

ks. Marek Dziewiecki

Pandemia to próba człowieczeństwa

Pandemic is an attempt of humanity

Summary

A pandemic is a time of danger to the body and health, and at the same time it is the time that verifies our humanity: our spiritual maturity, our values, and also our bonds. In Poland, experiencing chronic stress due to a pandemic is declared by sixty percent of respondents. From this time of a serious test, those who care for the health of the spirit as much as for the health of the body will be victorious. The time of a pandemic carries with it not only threats, anxieties and nuisances. It not only makes our daily life difficult and interferes with our life plans. The time of the pandemic is also a chance. This is a favourable time to rethink our relationship with God and people, our actual hierarchy of values and desires. During a pandemic, a lot of people have more time for reflection, prayer and valuable reading. It is up to each of us how much we take the chance to become more spiritually mature during a pandemic, not just someone who protects our physical health.

Key words: pandemic, stress, humanity, spiritual development.

Wstęp

Gdy na początku 2020 roku zaczął rozprzestrzeniać się koronawirus i pierwsi ludzie zaczęli chorować na covid-19, wydawało się, że oto nagle i niespodziewanie na poważną skalę zagrożone jest nasze zdrowie i że na trudną próbę wystawiona zostaje służba zdrowia. Po roku życia w rzeczywistości uznanej za stan pandemii wiemy już, że konsekwencje psychiczne, duchowe, religijne, społeczne, ekonomiczne w wielu przypadkach bywają jeszcze bardziej bolesne niż konsekwencje zdrowotne. Okazuje się, że pandemia to czas zagrożenia nie tylko dla ciała, lecz w jeszcze większym stopniu to czas, który weryfikuje nasze człowieczeństwo, nasze wartości, a także nasze więzi – z Bogiem, z samym sobą i z innymi ludźmi. Pierwsze badania przeprowadzane w Polsce i innych krajach potwierdzają, że znaczny procent mieszkańców naszego kontynentu przeżywa obecnie poważne trudności psychiczne. W Polsce doświadczanie przewlekłego stresu z powodu pandemii deklaruje sześćdziesiąt procent badanych osób. Napięcia psychiczne to jednak jedynie czubek góry lodowej. Potwierdzają one to, że wielu ludzi przeżywa obecnie poważny, a czasem wręcz dramatyczny kryzys osobisty, małżeński, rodzicielski, kryzys więzi i wartości. Poprzez bardzo bolesne ograniczenia w zakresie kontaktów międzyludzkich i podstawowych praw obywatelskich, pandemia w swoich skutkach okazuje się porównywalna do paraliżu społeczeństwa, typowego dla stanu wojennego. Z tego czasu poważnej próby zwycięsko wychodzą ci, którzy o zdrowie ducha dbają równie stanowczo, jak o zdrowie ciała.

Ciało i zdrowie są ważne

Czas pandemii to najpierw problem zdrowotny i medyczny. Dla każdego z nas zdrowie i życie doczesne to cenna wartość. Człowiek dojrzały duchowo, a przez to odpowiedzialny i kochający, dba o własne zdrowie, a także o zdrowie innych ludzi. Troska o ciało i zdrowie to szczególny znak rozpoznawczy chrześcijan, gdyż to właśnie chrześcijaństwo jest tą jedyną religią, która głosi światu, że Bóg stał się ciałem! W ten wyjątkowy i zupełnie zaskakujący sposób Stwórca potwierdził, że nasza cielesność jest cenna, bo jest narzędziem komunikowania miłości, bliskości i troski o kochane osoby. To człowiek kocha, a nie ciało, lecz dzięki ciału ma możliwość wyrażania i potwierdzania miłości w sposób widzialny.

Uczeń Jezusa to ktoś, kto pragnie wypełniać wolę Boga, a wolą Stwórcy jest to, żebyśmy w doczesności żyli długo i żeby nam się tu dobrze powodziło. W swoim wcielonym Synu – Jezusie Chrystusie – Bóg objawia się jako ten, który troszczy się o całego człowieka, a zatem nie tylko o nasze zdrowie moralne i duchowe, lecz także o zdrowie ciała. Stwórca pragnie, żeby każdy z nas szanował swoje ciało i zdrowie, bo jest ono nam potrzebne po to, żeby okazywać miłość. Miłość rodzi się w świecie ducha, ale powinna być ona komunikowana przez wszystkie sfery człowieczeństwa, czyli także poprzez ciało. Nasi bliźni – począwszy od najbliższych – potrzebują naszej obecności, ofiarności, czułości. Im bardziej jesteśmy zdrowi i im silniejszy jest nasz organizm, tym łatwiej jest nam okazywać miłość poprzez ofiarną pracowitość, wytrwałość w codziennej trosce o bliskich, a także poprzez cierpliwość i czułość. Na te właśnie sposoby okazywał miłość Syn Boży, gdy przyjął ciało, żeby okazywać nam miłość widzialnie i z bliska. Niewidzialny, bo duchowy Bóg, stał się ciałem właśnie po to, żebyśmy dosłownie zobaczyli Jego miłość do ludzi.

