

T o m a s z

M i c h n i e w i c z



c h w i ł o w a  
a n o m a l i a

**o chorobach  
współistniejących  
naszego świata**

rozmawiają:

prof. Elżbieta Mączyńska, dr hab. Michał Lubina,

prof. Aleksandra Przegalińska, Kamil Dąbrowa,

dr Anna Materska-Sosnowska, Jacek Wiszniowski,

dr Maja Sawicka, prof. Maciej Sadowski,

Dominika Bychawska-Siniarska, Piotr Stanisławski,

dr Agata Komendant-Brodowska, Piotr Czuryłło





T o m a s z

M i c h n i e w i c z

c h w i l o w a  
**anomalía**

**o chorobach  
współistniejących  
naszego świata**



**OTWARTE**  
KRAKÓW 2020



---

# WSTĘP



---

Ta książka równie dobrze mogłaby nosić tytuł *Niepamięć*. Nasza zdolność do zapominania jest doprawdy zdumiewająca. Ewolucyjnie pomaga nam nie oszaleć. Dzięki niej wypieramy ze świadomości traumy i nieprzyjemne doświadczenia, nie przeżywamy ich codziennie na nowo.

Dziś można już zaryzykować twierdzenie, że chyba na własną zgubę.

W marcu 2020 roku świat ogarnęła pandemia koronawirusa, powodując niespotykane wcześniej konsekwencje. Cztery miliardy ludzi zamknięte w domach, szczelne granice, opustoszałe miasta. Świat zatrzymał się w obawie przed najgorszym, dobrowolnie ponosząc niewyobrażalne koszty, których wcześniej ponieść nie był gotów w żadnych okolicznościach.

Najgorsze nie nadeszło, a może nawet nie miało w ogóle prawa nadejść. Minęło kilka miesięcy, po których mało kto w ogóle pamięta, co działo się na początku

pandemii. Zresztą pamiętać to może i jeszcze pamiętamy, ale pamięć emocjonalna zbladła. Myślmy o tym czasie, jakbyśmy odtwarzali w głowie film, a nie własne doświadczenia i emocje.

A w statystykach nic się nie zmieniło. Pandemia jak była, tak jest w niezmienionym kształcie. Pod koniec lata, jesienią, na wykresach zakażeń więcej niż kiedykolwiek wcześniej. Na papierze jest zatem gorzej niż było, a mimo to widać olbrzymią różnicę.

Przestaliśmy się przejmować.

Wbrew pozorom ta książka nie dotyczy jednak pandemii. Dotyczy zagrożenia, jakim dla siebie jesteśmy my sami – nasz egoizm, ignorancja, przywiązanie do przyzwyczajzeń, spokoju i komfortu.

Znajomy negocjator policyjny powiedział mi kiedyś: „Obserwuj ludzi, gdy wszystko wokół się wali. W chwilach kryzysu dużo można zobaczyć”. Obserwowałem więc uważnie i robiłem notatki.

Gdzie daliśmy się ponieść emocjom? Co z nas wylało? Gdzie nie udźwignęliśmy ciężaru, gdzie polegliśmy, co mogliśmy zrobić lepiej? Gdzie daliśmy się omamić, oszukać, a czego w ogóle nie zauważyliśmy?

Ta książka to zapis rozmów ze specjalistami z różnych dziedzin, którzy ze swoich obserwacji wyciągają wnioski na przyszłość. Jaka przyszłość nas czeka, skoro jako zbiorowość tak szybko zapominamy zamiast zapamiętywać, uczyć się na swoich błędach, analizować reakcje, doświadczenia?



Cóż, życie biegnie dalej. Jest praca, kredyt, rodzice chorują, trzeba pomóc dzieciom w nauce. Od pierwszego do pierwszego, naprawa samochodu, zakupy, wakacje.

„Niech to się już skończy. Wróćmy wreszcie do normalności”.

