

Peng Kaiping
Profesor Uniwersytetu Tsinghua

Budowa silnej, psychologicznej linii obrony w społeczeństwie

Propagowany przez psychologię pozytywny sposób myślenia znajduje odzwierciedlenie w optymistycznej zdolności pojmowania rzeczywistości przez ludzi i w ich emocjach. Takie nastawienie może znacznie spotęgować odczuwanie takich emocji, jak: poczucie zdrowia, moralności, istotności, szczęścia i innych. Zwłaszcza w obliczu poważnych sytuacji kryzysowych wtedy, gdy w grę wchodzi życie, może znacznie stymulować podejmowanie inicjatyw społecznych, kolektywizm, bohaterstwo i optymizm. Kiedy mamy do czynienia z trudnościami i naciskami, psychologia pozytywna opowiada się za dwoma, wzajemnie się uzupełniającymi sposobami radzenia sobie z nimi. Pierwszym z nich jest wypracowanie w sobie pozytywnego nastawienia zorientowanego na problem oraz aktywne działanie mające na celu rozwiązanie problemów praktycznych. Drugim natomiast jest wykreowanie pozytywnego nastawienia do regulacji emocjonalnej, w celu dostosowania myślenia i poznania oraz szukania wsparcia z wielu różnych źródeł.

Aby znaleźć odpowiedni sposób radzenia sobie z problemem, jakim jest epidemia, konieczna jest analiza przyczyn zmian psychologicznych zachodzących w społeczeństwie w czasie jej trwania oraz zbadanie praw, które nimi rządzą. Nagły wybuch epidemii zakłócił pracę i życie ludzi, a niektórzy nie byli na to przygotowani psychicznie, nie mają odpowiedniego doświadczenia w radzeniu sobie z tą sytuacją oraz są podatni na odczuwanie niepokoju, dezorientacji, pustki, depresji i innych negatywnych emocji. Mimo że posiadamy pewną wiedzę na temat patogenezы choroby COVID-19, musimy jeszcze opracować odpowiednie środki leczenia, zapobiegania i kontroli epidemii. Ponieważ przeprowadzenie dogłębnych badań nad chorobą wymaga czasu, jest to również jeden z powodów przyczyniających się do wystąpienia u ludzi wahań emocjonalnych i psychicznych.

W obliczu epidemii i jej szkodliwego wpływu na społeczeństwo powinniśmy zachować trzeźwość umysłu oraz powstrzymać się od nadmiernych rozmyślań czy negatywnego myślenia. Z perspektywy kontroli psychologicznej i emocjonalnej, w obliczu sytuacji kryzysowej, ludzie w naturalny sposób będą zmierzać do uzyskania pewnych korzyści i unikania pokrzywdzenia, co jest wynikiem ewolucji człowieka i doboru naturalnego. Dlatego też, w obliczu kryzysu, zmiany

psychologiczne i emocjonalne są rzeczą naturalną. Nie należy się nadmiernie martwić, ponieważ wówczas ucierpi nasze zdrowie fizyczne. Stąd też powinniśmy stosować odpowiednie sposoby łagodzenia presji i patrzeć w przyszłość, bowiem życie jest kolorowe i pełne możliwości. Ludzie muszą mieć poczucie spełnienia, angażować się w życie społeczne i zdobywać uznanie innych.

Mimo że epidemia zmieniła styl i tempo życia, będzie ono płynąć dalej i dlatego musimy iść naprzód. W obliczu epidemii nadal możemy utrzymywać właściwe tempo życia, wyznaczać sobie nowe cele i zyskiwać nowe osiągnięcia. Jeśli spojrzymy z dalszej perspektywy i zrelaksujemy się, możemy dostrzec wiele rzeczy, które zwykle są ignorowane, a które w rzeczywistości są bardzo ważne. Dzięki takim nowym odkryciom możemy mieć i utrzymywać pozytywne nastawienie, ponieważ wiele znaczących rzeczy jest jeszcze do zrobienia. Będziemy mieć bardziej pozytywne nastawienie, kiedy będziemy myśleć, że znajdujemy się w takiej samej sytuacji, jak inni ludzie, niezależnie od tego, z jakiej grupy społecznej pochodzą.

W pewnym sensie historia ludzkości to historia nieustannej walki z różnymi katastrofami, gromadzenie doświadczeń i osiąganie zwycięstw. W końcu mgła nie może zasłonić słońca. Bez względu na to, jak poważne są trudności, nie mogą one powstrzymać ludzi od odczuwania tęsknoty za lepszym życiem. W obliczu epidemii musimy zachować pozytywne nastawienie oraz trzymać się racjonalizmu opartego na podstawach naukowych. Nauczmy się wszyscy być odważni, silni i życzliwi oraz zbudujmy silną psychologiczną linię obrony po to, by zwalczyć epidemię.