Piąte przykazanie Dekalogu zobowiązuje każdego człowieka do troski o swoje zdrowie, o zdrowe odżywianie, zdrowy tryb życia, o chronienie siebie przed szkodliwymi substancjami, skrajnym przemęceniem czy lekceważeniem innych zagrożeń dla naszego organizmu. Już w Starym Testamencie Biblia ukazuje troskę Boga o nasze zdrowie. W Biblii mamy wiele miejsc, które opisują cudowne uzdrowienia, jakich dokonywał Stwórca. Nie jest przypadkiem to, że Izraelici byli zobowiązani do przestrzegania szczegółowych wskazań higienicznych, dotyczących między innymi mycia rąk, naczyń, kubków i innych przedmiotów z przygotowaniem i spożywaniem posiłku. W starożytności ludzie nie byli jeszcze w stanie zdobyć wiedzy na temat wirusów i bakterii, więc Bóg pomagał im chronić zdrowie także wtedy, gdy oni sami nie zdawali sobie z tego sprawy. Obecnie nie potrzebujemy już pomocy Boga w zakresie wskazań higienicznych, gdyż dzięki wiedzy sami jesteśmy w stanie takie wskazania precyzyjnie ustalać i wyjaśniać. Respektowanie uzasadnionych w czasie pandemii zaleceń jest nie tylko naszym obowiązkiem prawnym, lecz także naszym obowiązkiem moralnym. W praktyce troska o zdrowie to mobilizowanie siebie i bliskich do takiego postępowania, które maksymalnie ogranicza możliwość zachorowania. Jeśli mimo to choroba się pojawi, warto pamiętać, że nie jest to przecież koniec świata. Widzimy, że dla ogromnej większości osób covid-19 to choroba, która nie jest dotkliwa. Wielu ludzi przechodzi kontakt z wirusem wręcz bezobjawowo.

Dla chrześcijan ważna jest świadomość tego, że zagrożenia związane z koronawirusem – podobnie jak wszelkie inne formy zagrożenia cielesnego czy duchowego – nie pochodzą od Boga. Chrystus uzdrawiał i leczył choroby, a nie je zsyłał. Bóg jest Panem życia, a nie śmierci. Jezus nie tylko uzdrawiał i wskrzeszał. On też karmił ludzi, którzy szli za Nim aż na pustynię, a uczniów posyłał w odosobnione

miejsca, by mogli nieco odpocząć po intensywnej pracy. Zachowywanie uzasadnionych zaleceń czy norm epidemiologicznych, które są wprowadzane w oparciu o specjalistyczną wiedzę, to nie przejaw naszej słabej wiary czy braku zaufania do Boga, lecz przeciwnie – to potwierdzenie, że poważnie traktujemy Boga, który pragnie naszego zdrowia i długiego życia doczesnego i który oczekuje od nas troski nie tylko o zdrowie duszy, lecz także o zdrowie ciała. Mądra zasada, która mówi, że strzeżonego Pan Bóg strzeże, jest aktualna również w przypadku pandemii.

To rozsądne, żeby podstawowe zasady ostrożności respektować także w kościele i w czasie nabożeństw. Chronimy siebie i innych ludzi wtedy, gdy zasłaniamy usta i nos, gdy przy wejściu do świątyni dezynfekujemy dłonie, gdy zachowujemy odpowiednią odległość w kontakcie z innymi osobami. Jeśli stosujemy się do zaleceń epidemiologicznych, to pójście do kościoła jest bezpieczne. Nie niesie większego ryzyka niż pójście do sklepu czy korzystanie z transportu publicznego. W czasie trwania pandemii powinniśmy tym bardziej dbać o zdrowy tryb życia, o zdrowe odżywianie, o ruch na świeżym powietrzu, o sen i wypoczynek. Nie powinniśmy lekceważyć nawet lekkich problemów zdrowotnych, gdyż koronawirus najłatwiej atakuje te organizmy, które są osłabione.

Sama troska o ciało i zdrowie nie wystarczy. Czas pandemii to szansa na postawienie sobie podstawowych w tym aspekcie pytań co czynię z darem ciała, które otrzymałem od Stwórcy? Czy w ogóle stawiam sobie takie pytanie? Czy mam świadomość tego, jakie błędne postawy grożą mi w mojej postawie wobec ciała? Jedna skrajność to bycie niewolnikiem ciała, czyli kimś, kto kieruje się instynktami i popędami oraz naciskami ciała. Człowiek, którego bożkiem jest brzuch, nie jest w stanie wiernie kochać, ani solidnie pracować. Druga skrajność to bycie wrogiem własnego ciała. U dziewcząt i kobiet przejawia się to zwykle poprzez zaburzenia w odżywianiu (bulimia, anoreksja), poprzez dążenie do „zmiany” płci czy poprzez zażywanie tabletek antykoncepcyjnych, czyli zbędnych, a przez to szkodliwych dla organizmu hormonów, których celem jest doprowadzenie do choroby. Niepłodność to przecież choroba, a nie przejaw zdrowia. Z kolei u chłopców i mężczyzn wrogość wobec własnego ciała przejawia się najczęściej poprzez sięganie po substancje psychotropowe, które są przecież toksyczne, poprzez samookaleczenia czy poprzez rujnujący zdrowie tryb życia, na przykład poprzez siedzenie godzinami przed urządzeniami elektronicznymi. Jedynie człowiek dojrzały duchowo jest w stanie odkryć sens ludzkiej cielesności i zająć odpowiedzialną postawę wobec własnego ciała. Dojrzała postawa oznacza, że w roztropny sposób troszczymy się o ciało i zdrowie, a jednocześnie stawiamy naszemu ciału twarde wymagania i ćwiczymy się dyscyplinie, gdyż dbamy o ciało nie po to, żeby ono nami rządziło, lecz żebyśmy z jego pomocą wytrwale, ofiarnie i cierpliwie okazywali miłość.