Po tych rozmowach wygląda na to, że zajęci bieżącymi problemami patrzymy pod nogi, zupełnie nie widząc, że pędzimy na ścianę problemów innej skali, których bardzo nie chcemy dostrzec. Podobnie jak do ostatniej możliwej chwili, nie chcieliśmy dostrzec wirusa. Zareagowaliśmy dopiero, gdy nie było już innej możliwości.

Pielęgnowujemy w sobie przekonanie, że wirus to tylko chwilowa anomalia.

Może tak, może nie.

A może – i o tym jest ta książka – cała nasza dotychczasowa „normalność” to właśnie ta chwilowa anomalia.



---

# TRZY MIESIĄCE DO DNIA ZERO

**GRUDZIEŃ 2019**

O chińskim mieście Wuhan mało kto w ogóle słyszał. A to jedenastomilionowa metropolia. Niedługo każda redakcja na świecie zaroi się od ekspertów od tego miejsca, a przynajmniej od ludzi, którzy za takich będą się uważać.

Dzień jak co dzień, zapewne. Pięćdziesięcioletnia kobieta sprzedająca krewetki na targu nie najlepiej się czuje i po pracy idzie do przychodni. Osiem dni później w ciężkim stanie trafi do szpitala. Za jakiś czas zostanie uznana za pacjentkę zero. Jeszcze później okaże się, że pacjentem zero prawdopodobnie był jednak pięćdziesięcioletni mężczyzna z Hubei, zakażony w listopadzie.

Ale na razie nic o tym nie wiemy, niczego się nie spodziewamy. A za trzy miesiące świat się zatrzyma. Tymczasem żyjemy brexitem, wokół którego robi się coraz

bardziej nerwowo. W gazetach spór o reformę sądownictwa. Idą święta, słyhać już piosenki z dzwoneczkami, a Barbara i Marian wciskają nam kolejne promocje.

Zima łagodna, święta jak to święta, każdy ma swoje sprawy. W tym czasie lekarze z Wuhan zaczynają donosić o kolejnych przypadkach ostrego zapalenia płuc niewiadomego pochodzenia. Pacjenci nie mogą złapać tchu, męczy ich suchy kaszel, zapadają w dziwny letarg. Niektórzy się duszą, trzeba stosować respiratory. Tomografia wykazuje rozległe uszkodzenia płuc. Leki przeciwgorączkowe nie działają. Kolejne szpitale zgłaszają podobne przypadki. Siedem przypadków w jednym, trzy w drugim, kolejne trzy w następnym szpitalu. Lekarze ostrożnie stawiają hipotezę, że to być może nawrót wirusa SARS, który dwadzieścia lat wcześniej zabił osiemset osób.

Sylwester, ostatni dzień roku, od jutra nowe rozdanie. Mało kto śledzi komunikaty WHO, Światowej Organizacji Zdrowia. Na jej forum Chiny przyznają, że mają problem z nową chorobą. Po epidemii SARS zbudowali system wczesnego ostrzegania. Szpitalne dane o chorych są automatycznie flagowane i przesyłane do Pekinu, gdzie specjaliści mają je analizować pod kątem wychwytywania symptomów rodzącej się zarazy.

System miał być niezawodny, bezpieczny, odporny na manipulacje i fałszerstwa. Na początku epidemii koronawirusa mógł i powinien posłużyć jako sygnał wczesnego ostrzegania, ale zawodzi czynnik zawsze najsłabszy w takich sytuacjach – czynnik ludzki. Lekarze

i dyrektorzy szpitali zsyłają dane lokalnym urzędnikom, ale ci nie ślą ich dalej do centrali. Później okaże się, że z obawy o przekazywanie złych wieści zwierzchnikom, których niezadowolenie może fatalnie wpłynąć na dalszą karierę.

Reakcja na rodzącą się epidemię, która za chwilę zawali nam wszystkim życie, opóźni się o kilka tygodni.

Tik-tak, tik-tak.



