili się do siebie: „Zamaskowany świat. Od dziś w Polsce maseczki na twarzach bezwzględnie. Cóż za fatalne uczucie. Czuję się jak pajac czy też clown. Mam

wrażenie, że wszyscy zwracają na mnie uwagę, a wszyscy wyglądamy równie irracjonalnie i jednakowo zarazem” (Gumuła, 2021, s. 51). Ludzie poczuli zarazem jedność i równość w społeczeństwie. Wszyscy narażeni byli na ryzyko zachorowania jednocześnie, wszystkich obejmowały nakazy i zakazy, wszyscy nosili maseczki, wszyscy wyglądali podobnie, wszyscy poczuli braterską więź w trudnym czasie.

Jedynym znakiem rozpoznawczym stały się oczy. Jeśli posłużymy się stwierdzeniem, że „oczy są zwierciadłem duszy” – to mogliśmy zobaczyć coś więcej w człowieku aniżeli twarz. Cała nasza uwaga, koncentracja, komunikacja była skupiona na oczach. Po pewnym czasie nauczyliśmy się rozpoznawać innych po oczach. Wcześniej tego nie dostrzegaliśmy, gdyż uwagę naszą przyciągał wygląd, włosy, usta, makijaż, mimika twarzy, a oczy były dodatkiem. Nad maseczką – tylko oczy skupiały całą naszą uwagę: „Maski ukryły mimikę, rysy twarzy, kształt zębów, gatunek uśmiechu – nieodłączne akcesoria współistniejące z mową wzroku, nakładające nań ochronny pancerz. Obnażyły oczy, rozebrały je. Czasem mijam oczy tak okaleczone, jakby utkwiły tam odłamki potłuczonego szkła, i wstyd mi, że nie mogę niczym ich nagości przysłonić” (Gumuła, 2021, s. 51).

Mała maseczka niewielkich rozmiarów zasłaniając twarz – odsłoniła tak wiele. Ludzie mogli zauważyć nieprawdopodobne podobieństwo wszystkich do siebie. Poszukiwaliśmy nie ludzi przybranych w modne ubrania, przyozdobionych biżuterią, o lśniących zębach i pięknym uśmiechu, ale poszukiwaliśmy oczu – tych, które znamy. Wszystko inne było drugorzędne, nieistotne, nieważne, było tylko dodatkiem. Zamaskowane społeczeństwo miało coś z mistycyzmu, doświadczaliśmy czegoś duchowego, wyjątkowego – czego wcześniej nie dostrzegaliśmy. Ludzie stali się jakby bardziej ludzcy, bliżsi, prawdziwi, tacy sami jak my. Pandemia zniwelowała podziały, w sytuacji zagrożenia wszyscy mieli takie same szanse na przeżycie.

Czas pandemii zweryfikował nasze dotychczasowe zachowania. W sytuacji zagrożenia ludzie przypomnieli sobie podstawowe zasady higieny, a niektórzy musieli się ich nauczyć: „Na pewno każdy z nas pamięta początek epidemii i czas, kiedy na półkach sklepowych brakowało papieru toaletowego, makaronu, ryżu i... mydła! Polacy zaczęli myć ręce na potęgę. Musiała przyjść pandemia, by wielu z nas zrozumiało, że są one nośnikami zakażeń, nie tylko wirusowych. Wcześniej blisko 30% kobiet i 60% mężczyzn nie myło rąk po wyjściu z toalety. Teraz na każdym kroku możemy zobaczyć plakaty, na których widnieje odpowiedni schemat dezynfekcji dłoni” (Gozdur, 2021). To kolejny przykład pokazujący, że troska o wygląd zewnętrzny nie zawsze szła w parze z dbałością

o higienę. Pandemia obnażyła smutną prawdę o człowieku, że przedmiotem troski nie jest czyste ciało, ale jego ozdoby. Ryzyko zachorowania na COVID-19 wyzwoliło w ludziach większą troskę o higienę, aby nie dopuścić do zakażenia. Mydła antybakteryjne i środki dezynfekcyjne zagościły w każdym domu. Dezynfekcja rąk przed posiłkiem stała się standardem. Zaczęliśmy od podstawowych zasad, co należy traktować także w kategoriach pozytywnej zmiany wywołanej pandemią.