Pandemia jak stan wojenny

W czasie pandemii koronawirusa wiele zmieniło się w postawie Polaków w odniesieniu do podstawowych dziedzin życia. Niemal wszyscy przekonaliśmy się o tym, jak bardzo hektyczne, pełne pośpiechu i automatyzmów było nasze dotychczasowe życie. A także o tym, że trudno już jest nam funkcjonować bez pośpiechu, bez presji czasu, bez zadań i obowiązków narzuconych z zewnątrz. W jakimś stopniu wszyscy przekonujemy się o tym, że rytm naszego dnia był dotąd bardziej określony przez różne instytucje czy zewnętrzne uwarunkowania – szkołę, zakład pracy, rozkład jazdy autobusów czy pociągów – niż przez to, co dyktował nam rozsądek, nasz system wartości czy nasza miłość do ludzi. Nagle życie zwolniło tempo. W wielu przypadkach teraz to głównie od nas zależy, na jaki program dnia

się zdecydujemy i co będziemy robić od rana do wieczora. Nagle wielu z nas ma znacznie więcej niż poprzednio czasu dla siebie i dla bliskich. To szansa, ale też zadanie i poważna próba dojrzałości, z której nie wszyscy wychodzą zwycięsko.

W obliczu pandemii i wynikających z niej ograniczeń mobilności, a także w obliczu dotkliwej izolacji społecznej obserwuję zróżnicowane postawy ludzi, z którymi rozmawiam. Jedni odkrywają, że oto boją się dużo dłuższego niż wcześniej bycia sam na sam ze sobą i z bliskimi w czterech ścianach domu. Niepokojem napawa ich szukanie odpowiedzi w obliczu nieuniknionych w dobie pandemii pytań o to, kim jesteśmy, jaki jest sens naszego życia i umierania, do jakiego stopnia powinniśmy poświęcać się naszym bliskim czy innym ludziom, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji życiowej. Niektórzy niepokoją się w obliczu pytania o to, jakie jest miejsce Boga i Jego miłości w ich życiu. Zauważają bowiem, że ich więź z Bogiem wynikała bardziej z rutyny i nacisku zewnętrznego niż z osobistej, serdecznej i ufnej przyjaźni. Spotykam też i takich ludzi, którzy tego typu pytania otwarcie sobie stawiają i którzy szukają prawdziwych odpowiedzi. Ludzie ci w czasie pandemii rezerwują sobie zdecydowanie więcej niż przedtem czasu dla Boga, na lekturę Biblii, na modlitwę, na korzystanie z rekolekcji – na żywo czy za pośrednictwem transmisji internetowych. W obliczu pandemii tym bardziej dziękują oni Bogu za Jego miłość i mądrość, za Dekalog, za sakramenty, za katolickie grupy formacyjne, za głos sumienia, który mobilizuje nas do czujności i do pracy nad własnym charakterem. Niektórzy stwierdzają, że czas pandemii stał się dla nich rodzajem najważniejszych rekolekcji w całym ich dotychczasowym życiu.

Może to twierdzenie niektórych Czytelników zaskoczy, gdyż myślę, że czas pandemii – ze wszystkimi jego konsekwencjami zdrowotnymi, psychicznymi, duchowymi, rodzinnymi, społecznymi i ekonomicznymi – można w pewnych aspektach porównać do czasu stanu wojennego. Mam kontakt ze sporą grupą Włochów i Niemców, którzy są moimi przyjaciółmi czy dobrymi znajomymi. Wielu z nich w e-mailach i rozmowach telefonicznych zwierza mi się z tego, że przeżywają czas grozy i poczucia całkowitej bezsilności w obliczu zaistniałej sytuacji. Mamy świadomość tego, że zagrożenie czyha ze wszystkich stron, bo nawet wyjście na ulicę, po zakupy, do apteki, może okazać się początkiem choroby naszej czy naszych bliskich. Wiele osób zmuszona jest odkładać ważne dla ich losu decyzje, na przykład decyzje o zawarciu małżeństwa, o zmianie miejsca pracy, o poddaniu się operacji w związku z poważną chorobą. Wielu ludzi bez ich winy nie jest obecnie w stanie realizować swoich aspiracji zawodowych, szkolnych, artystycznych, sportowych. Nie możemy według naszych upodobań korzystać z ferii, z urlopów, z wakacyjnych wyjazdów czy choćby z dobrodziejstwa pobytu w sanatorium.