---

# DWA MIESIĄCE DO DNIA ZERO

STYCZEŃ 2020

Pracujący w szpitalu w Wuhan okulista dr Li Wenliang próbuje ostrzegać przed nową, śmiertelną chorobą. Wysłała do znajomych lekarzy wiadomości, pisze, na co zwracać uwagę.

Zostaje natychmiast uciszony przez rząd chiński. Trafia do biura bezpieczeństwa publicznego, gdzie dostaje do podpisania oświadczenie, w którym wycofuje się ze swoich opinii oraz składa samokrytykę za sianie zamętu i rozpowszechnianie plotek.

Chińscy naukowcy potwierdzają, że to nowa choroba, typ koronawirusa. Jednocześnie zaprzeczają, że wirus może przenosić się z człowieka na człowieka. W tajnych raportach brytyjscy uczeni wskazują jednak, że choroba może być bardziej niebezpieczna, niż przyznają to Chińczycy. Brytyjski rząd bagatelizuje te doniesienia zajęty palącą kwestią brexitu i powodziami w kraju.

W obliczu ewidentnego zagrożenia kolejną epidemią chińskie władze opóźniają działania. W Wuhan ma się odbyć zjazd lokalnych przedstawicieli ludowych. Nie można go przecież odwołać, to byłby skandal. Siejących zamęt trzeba uciszyć, na media nałożyć cenzurę. Niedługo chiński Nowy Rok, miliony ludzi rozjadą się do rodzin po całym kraju.

Lekarze w Wuhan otrzymują dyspozycję, żeby jako pacjentów zakażonych nowym wirusem traktować wyłącznie tych, którzy przebywali na targu. Tak wąskie kryteria uniemożliwiają szacowanie faktycznego rozprzestrzenienia się choroby. Dodatkowo, dane ze szpitali muszą zostać potwierdzone przez państwowych urzędników przed wysłaniem ich do centrali. Opóźnienia się nawarstwiają.

Za dwa miesiące międzynarodowe badania wykażą, że stanowcza reakcja władz choćby tydzień wcześniej ograniczyłaby liczbę ofiar w Wuhan o dwie trzecie. Podjęcie działań trzy tygodnie wcześniej – o dziewięćdziesiąt pięć procent.

Informacje powoli docierają do mediów na całym świecie. W reakcji na krytykę Pekin zrzuca winę na lokalnych urzędników, po czym w trybie natychmiastowym zwalnia kilku z nich, w tym sekretarzy partii w Wuhan i w prowincji Hubei.

Polskie szpitale, przychodnie i apteki zaczynają zgłaszać zapotrzebowanie na maseczki jednorazowe. Agencja Rezerw Materiałowych powinna mieć ich spory zapas. Niebawem okaże się, jak duże ma braki.



Ministerstwo Zdrowia przyzna dopiero miesiąc później, że z zaopatrzeniem jest rzeczywiście duży problem.

Tik-tak, tik-tak.

Czas leci. Pierwszy tydzień stycznia, drugi, trzeci. Potwierdzają się pierwsze przypadki zakażeń poza Chinami – w Japonii, Korei Południowej, Tajlandii, w USA. Donald Trump w swoich wypowiedziach lekceważy zagrożenie. „Sprawa jest pod kontrolą”, powtarza wielokrotnie.

Tymczasem Wuhan zostaje zamknięte w bezprecedensowy sposób. Jedenastomilionowa metropolia zatrzymuje się w miejscu. Staje metro, pociągi i autobusy. Zostaje wstrzymany ruch lotniczy, drogi wyjazdowe zostają zablokowane. Siedemnaście osób nie żyje.

Koniec miesiąca. WHO po raz pierwszy ostrzega przed koronawirusem. Naukowcy informują, że choroba ma dość długi okres inkubacji – można być chorym, nie mając żadnych objawów. Człowiek nie kaszle, nie kicha, nie ma gorączki, a roznosi chorobę. Dr Gabriel Leung z uniwersytetu w Hongkongu publikuje w sieci trzygodzinny wykład na ten temat. Stawia hipotezę, że chorych może być nawet trzydzieści razy więcej, niż podają to oficjalne statystyki.