### WNIOSKI

Zmiany w wymiarze indywidualnym, rodzinnym czy społecznym spowodowane pandemią COVID-19, chociaż w przytłaczającej mierze są negatywne, to jednak nie możemy milczeć o tych pozytywnych. Te ostatnie są równie dosadne, dotkliwe, a nawet rewolucyjne – całkowicie zmieniające postrzeganie siebie i innych, sposób myślenia, wartościowania, wpływające na postawy i zachowania. Ci, którzy doświadczyli zwrotnych momentów w swoim życiu, być może długo by czekali na zmianę, gdyby – paradoksalnie – nie pandemia.

Socjologowie określają czas pandemii mianem „społecznej traumy”, gdyż pandemia wybiła społeczeństwo z naturalnego rytmu i wywołała strumień zmian społecznych, zwiększając do maksimum jego dynamikę (Długosz, 2023, s. 179). Piotr Długosz analizując w pierwszej fali pandemii reakcje społeczne na COVID-19 opisuje sytuacje patologiczne, które obnażyły naturalny instynkt walki o przetrwanie wśród ludzi zajmujących wysoki status społeczny. Przykładem jest tzw. afery szczepionkowa na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, w którym zaszczepieni zostali poza kolejnością celebryci, artyści i ludzie biznesu. Wśród osób łamiących prawo pierwszeństwa znalazły się osoby z kręgu obozu rządzącego, starostowie, burmistrzowie, lokalni politycy: „Przykład ten pokazuje, że w sytuacji ryzyka utraty życia i zdrowia ludzie wykorzystują swoje kapitały, w tym przypadku znajomości, pieniądze, popularność czy władzę po to, aby przeżyć czy też ponieść jak najmniejszy uszczerbek na zdrowiu” (Długosz, 2023, s. 15).

Kapitał materialny w szerokim tego słowa znaczeniu (władza, pieniądze, kontakty itp.) z pewnością ułatwił dostęp do szczepień poza kolejnością, ale o wiele ważniejszy – biorąc pod uwagę możliwości przetrwania i adaptacji w warunkach trudnych wywołanych stanem pandemii – okazał się kapitał wewnętrzny, tj. duchowy, emocjonalny, psychiczny jednostki. Badania nad stresem i lękiem w obliczu pandemii COVID-19 w wielu krajach zarówno europejskich, jak i prowadzone poza naszym kontynentem, np. w USA czy Chinach



ukazały, że poziom lęku był większy u osób młodszych aniżeli starszych, większy u kobiet aniżeli u mężczyzn: „starszy wiek i bycie mężczyzną wiązało się z niższym prawdopodobieństwem rozwoju lęku lub depresji, pomimo statystycznie większego ryzyka śmierci i ciężkiego przebiegu COVID-19” (Dymecka, 2021, s. 6). Jedną z przyczyn można upatrywać w sposobie radzenia sobie ze stresem i panowania nad emocjami. Wraz z wiekiem postrzeganie stresu zmniejsza się, a mężczyźni lepiej radzą sobie z emocjami aniżeli kobiety. Epidemia zmieniła najbardziej podstawowe metody radzenia sobie w sytuacjach trudnych i zmusiła do poszukiwania nowych sposobów adaptacji (Dymecka, 2021, s. 6-8).

Analiza skutków pandemii, szczególnie tych pozytywnych, uświadamia nam różnice adaptacji w sytuacji zagrożenia. Zmusza do autorefleksji nad naszym sposobem przetrwania w sytuacjach trudnych. Pozwala wyciągnąć lekcje z popełnianych błędów nie tylko tych w wymiarze jednostkowym, prowadzących się do naszych możliwości adaptacyjnych, opanowania lęku, emocji czy wykorzystania czasu jako szansy na zmianę. Ale też w wymiarze społecznym, ukazując nieprzygotowanie na stan zagrożenia, niepewność ładu społecznego i niedoskonałości instytucji. Bardzo trafnie stan pandemii COVID-19 określił Piotr Długosz: „Pandemia udzieliła społeczeństwu lekcji pokory. Uświadomiła kruchość ludzkiej egzystencji i pokazała, że dotychczasowe pewniki tracą swoje kotwice, a w ich miejsce pojawia się bezradność oraz ryzyko, którego się nie da kontrolować” (Długosz, 2023, s. 183).