Mamy podstawy, by uważać, że niektóre rozporządzenia czy wprowadzane w ramach pandemii restrykcje są nieracjonalne, nad miarę dotkliwe, a niektóre nawet szkodliwe. Przykładem był obowiązujący w Polsce przez wiele tygodni zakaz wchodzenia do parków i lasów. W niektórych okresach wprowadzono drastyczne ograniczenia w przemieszczaniu się, a nawet w wychodzeniu z domu. Przykładem może być sytuacja jednego z księży mieszkających w seminarium duchownym, w którym ja też mieszkam. Z tego powodu, że któregoś dnia przebywał w tym samym pomieszczeniu, co chora osoba (bez bliższego kontaktu z tą osobą), został zobowiązany przez sanepid do obowiązkowej izolacji na wiele dni. Nie miał żadnych objawów chorobowych. Nie zakwalifikowano go do zrobienia testu na covid. Musiał w telefonie zainstalować sobie aplikację, przez którą był kontrolowany. Nie wolno mu było wychodzić z pokoju nawet po to, żeby pospacerować wokół seminarium, mimo że mógł to czynić bezpiecznie i bez kontaktu z innymi osobami.

Tego typu uciążliwości są i tak niewielkie w porównaniu z sytuacją ludzi starszych czy schorowanych, którzy często przez dłuższy czas zostali pozostawieni własnemu losowi. Dramatyczna była i jest sytuacja pacjentów w szpitalach, do których przez długi okres nie mieli w ogóle wstępu ich bliscy, ani duszpasterze z posługą sakramentalną. Wiele setek osób w Polsce umarło w całkowitej izolacji, bez możliwości pożegnania się choćby z najbliższą rodziną. Możemy sobie tylko próbować wyobrazić, jakich cierpień doznają ci, którzy nie mogą uczestniczyć w pogrzebie kogoś z najbliższej rodziny, gdy drastycznie ograniczona jest liczba osób, które mogą uczestniczyć w pogrzebie. Dla osób związanych z Bogiem wyjątkowo bolesne były i są poważne ograniczenia w korzystaniu z Eucharystii, sakramentów, rekolekcji, pielgrzymek. Ten ból jest tym większy w obliczu faktu, że przez wiele tygodni w wielkich kościołach w Polsce mogło uczestniczyć jedynie pięć osób, podczas gdy w nieporównywalnie mniejszych autobusach, tramwajach czy przedziałach pociągów mogło przebywać naraz wielokrotnie więcej osób.

Wielu ludzi opowiada mi o innych jeszcze bolesnych aspektach, związanych z restrykcjami wprowadzonymi w ramach pandemii. Chodzi na przykład o pacjentów z przewlekłymi chorobami, którzy nie mają obecnie szans na fachową pomoc i takie formy leczenia czy pobytu w sanatorium, jakiego wymaga ich stan zdrowia. Chodzi także o osoby, którzy przeżywają poważne trudności osobiste, małżeńskie czy rodzicielskie, gdyż na całe miesiące zawiesiły swoje funkcjonowanie poradnie i placówki terapeutyczne. Wyjątkowo trudne jest położenie osób, które próbują wychodzić z uzależnień. Podstawą i jednocześnie bardzo skuteczną pomocą na co dzień są w takiej sytuacji spotkania AA i pokrewnych grup samopomocowych, pracujących w oparciu o Program Dwunastu Kroków. Obecnie takie grupy nie mogą się spotykać. Dla wielu osób, z którymi rozmawiam, taka sytuacja to prawdziwy dramat i poważne ryzyko ponownego pogrążenia się w nałogu. Od dwudziestu jeden lat jestem dyrektorem telefonu zaufania „Linia Braterskich Serc” diecezji radomskiej. Od początku pandemii mamy dwukrotny, a w niektórych okresach nawet trzykrotny wzrost liczby dzwoniących do nas osób, które w konsekwencji restrykcji nałożonych w ramach pandemii przeżywają dramatyczne problemy i nie są w stanie znaleźć pomocy w swoim najbliższym środowisku.

Pandemia weryfikuje nasze człowieczeństwo

Pojawienie się pandemii uczy nas realizmu. Przypomina nam o tym, że życie nie jest po to, żeby się nim bawić, żeby decydować się na to, co przyjemne, żeby się łądzić, że możemy być szczęśliwi bez miłości, wierności, odpowiedzialności, ofiarności. Pandemia uświadamia nam w sposób konkretny i namacalny, że nasze istnienie na tej planecie jest tylko do czasu. Nasze wieczne istnienie będzie gdzieś indziej. Pandemia weryfikuje naszą dojrzałość, naszą faktyczną – a nie tylko deklarowaną – hierarchię wartości, nasze pragnienia, ideały i aspiracje. Przez okres pandemii – podobnie jak przez inne trudne próby – zwycięsko przechodzą ci, dla których zdecydowanie ważniejsze jest to, kim są niż to, co posiadają. Z pandemią poradzą sobie najlepiej ci, którzy wiedzą, że na drugą stronę życia nie zabierzemy niczego poza miłością.