Wtedy jeszcze mało kto tego wszystkiego słucha. Mamy swoje sprawy. Kandydaci na prezydenta rozpychają się łokciami, mija termin brexitu, Australia płonie, na Bliskim Wschodzie znowu prawie wojna.

Przynajmniej zima dość ciepła, nie ma pluchy. Wielka Orkiestra znowu pobiła rekord.

Ostatniego dnia miesiąca dr Li Wenliang informuje, że został zdiagnozowany pozytywnie. Umrze siedem dni później.

---

# MIESIĄC DO DNIA ZERO

LUTY 2020

Szykuję swoje niedzielne audycje, przeglądam ciekawostki ze świata. Kolejna choroba gdzieś daleko, w jakimś egzotycznym miejscu. WHO nadaje jej nazwę. COVID-19. *Coronavirus disease, year 2019.*

Coraz więcej informacji o niej w serwisach prasowych, coraz więcej... Ktoś zakażony zmarł na Filipinach, Amerykanie wstrzymują loty z Chin, japoński wycieczkowiec Diamond Princess zostaje poddany kwarantannie. Trzy i pół tysiąca pasażerów nie może zejść na ląd.

Słucham wiadomości zza szyby studia. Newsroom coś czasami powie o tej chorobie, jedna z wielu informacji. Posłanka pokazała środkowy palec, relacje z Unią jakby coraz bardziej napięte. Sądy, sądy. Gubię się w tym wszystkim. Miałem na studiach parę semestrów prawa, a nic z tego nie rozumiem. Sąd Najwyższy, Trybunał,

Krajowa Rada Sądownictwa – każdy ma inne zdanie. Jak to możliwe w ogóle? Prawo powinno być jasne. Ukradł, to do więzienia. A tu spory, kto może ocenić, jaką stosować wykładnię.

Męczące to strasznie. Niech w tym kraju będzie wreszcie normalnie.

Kolejna niedziela, kolejna audycja. Korea Południowa. Jakaś chrześcijańska sekta zorganizowała masową ceremonię. Tą nową chorobą zakaziło się dwieście osób, czterysta innych ma objawy, ale jeszcze nie wiadomo. W Seulu zamykają przedszkola i domy kultury, odwołują wiece przedwyborcze.

Sprawa nabiera tempa, coraz bardziej to niepokojące. Włoska Lombardia alarmuje, że ma pełno zakażonych. Czekaj, gdzie ta Lombardia? Mediolan, na samej północy.

Co otworzę gazetę, temat na pierwszej stronie, w sieci też coraz więcej informacji. Kolejne przypadki pojawiają się w różnych krajach. Brazylia, Irlandia, Francja, Szwajcaria. Niemcy. Estonia. Litwa. Białoruś. Giędy zaczynają reagować, zawsze dyskontują przyszłość, wyceniają ryzyko. W ciągu miesiąca indeksy spadną niemal o połowę.

Lekarze w telewizji mówią, że żaden kraj się nie uchroni. Ale co, mamy się jakoś szykować? Agencja Rezerw Materiałowych, o której nikt wcześniej nie słyszał, nagle pojawia się wszędzie. Ma gromadzić zapasy na czas różnych katastrof. Okazuje się, że magazyny są niemal puste. W ogóle nie jesteśmy przygotowani. Szpitale,

które powinny z ARM otrzymywać sprzęt ochronny, nie dostają niczego. Szpital w Małopolsce otrzymuje dosłownie dwie maseczki. Inne placówki dostają dziesięć razy mniej towaru, niż zamawiają.

Pytania dziennikarzy o stan magazynowy pozostają bez odpowiedzi. Rząd zasłania się klauzulą „ściśle tajne”, tłumacząc, że ARM to instytucja przygotowująca kraj również na czas wojny. Z nieoficjalnych informacji wynika, że agencja od lat była dramatycznie niedofinansowana, a składane przez nią zamówienia, w wyniku braków budżetowych – śmiesznie małe. „Gazeta Prawna” pisze, że gdy koronawirus pojawi się w Polsce, zasoby agencji starczą na kilka dni.