Reasumując, warto postawić pytanie, czy czas wywołany stanem pandemii należy kwalifikować jako nienormalny? Nasza noblistka napisała: „Czy aby nie jest tak, że wróciliśmy do normalnego rytmu życia? Że to nie wirus jest zaburzeniem normy, ale właśnie odwrotnie – tamten hektyczny świat przed wirusem był nienormalny?” (Tokarczuk, 2021). A w jednym z dzienników czytamy: „Teraz właściwie wróciliśmy do normy. Pomijając maseczki i płyny dezynfekcyjne na każdym kroku, wszystko zdaje się być takie... normalne” (Migacz, 2021, s. 199).

Być może pandemia zmusi (bądź zmusiła już) do refleksji nad tym, co jest normą a co nie? Poddane zostały weryfikacji nasze systemy wartości, relacje międzyludzkie, społeczne kryteria sukcesu, codzienne aktywności, zmagania i trudy, styl i jakość życia. Czas po pandemii pozostawia pytania, na które każdy z nas musi sobie odpowiedzieć: co jest ważne, istotne, autentyczne, potrzebne i co pomaga przetrwać w chwilach zagrożenia.

## BIBLIOGRAFIA

- Bauman Z. (2010), *Straciliśmy kontrolę nad światem, który sami stworzyliśmy*, <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/kraj/1511368,1,prof-zygmunt-bauman-stracilismy-kontrola-nad-swiatem-ktory-sami-stworzyliśmy.read> [dostęp: 22.02.2023].
- Bauman Z. (1998), *Śmierć i nieśmiertelność. O wielości strategii życia*, Warszawa: PWN.
- Bogunia-Borowska M. (2021), *Doświadczenie zmiany w czasie pandemii. Perspektywa fenomenologiczna*, [w:] W. Gumuła (red.), *Dzienniki stanu pandemii. Czytane z perspektywy socjologii codzienności*, Kraków: Nomos.
- Bożewicz M. (2020), *Praktyki religijne w warunkach pandemii*, [w:] A. Cybulska i K. Pankowski (red.), *Pandemia koronawirusa w opiniach Polaków*, Opinie i diagnozy nr 46, Warszawa: CBOS.
- Cybulska A. i Pankowski K. (2020), *Polak w maseczce lub bez maseczki czyli zmiany w zachowaniach przeciwepidemicznych*, [w:] A. Cybulska i K. Pankowski (red.), *Pandemia koronawirusa w opiniach Polaków*, Opinie i diagnozy nr 46, Warszawa: CBOS.
- Cybulska A. i Pankowski K. (2020), *Życie codzienne w czasie społecznej izolacji*, [w:] A. Cybulska i K. Pankowski (red.), *Pandemia koronawirusa w opiniach Polaków*, Opinie i diagnozy nr 46, Warszawa: CBOS.
- Długosz P. (2023), *Przemiany wartości życiowych krakowian pod wpływem pandemii*, <https://ifis.up.krakow.pl/laboratorium-socjologiczne> [dostęp: 8.08.2023].
- Długosz P. (2021), *Trauma pandemii COVID-19 w polskim społeczeństwie*, Warszawa: CeDeWu.
- Dymecka J. (2021), *Psychospołeczne skutki pandemii COVID-19*, *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 16, s. 1-10; doi: <https://doi.org/10.5114/nan.2021.108030>.
- Gozdur S. (2021), *Czego nauczyła nas pandemia COVID-19? Pozytywne skutki pandemii koronawirusa*, <https://warszawa.naszemiasto.pl/czego-nauczyla-nas-pandemia-pozytywne-skutki-pandemii/ar/c1-8172979> [dostęp: 10.03.2021].
- Gumuła W. (2021), *Niezwykłe spotkania pandemii z finansjalizacją w świecie relacji międzyludzkich*, [w:] W. Gumuła (red.), *Dzienniki stanu pandemii. Czytane z perspektywy socjologii codzienności*, Kraków: Nomos, s. 21-56.
- Jakubowska H. (2009), *Socjologia ciała*, Poznań: UAM.
- Migacz J. (2021), *Strach – odczucia i obserwacje wybranych autorów dzienników pandemicznych*, [w:] W. Gumuła (red.), *Dzienniki stanu pandemii. Czytane z perspektywy socjologii codzienności*, Kraków: Nomos, s. 171-204.
- Migacz J. i Gumuła W. (2021), *Kim są autorzy dzienników pandemicznych?*, [w:] W. Gumuła (red.), *Dzienniki stanu pandemii. Czytane z perspektywy socjologii codzienności*, Kraków: Nomos, s. 349-394.
- Omyła-Rudzka M. (2020), *Opieka medyczna w czasie pandemii*, [w:] A. Cybulska i K. Pankowski (red.), *Pandemia koronawirusa w opiniach Polaków*, Opinie i diagnozy nr 46, Warszawa: CBOS.
- Pituła B. (2021), *The Teacher and the Idea of Society 5.0- Initial Diagnosis of the Problem*, *Polish Political Science YearBook*, t. 50, nr 2, s. 149-165.
- Rembierz M. (2021), *Stan pandemii jako ćwiczenie duchowe. O uczeniu się i oswojaniu siebie w stanie pandemicznej zapaści i dezorientacji witalnej*, [w:] W. Gumuła (red.), *Dzienniki stanu pandemii. Czytane z perspektywy socjologii codzienności*, Kraków: Nomos, s. 223-248.
- Rokicki J. (2021), *Maseczka*, [w:] W. Gumuła (red.), *Dzienniki stanu pandemii. Czytane z perspektywy socjologii codzienności*, Kraków: Nomos, s. 93-135.