Do świadomości coraz większej liczby osób dociera to, że troszcząc się w obliczu pandemii o zdrowie ciała, tym bardziej powinniśmy teraz zatroszczyć się o zdrowie ducha i o duchową dojrzałość. Pandemia zagraża bowiem nie tylko naszemu ciału. Ona wystawia nas i ludzi wokół nas na wielorakie sprawdziany dojrzałości. W czasie pandemii łatwiej o popadanie w lenistwo i uzależnienia, zwłaszcza wtedy, gdy pracujemy zdalnie, albo gdy dzieci i młodzież pozostają

w domu z powodu zamknięcia szkół. Pandemia sprzyja wzrostowi niepokoju i agresji. Dzieje się tak zwłaszcza w tych rodzinach, które jeszcze przed pandemią borykały się z trudnościami małżeńskimi czy rodzicielskimi. Czas pandemii w wielu rodzinach powoduje spadek dochodów i lęk o finansową przyszłość. W wielu domach bywa tak, że nie starcza pieniędzy na płacenie bieżących rachunków czy na dokonanie niezbędnych zakupów. Niektórzy w obliczu ograniczonej mobilności z bólem odkrywają, że zaniedbali więzi rodzinne i że teraz, gdy mają więcej czasu dla bliskich, nie potrafią z nimi rozmawiać, nie rozumieją ich, za mało okazują im miłości, a bliskość małżonka czy dzieci nie cieszy, lecz stresuje. Spora grupa osób popada w dotkliwy lęk, a nawet panikę. To prowadzi do bezsenności, do stanów depresyjnych, do przygnębienia.

W tej sytuacji pierwszym zadaniem każdego z nas jest mądre korzystanie z czasu, stanowcza dyscyplina w codzienności i stawianie samemu sobie twardych wymagań. Gdy komuniści aresztowali księdza Prymasa Stefana Wyszyńskiego, to pierwszego dnia w miejscu odosobnienia wypisał na ścianie swojego pokoju dokładny plan dnia. Nawet ktoś tak dojrzwały duchowo, jak Prymas Tysiąclecia, zdawał sobie sprawę z tego, że im więcej mamy czasu do dyspozycji, im bardziej od nas samych zależy to, w jaki sposób przeżyjemy dany dzień, tym bardziej potrzebujemy precyzyjnego programu działania i wyznaczania sobie konkretnych obowiązków. Warto układać sobie codziennie program zadań do wykonania zwłaszcza wtedy, gdy nasza praca zawodowa jest zawieszona, albo wykonywana przez nas zdalnie. Warto też szczególną uwagę zwrócić na tryb życia dzieci i młodzieży w naszych rodzinach. Młodzi ludzie są mniej zagrożeni koronawirusem od strony zdrowia cielesnego. Są za to bardziej zagrożeni duchowo, bo grozi im uleganie lenistwu czy popadanie w uzależnienia. Niestety w wielu rodzinach w okresie pandemii dzieci chodzą spać zdecydowanie zbyt późno i spędzają zbyt wiele godzin przed urządzeniami elektronicznymi. Jeśli rodzice nie będą czuwać nad trybem życia swoich synów i córek, to możemy mieć wkrótce dramatyczną pandemię lenistwa i uzależnień wśród dzieci i młodzieży.

Doświadczenie uczy, że choroby ducha są jeszcze groźniejsze niż choroby ciała. Pandemia wygodnictwa i lenistwa, pandemia lęków i uzależnień, pandemia społecznej izolacji i beznadziejności przynosi jeszcze bardziej destrukcyjne konsekwencje niż pandemia koronawirusa. Możemy mieć uzasadnioną nadzieję, że ogromna większość nas i naszych bliskich nie zostanie zarażona tym wirusem i że nie zachoruje na covid-19. Wszyscy natomiast jesteśmy zagrożeni tym, że nieroztropnie i nieodpowiedzialnie przeżyjemy czas pandemii. Jednym ludziom grozi przesadny lęk, popadanie w panikę, w depresję czy w autoagresję. Innym ludziom grozi odreagowywanie na bliskich osobach swoich niepokojów i napięć emocjonalnych. Jeszcze inni w czasie ograniczonej aktywności i mobilności z bólem odkrywają, że już wcześniej zaniedbali więzi małżeńskie czy rodzicielskie i że przez lata kierowali się błędną hierarchią wartości.

Pandemia weryfikuje nasze więzi

Na poważną próbę wystawieni są ci, którzy na skutek izolacji społecznej i/czy kwarantanny, albo choroby, doświadczają dłuższych okresów osamotnienia. Biblia przypomina nam o tym, że samotność to pierwsze i najbardziej radykalne zło, jakie może nas spotkać. Nikomu z nas nie jest dobrze być samemu. Człowiek to ktoś zdolny do spotkań i ktoś spragniony spotkań. Jesteśmy przecież stworzeni na obraz i podobieństwo Boga. A Bóg – chociaż jest Bogiem jedynym – to nie jest Bogiem samotnym! Przeciwnie, jest wspólnotą trzech kochających się

Osób – Ojca, Syna i Ducha Świętego. Po ludzku mówiąc, Bóg jest najszczęśliwszą rodziną we wszechświecie, bo jest wspólnotą, w której każdy kocha każdego. W samotności jest nam źle, gdyż osamotnieni nie mamy komu okazywać miłości i nie mamy od kogo przyjmować miłości. Bóg nie chce mieć wyłączności w miłości do ludzi. Stwórca pragnie, byśmy kochali i byli kochani nie tylko przez Niego, lecz także przez ludzi. To dlatego najbardziej radośni i bezpieczni czujemy się wtedy, gdy jest obok nas ktoś, kogo rozumiemy i kochamy, i kto nas rozumie i kocha.