Ministerstwo Zdrowia odbija piłeczkę – pyta, dlaczego szpitale nie czyniły zapasów wymaganych przez prawo. Epidemii w Polsce jeszcze nie ma, a już wszystkiego brakuje? Szpitale odpowiadają, że kupiły tyle, na ile było je stać.

Patrzę w serwis CNN. Administracja Donalda Trumpa cały czas bagatelizuje zagrożenie. Prezydent macha ręką i nieustająco twierdzi, że wirus jest pod kontrolą, że nie ma się czym przejmować, że wraz z nadejściem cieplejszej wiosny zniknie sam.

Oho, już się zaczyna robienie biznesu na chorobie. Można się było tego spodziewać. Pierwszy wyskakuje Jerzy Zięba, samozwańczy znachor z internetu, inżynier górnictwa wykształcony na AGH, pozujący w sieci na zdrowotnego cudotwórcę, propagującego alternatywne

„metody” leczenia. Tysiące ludzi go śledzą. Od lat jest centralną postacią ruchu antyszczepionkowców, wietrzy wszędzie spiski i podważa naukowe ustalenia. Jednocześnie sprzedaje przez internet „cudowne” środki rzekomo-terapeutyczne, od „lewoskrętnej witaminy C” po gotowy do jedzenia węgiel drzewny. Zarabia na tym olbrzymie pieniądze.

Zięba publikuje materiał, w którym zaleca leczenie koronawirusa wstrzykiwanym dożylnie roztworem perhydrolu, środka stosowanego do odkażania narzędzi chirurgicznych. YouTube kasuje jego kanał, Facebook konto, Allegro wycofuje wszystkie jego książki i produkty ze swoich aukcji. Najwyższa pora. Przecież jeśli ktoś wstrzyknie sobie perhydrol, umrze. Lepiej słuchać prawdziwych naukowców.

Ostatni dzień lutego, a to rok przestępny. WHO podnosi poziom globalnego zagrożenia epidemią do najwyższego z możliwych. Dobra, nie przesadzajmy, to nie film *Epidemia*...

Jakoś nawet nie zauważam, że na początku lutego na koronawirusa umiera dr Li Wenliang, ten chiński lekarz próbujący ostrzegać już na samym początku, którego władze uciszyły. Kilka dni przed śmiercią zostaje oczyszczony z zarzutów pod presją chińskiej opinii publicznej. Staje się bohaterem narodowym.

W kolejnych tygodniach w całym kraju zawisną miliony jego portretów.

---

# OSTATNI TYDZIEŃ

KONIEC LUTEGO, POZĄTEK MARCA

Wszędzie napięcie, wszechobecny stan milczącego oczekiwania. Jakbyśmy stali na blankach, patrząc na horde barbarzyńców zmierzających w naszą stronę. Idą, idą, są coraz bliżej, już słyhać bębny, czuć smród. W mediach nie ma już innego tematu. Koronawirus, COVID, choroba, zaraza, epidemia. W sieci krąży obrazek. Facet trzyma karton, a na nim napis: „Ogłoście wreszcie tego koronawirusa w Polsce, bo to napięcie mnie wykończy”.

W Warszawie ludzie warczą na siebie w kolejkach, snują przerażające scenariusze. Co to się będzie działo? Panie, wnuczek we Włoszech, opowiada straszne rzeczy. Moja córka w Stanach. Mówi, że nie ma się czego bać. Damy radę, z Ruskimi daliśmy, to i teraz damy.

W telewizorze premier uspokaja. Jesteśmy świetnie przygotowani. Amerykański prezydent w podobnym tonie. Mówi, że USA radzą sobie z problemem wirusa

najlepiej na świecie. Dosłownie za chwilę opracują szczepionkę i skuteczne leki. Nie ma się czym przejmować, twierdzi z przekonaniem, ten wirus to nie jest poważny problem.