- Sarzyńska A. (2021), *Czy walcząc z wirusem bierzemy pod uwagę przegraną? Refleksje na temat śmierci w czasach pandemii COVID-19*, [w:] W. Gumuła (red.), *Dzienniki stanu pandemii. Czytane z perspektywy socjologii codzienności*, Kraków: Nomos, s. 139-170.
- Szaban D. i Trzop B. (2022), *Blaski i cienie życia rodzinnego w lockdownie. Przemiany wybranych funkcji rodziny*, *Roczniki Nauk Społecznych*, t. 50, nr 3, s. 25-41.
- Tokarczuk O. (2021), *Okno*, <https://www.kobieta.pl/artukul/poruszajacy-i-szczery-felieton-okno-noblistki-olgi-tokarczuk-czy-aby-nie-jest-tak-ze-swiat-przed-wirusem-byl-nienormalny>.
- Ward P. (2020), *A Sociology of the COVID-19 Pandemic: A Commentary and Research Agenda for Sociologists*, *Journal of Sociology*, t. 56, nr 4, s. 726-735; doi:10.1177/1440783320939682.
- Wenham C., Smith J., i Morgan R. (2020), *Gender and COVID-19 Working Group. COVID-19: The gendered impacts of the out break*, *Lancet*, 395, s. 846-848.
- Zbyrad T. (2012), *Instytucjonalizacja śmierci jako przejaw kontroli społecznej nad ciałem chorym, niepełnosprawnym, starym*, [w:] J. Stala (red.), *Życie i śmierć. Wyzwania działalności charytatywnej*, Tarnów-Lublin: Polihymnia, s. 329-340.

#### PANDEMIA TO TAKŻE SZANSA – O POZYTYWNYCH ZMIANACH W WYMIARZE INDYWIDUALNYM I SPOŁECZNYM

##### Streszczenie

Powszechnie zwraca się uwagę na negatywne skutki pandemii. Jednak jak każde zjawisko społeczne, pandemia COVID-19 oprócz skutków negatywnych, przyniosła także pewne skutki pozytywne. Jednak te ostatnie mają mniejszą skalę, ale i paradoksalnie ogromną wartość dla jednostki i rodziny. W swoim artykule skupię się na pozytywnej stronie, ukazując pandemię w zupełnie innym świetle, która dla wielu ludzi oprócz niszczącej siły spustoszenia, stała się szansą na zmianę pozytywną. Czy pandemia może być szansą? Czy zło, które przyszło wraz z wirusem, dziesiątkujące ludzkość, przynoszące śmierć i cierpienie milionów ludzi, rodzące strach – czy to zło mogło zrodzić jakieś dobro? Czy ten totalny i globalny kryzys w wymiarze społecznym, gospodarczym, zawodowym, rodzinnym i osobistym mógł przełożyć się na umocnienie, rekonstrukcję, odbudowę i rozwój tożsamości? Oto pytania, na które postaram się odpowiedzieć.

**Słowa kluczowe:** pandemia; szansa; zmiana; jednostka; rodzina; społeczeństwo.