W obliczu izolacji społecznej i osamotnienia warto najpierw strzec tego, co nam szkodzi. Pierwszym z poważnych niebezpieczeństw jest nadmierne skupianie się na myślach i przeżyciach, związanych z zagrożeniami związanymi z pandemią koronawirusa. Przesadna koncentracja człowieka na samym sobie, a zwłaszcza na swoich obawach i lękach o teraźniejszość i przyszłość, jest równie destrukcyjna, jak samotność czy jak złe bycie razem. Po drugie, trzeba strzec się bezczynności, rozleniwienia, marnotrawienia czasu. Nie tylko dzieciom i młodzieży, lecz także dorosłym grozi siedzenie godzinami przed urządzeniami elektronicznymi i brak ruchu na świeżym powietrzu. To fatalnie odbija się na zdrowiu fizycznym i psychicznym, a jednocześnie taki tryb życia to prosta droga do popadania w uzależniania czy do pogłębiania uzależnień. Warto obecnie więcej niż dotąd czytać wartościowych książek. Warto chodzić na dłuższe spacerów w miejsca, gdzie nie ma większych skupisk ludzi. Warto dłużej niż dotąd rozmawiać z bliskimi, a do innych osób, którym możemy pomóc czy które nam mogą pomóc, warto dzwonić albo wykorzystywać inne komunikatory, żeby się wzajemnie wspierać.

Gdy obecnie całe tygodnie czy miesiące przychodzi nam spędzać od rana do wieczora w gronie rodziny, to taka sytuacja jest szansą, a jednocześnie zadaniem i wyzwaniem. Izolacja od świata, przeżywana z bliskimi, weryfikuje to, co w danej rodzinie działo się na co dzień przed pandemią, czyli w zwyczajnych uwarunkowaniach. Tam, gdzie wcześniej była wzajemna miłość, wsparcie, empatia, tam w naturalny sposób nawet wymuszone przez zewnętrzną sytuację bycie razem staje się okresem jeszcze bardziej radosnej niż poprzednio i jeszcze bardziej umacniającej bliskości. Kochający się małżonkowie, rodzice i dzieci wykorzystują teraz czas na pogłębione rozmowy o życiu, o wartościach, o sensie istnienia, o wzajemnej miłości. Na poważną próbę wystawione są natomiast te rodziny, w których bliscy na co dzień mało ze sobą rozmawiają i mało okazują sobie miłości. W takich rodzinach intensywne bycie razem przez całą dobę bardzo niepokoi, gdyż odsłania bolesną prawdę o braku wzajemnej miłości, czułości, otwartości. Pod byle pretekstem łatwo wtedy o agresję i kłótnie. Także w tej dziedzinie zło zwycięża się dobrem. W sytuacjach konfliktowych warto zaproponować naszym bliskim szczere rozmowy o tym, co nas boli i co warto zmienić w naszych relacjach i sposobach bycia razem.

W czasie pandemii przeżywamy nie tylko trudności osobiste, małżeńskie czy rodzicielskie. Niektórzy coraz bardziej dotkliwie odczuwają trudności finansowe. Gdy ktoś z bliskich – na przykład rodzic, małżonek czy dorosłe dziecko – doświadcza coraz większego stresu i niepokoju o to, czy i jak utrzyma rodzinę, to naszym zadaniem jest udzielenie pomocy. Jeśli to możliwe, to warto udzielić finansowego wsparcia. Niemniej ważne jest dodawanie otuchy, wnoszenie pogody ducha i przypominanie bliskim tego, że to przecież nie ich wina, to nie ich zaniedbania czy lenistwo doprowadziło do trudnej sytuacji, lecz czynniki zewnętrzne, które od nas nie zależą. Funkcjonowanie przemysłu i usług, a także trudności finansowe to obecnie problem niemal wszystkich grup zawodowych, z którym można poradzić sobie jedynie wspólnym wysiłkiem.

Pandemia weryfikuje nie tylko naszą dojrzałość osobistą, nasze więzi rodzinne i naszą więź z Bogiem. Ten czas weryfikuje również nasze postawy społeczne. Cieszę się tymi ludźmi, którzy bardziej myślą o bliźnich niż o samych sobie. Cieszę się tymi, którzy dzwonią do sąsiadów samotnych czy będących w starszym wieku, żeby z nimi rozmawiać, żeby ich uspakajać, żeby zrobić dla nich zakupy, czy pomóc w inny sposób. Cieszę się tymi, którzy w sklepach, urzędach i szpitalach dziękują personelowi tych placówek, modlą się za nich, okazują szacunek dla ich pracy i zrozumienie dla ich wysiłku i zmęczenia. Zwłaszcza pracownicy służby zdrowia to w czasach pandemii prawdziwi cisi bohaterowie, zasługujący na naszą wdzięczność i wsparcie. Większość z nich pracuje niezwykle ofiarnie. Często troszczą się o zdrowie pacjentów kosztem snu, wypoczynku, kontaktu z bliskimi. Są świadomi tego, że ryzykują zdrowiem własnym i zdrowiem swoich bliskich – małżonka, dzieci, rodziców. Czasem przychodzi im się mierzyć z heroiczną próbą miłości i troski o innych. Cieszę się ludźmi, którzy to widzą, szanują, doceniają.