Dwa dni później próba opracowania szybkiego, wiarygodnego testu na koronawirusa przez amerykańskie firmy upada.

Dziewięćdziesiąt tysięcy chorych na świecie. Trzy tysiące zgonów.



---

# DZIEŃ ZERO

4 MARCA

Pierwszy przypadek w Polsce. Mężczyzna wrócił z Niemiec, poczuł się średnio, zmierzył temperaturę. Przebywa w szpitalu w Zielonej Górze, jest w dobrym stanie, pokasłuje. Miał kontakt z dwoma osobami, obie są poddane kwarantannie. Media krzyczą: „Wirus dotarł do Polski!”.

Minister zdrowia prosi o zachowanie spokoju i zdrowego rozsądku. Dziękuje służbom sanitarnym. Mówi, że wszystkie procedury zadziałały, jak należy. Może faktycznie nie ma się czego bać.

Chodzę po mieście, ludzie nie rozmawiają o niczym innym. Absurdalne, myślę. Prawie czterdzieści milionów ludzi w kraju. Jeden przypadek. Co tam, niech będzie i sto, niech będzie i tysiąc. Jakie masz szanse spotkać chorego na ulicy? Niemal zerowe.

W telewizji naukowcy mówią, że aby się zarazić, trzeba spędzić z chorym piętnaście minut niemal twarzą w twarz.

Wystarczy myć ręce wodą z mydłem i unikać tych, co kaszlą i chyrchlają. Nie brzmi to jakoś przerażająco.

Dwa dni później rząd zakazuje wywozu maseczek, rękawiczek jednorazowych, termometrów, leków przeciwwgorączkowych, przeciwwzpalnych i przeciwwirusowych. To chyba rozsądne, takie rzeczy trzeba mieć pod ręką, a wiadomo, że ceny pójdą w górę. Paru spryciarzy na pewno będzie chciało je drogo sprzedawać za granicą.

Pamiętasz, kochanie, był z dziesięć lat temu taki film Soderbergha *Contagion*. Taki o wirusie od nietoperzy, który zabijał błyskawicznie, ludzie ślepli, padali jak muchy, nie było wiadomo, o co chodzi. Chodź, obejrzymy go. Kto by przewidział, że coś w tym stylu zobaczymy na żywo.

Siedzimy, oglądamy. Kate Winslet tłumaczy, że  $R_0$  to wskaźnik zaraźliwości. Że jeśli  $R$  jest równe dwa, to jedna zakażona osoba zaraża dwie kolejne i epidemia się rozprzestrzenia. Że trzeba jak najszybciej doprowadzić ten wskaźnik do poziomu poniżej jednego. W filmie puste ulice, ludzie w maskach, kombinezonach ochronnych, plastikowe worki na ciała. Jude Law gra cynicznego wariata, wietrzącego wszędzie spisek i sprzedającego wywar z jakiejś roślinki, która ma niby chronić przed tą nową, nieznaną chorobą.

Dobrze, że to tylko film.

W ciągu kilku tygodni *Contagion* wróci na listy najczęściej oglądanych filmów na całym świecie.

---

# TYDZIEŃ PIERWSZY

9–15 MARCA

Włochy zamykają cały kraj w domach. Pierwszy raz slysze termin „lockdown”. Nie wolno wychodzić z domu. Można wyjść do pracy, lekarza lub rodziny. Dość radykalne posunięcie, myślę. Sklepy, biura zamknięte, wszystko zakratowane. Z czego ludzie mają żyć? Nie da się żyć bez pracy.

U nas ciągle uspokajają. Jesteśmy dobrze przygotowani, powtarzają, ale na wszelki wypadek premier zamyka na dwa tygodnie żłobki, przedszkola, szkoły i uczelnie. Odwołane zostają wszystkie imprezy masowe.