Jako ksiądz i duszpasterz każdego dnia dostrzegam oczywisty fakt, że w czasie pandemii jest bardzo wielu takich ludzi, którzy potrzebują jeszcze większego wsparcia ze strony osób duchownych niż w czasach zwyczajnych, które też przecież niemal codziennie wystawiają nas na poważną próbę dojrzałości. Również w obliczu pandemii po raz kolejny przekonuję się o tym, że najbardziej pomagam bliźnim wtedy, gdy sobie i innym ludziom przypominam prawdę o tym, że jesteśmy w rękach kochającego Boga i że w każdych czasach najbardziej chronieni są ci, którzy we wszystkim słuchają Boga i którzy w Nim pokładają nadzieję. W miesiącach pandemii przypominam sobie i moim braciom – kapłanom, że właśnie teraz świeccy potrzebują nie tylko naszej ufnej modlitwy w ich intencji, lecz także bezpośrednich rozmów z nami – w cztery oczy czy telefonicznie – w zależności od potrzeb danej osoby i od możliwości kontaktu, jakie są dla danej osoby osiągalne.

W czasie pandemii i związanych z nią różnorakich – a nie tylko zdrowotnych – zagrożeń, uświadamiamy sobie z tym większą oczywistością, że na co dzień potrzebujemy osobistego kontaktu z Bogiem. Potrzebujemy Jego bliskości, Jego mądrości i Jego miłości. Z drugiej strony to właśnie w tym czasie mamy wprowadzone ograniczenia, które utrudniają kontakt ze wspólnotą parafialną i kontakt z Bogiem w świątyni. Niemal do zera zredukowana jest aktywność katolickich grup formacyjnych i modlitewnych. W normalnych czasach udział w Eucharystii i w innych nabożeństwach ułatwiał nam podtrzymywanie więzi z Bogiem. Teraz wielu ludziom przychodzi uczyć się przeżywania kontaktu z Bogiem bez wsparcia wspólnoty wierzących. Nawet ci, którzy przeżywają pogłębioną więź z Bogiem, w czasie pandemii boleśnie odczuwają brak wsparcia ze strony wspólnoty. Jesteśmy istotami społecznymi i potrzebujemy siebie nawzajem. To dlatego Jezus założył Kościół i zachęca nas do wspólnej modlitwy, „bo gdzie dwóch lub trzech jest zebranych w moje imię, tam jestem wśród nich” (Mt 18,20). Warto więc czynić wszystko, co możliwe, żeby regularnie uczestniczyć w Eucharystii w świątyni, a nie tylko za pomocą mediów. Warto też wprowadzać praktykę wspólnej modlitwy w tych rodzinach, w której takiej praktyki dotąd nie było, lub była wcześniej, lecz z czasem została zaniedbana. Jeśli nie mamy możliwości pójścia do kościoła i mieszkamy sami, to warto dzwonić do kogoś z krewnych czy przyjaciół po to, żeby razem modlić się Różańcem czy Koronką do Miłosierdzia Bożego. Wsparcie drugiego człowieka jest nam potrzebne w każdym aspekcie naszego istnienia. Także w doświadczaniu bliskości Boga.

Pytania o przyszłość

Niemal codziennie rozmawiam z ludźmi, którzy przeżywają poważne trudności w obliczu pandemii koronawirusa i związanych z tą pandemią niepokojów i zagrożeń. Część ludzi zwraca się z pytaniem o to, czy ten nadal jeszcze nieco tajemniczy wirus to kara Boga dla grzesznej ludzkości. Wyjaśniam, że Bóg, który do końca objawił nam swoją miłość wtedy, gdy osobiście przyszedł do nas w ludzkiej naturze, odnosi się do nas jak Abba, czyli jak serdeczny tatuś, troszczący się o los każdego z nas bardziej niż najbardziej nawet kochający rodzice spośród ludzi. Stwórca nie gniewa się wtedy, gdy grzeszymy, lecz cierpi z nami i utożsamia się z naszym losem. On uzdrawia i ratuje. On nie ześle nam nigdy czegoś, co boli, niepokoi, zagraża. Jedyne, co pochodzi od Boga, to mądrość, miłość i radość. Wszystko, co przeszkadza nam żyć bezpiecznie i szczęśliwie, pochodzi od ludzi i od złego ducha.

Wiele osób pyta mnie o to, jak radzić sobie z silnym niepokojem, lękiem, paniką, z depresją, z bezsennością, z kompulsywnym śledzeniem w mediach kolejnych informacji o liczbie ludzi zarażonych i zmarłych. Takie osoby proszę o to, żeby nie skupiały się na sobie, na swoich myślach, przewidywaniach, niepokojach o przyszłość. Warto natomiast skupiać się na sytuacji innych ludzi – zwłaszcza naszych bliskich – i na ich obecnych potrzebach. Warto też koncentrować się na naszych zadaniach i obowiązkach, które powinniśmy podjąć danego dnia. Człowiek dojrzał to ten, kto ofiarnie kocha, a taka miłość wymaga zapominania o sobie i skupiania się na ludziach, których chcemy wspierać i chronić przez zewnętrzными zagrożeniami i przed ich własną słabością.