W Stanach Trump nadal bagatelizuje sprawę. Na zmianę umniejsza zagrożenie i obwinia Unię Europejską o zbyt wolną reakcję na rozwój epidemii. Trudno się w ogóle połapać, co ma na myśli. Brytyjski premier uspokaja. Inni premierzy z kolei ostrzegają, tak samo WHO.

W sumie to nic nie wiadomo. My nie wiemy, oni nie wiedzą, krąży mnóstwo sprzecznych danych, to wszystko spekulacje, a media zawsze podkreślają emocje. Jakoś to przecież będzie, chodźmy na spacer, bo przecież ryzyka właściwie nie ma. Nie poddawajmy się tej histerii.

Dzień później Angela Merkel jako pierwsza z ważnych światowych przywódców mówi wprost, z czym mamy do czynienia. Nie chowa się za „jeśli” ani „być może”. Trzyma naukowe raporty, obok niej siedzą niemieccy naukowcy i potakują. Dwie trzecie Niemców zostanie zakażonych, może nawet siedemdziesiąt procent. Nie ma szczepionki i nie mamy na tę chorobę odporności. Najważniejsze, co musimy zrobić, to spowolnić rozwój epidemii. Dać sobie czas – na przygotowanie służby zdrowia i wykształcenie odporności stadnej. W gąszczu spekulacji i podkreślania niewiadomych jej wystąpienie wydaje się przerażająco konkretne. Merkel jest doktorem chemii fizycznej, przecież nie opowiadałaby bajek.

WHO ogłasza pandemię. Prowadzę audycję w radiu, staramy się w niej uspokajać. Telefon się urywa. Ludzie z nerwów płaczą w słuchawkę, histeryzują, mówią, że nie mogą już wytrzymać tego napięcia.

W Polsce umiera pierwszy chory. Rząd wprowadza stan zagrożenia epidemicznego. Dzień później informuje, że przywrócone zostaną kontrole paszportowe i wprowadza obowiązkową kwarantannę dla wszystkich wracających zza granicy. Za jej złamanie – kara pięć tysięcy złotych.

Giełdy na całym świecie coraz głębiej nurkują, indeksy lecą w dół na łeb i szyję, a z nimi fundusze emerytalne i oszczędności masy ludzi.

Oczy świata zwracają się ku Stanom, które do tej pory nic nie zrobiły. Trump ogłasza stan wyjątkowy i blokuje ruch pasażerski z większości krajów Europy. Jednocześnie raczej zbywa temat epidemii. Komentatorzy wskazują, że najbardziej niepokoją go spadające indeksy giełdowe. Przez całą swoją kadencję używał ich jak barometru swojego osobistego sukcesu. Osobisty sukces spadł już prawie czterdzieści procent.

Amerykańska CDC, instytucja przeciwdziałająca zagrożeniom epidemicznym, rekomenduje ograniczenie zgromadzeń do pięćdziesięciu osób. Dotyczy to głównie wesel, koncertów, wydarzeń sportowych czy parad. Nie ma się czego bać, ale się zamykamy. Jakaś schizofrenia, niech się na coś zdecydują.

Z ekranów nie schodzi pytanie, „co nas czeka”? Kolejni specjaliści prognozują przyszłość. Matematycy pokazują modele statystyczne, z których wynika, że nie umrze prawie nikt lub umrzeć może każdy. Że nie ma się czego bać i że jesteśmy zgubieni. Nie wiadomo, w co wierzyć. Ktoś mówi o odporności stadnej, że gdy trzydzieści procent społeczeństwa przechoruje wirusa, epidemia zacznie się cofać sama. Inni, że to nastąpi dopiero, gdy zakażonych będzie osiemdziesiąt procent. Wygląda na to, że ciężko chorobę przechodzą tylko najstarsi, obciążeni innymi chorobami, palący papierosy. Ktoś nawet

komentuje, że przecież i tak są jedną nogą w grobie. Niepokoję się o rodziców.

Jedno jest pewne. Dzieci nie chorują albo nie mają w ogóle objawów. Oj, to dobrze, myślę, patrząc na śpiących w łózkach synków. Czują, że coś jest nie tak. Bardziej płaczliwi są ostatnio, gorzej śpią, więcej chcą się przytulać. Czują chyba nasze nerwy.