Coraz więcej ludzi pyta o to, co mają robić wtedy, gdy w obliczu pandemii odkrywają, że nie umieją w radosny i czuły sposób być dla małżonka czy dzieci. Pytają też o to, jak chronić dzieci i młodzież przed pokusą bezczynności, przed poddawaniem się lenistwu, przed popadaniem w uzależnienia, czy przed zamartwianiem się o przyszłość, o egzaminy, o studia, o to, co ich będzie czekać w przyszłości. Ludzi z tego typu dylematami zachęcam do pogłębionych i uczciwych rozmów z małżonkiem, do otwartych rozmów z dziećmi, do uznania błędów z przeszłości, do wynagradzania za wyrządzone bliskim w przeszłości krzywdy, do stawiania jasnych granic nastolatkom i do pomagania im w uczeniu się dyscypliny i wypełnianiu obowiązków. Okazywanie miłości, a jednocześnie stawianie wymagań i mobilizowanie do dyscypliny to podstawa solidnego wychowania, a takie wychowanie to najcenniejszy skarb, jaki rodzice mogą dać swoim synom i córkom na trudny czas próby.

Zakończenie

Czas pandemii niesie ze sobą nie tylko zagrożenia, niepokoje, uciążliwości. Nie tylko utrudnia nam codzienne życie i krzyżuje nasze życiowe plany. Czas pandemii ze wszystkimi jego konsekwencjami i ciężarami to także szansa. To sprzyjający czas na to, żeby przemyśleć, jaka jest nasza faktyczna – a nie deklarowana – więź z Bogiem i ludźmi, jaka jest nasza rzeczywista hierarchia wartości i aspiracji, jaki jest stan naszego sumienia i w jaki sposób korzystamy z naszej wolności: po to, by ofiarnie kochać i solidnie, czy też w jakimś zupełnie innym celu. Większość z nas ma obecnie więcej czasu na refleksję, modlitwę, na wartościową lekturę, na pogłębione rozmawianie z Bogiem, na pogłębiony kontakt z samym sobą i z bliźnimi. Od każdego z nas zależy, na ile skorzystamy z szansy, żeby w okresie pandemii stawać się kimś dojrzałym i zdrowszym duchowo, a nie tylko kimś zatroskanym o zdrowie ciała.

Bibliografia

Dziewiecki M., *Emocje. Krzyk do zrozumienia*, RTCK, Nowy Sącz 2019.

Herbich T., *U progu możliwego pogrążenia ducha w przyrodzie*,

<https://teologiapolityczna.pl/tomasz-herbich-u-progu-mozliwego-pograzenia-ducha-w-przyrodzie>.

Pandemia to próba człowieczeństwa

Streszczenie

Pandemia to czas zagrożenia dla ciała i zdrowia, a jednocześnie to czas, który weryfikuje nasze człowieczeństwo: naszą dojrzałość duchową, nasze wartości, a także nasze więzi. W Polsce doświadczanie przewlekłego stresu z powodu pandemii deklaruje sześćdziesiąt procent badanych osób. Z tego czasu poważnej próby zwycięsko wychodzą ci, którzy o zdrowie ducha dbają równie mocno, jak o zdrowie ciała. Czas pandemii niesie ze sobą nie tylko zagrożenia, niepokoje, uciążliwości. Nie tylko utrudnia nam codzienne życie i krzyżuje nasze życiowe plany. Czas pandemii to także szansa. To sprzyjający czas na to, żeby przemyśleć, jaka jest nasza więź z Bogiem i ludźmi, jaka jest nasza rzeczywista hierarchia wartości i pragnień. W czasie pandemii wiele osób ma więcej czasu na refleksję, modlitwę, wartościową lekturę. Od każdego z nas zależy to, na ile skorzystamy z szansy, by w okresie pandemii stawać się kimś dojrzałym duchowo, a nie tylko kimś, kto chroni swoje zdrowie fizyczne.

Słowa klucze: pandemia, stres, człowieczeństwo, rozwój duchowy.

Ks. dr Marek Dziewiecki – wykładowca w Wyższym Seminarium Duchownym w Radomiu, doktor psychologii, autor książek i artykułów z zakresu wychowania, małżeństwa i rodziny, komunikacji międzyludzkiej, a także profilaktyki i terapii uzależnień.
ORCID: 0000-0001-9581-8857

ks. Marcin Malarecki

Swoboda w wychowaniu, a współczesne problemy rodziny i szkoły

Freedom in upbringing and contemporary problems of family and school

Summary

This paper deals with the process of upbringing, punishments and rewards, and the concept that is family. It briefly discusses the phenomenon of indigence as a major social problem in the family. Besides, the influence of family on upbringing is explained. The article also includes a description of parental attitudes and parenting styles.

Key words: family, upbringing, family problems, school problems.