Jak to dziwnie człowiek jednak działa. Nic się wielkiego nie dzieje, a wszyscy się boją. W drogeriach puste półki, jak w stanie wojennym. Nie ma mydła, nie ma rękawiczek, nie ma nawet papieru toaletowego. Co oni z tym papierem? Powariowali?

W telewizji mówią, że Polacy wypłacili trzydzieści pięć miliardów złotych z bankomatów, że w sklepach gwałtowny wzrost sprzedaży. Ryż, kasze, konserwy. Baterie, świece, nawet kanistry na benzynę. Ewidentnie się szykujemy, ale na co? Na wojnę? Czy to nie przesada?

Ty się nie śmiej, mówi mama. Ja już przeżyłam hiperinflację i stan wojenny. To tylko twoje pokolenie miało tak dobrze całe życie. Może ma rację, sam już nie wiem. Premier zapewnia, że w sklepach niczego nie zabraknie, ale kto go tam wie, może tylko tak uspokaja.

Pojadę, kupię, lepiej mieć, niż nie mieć. Ryż przecież się nie zepsuje.

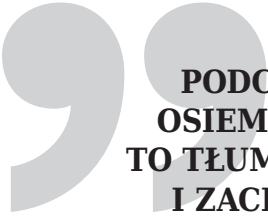






---

# PANIKA



**PODCZAS PANIKI CZY HISTERII  
OSIEMDZIESIĄT PROCENT LUDZI  
TO TŁUM BARANÓW. ICH REAKCJE  
I ZACHOWANIA NIE SĄ DOBRYM  
WZORCEM DO NAŚLADOWANIA.**

---

## JACEK WISZNIOWSKI

instruktor psychologii konfliktu  
Grom Group

### **Co się dzieje z człowiekiem, gdy nagle wszystko wokół wybucha? Poważne zagrożenie, poważne konsekwencje, wszystko na raz.**

Organizm przeżywa szok. Następuje uderzenie adrenaliny i kortyzolu, które uruchamiają sygnały reakcji stresowej – szybsze bicie serca, pocenie się, widzenie tunelowe, zawroty głowy, problemy z myśleniem i wiele innych. Z wątroby gwałtownie wydziela się cukier w postaci glikogenu i glukozy. Wszystko ostro przyspiesza, jesteśmy cali napompowani. Dlatego trzęsą nam się ręce i nogi – organizm szykuje się do wysiłku. To jest spuścizna biologiczna jeszcze z czasów jaskiniowych, mechanizm „walcz lub uciekaj”. Pozwalał gonić mamuta albo uciekać przed wrogiem. To wszystko

reakcje obliczone na wysiłek, na krótkotrwały zastrzyk dodatkowych sił.

### **A w głowie?**

Zależy, czy to zdarzenie nagłe czy długotrwałe. Nagle to na przykład porwanie. Człowiek wychodzi z domu, ktoś go łapie. Zanim się obejrzy, wsadza mu worek na głowę, może jeszcze da mu w łeb. Czyli bodźce szokujące i bodźce bólowe jednocześnie. Błyskawicznie ogarnia nas dezorientacja, a ona dla *homo sapiens* jest najbardziej stresująca. W odpowiedzi na dezorientację ewolucyjnie wykształciliśmy mechanizmy obronne. Jeśli ktoś się przestraszył i szybko się schował, chociaż może jeszcze nawet nie wiedział, co mu zagraża – przeżył. A jeśli to zignorował – został zjedzony. Do dziś więc na dezorientację biologicznie reagujemy lękiem.

W takim nagłym zdarzeniu jak porwanie trafiają nas więc trzy rodzaje bodźców stresowych naraz – ból, szok i dezorientacja, na które nie możemy w żaden sposób odpowiedzieć. Nie możemy ani walczyć, ani uciekać, ani nawet się ruszyć, bo ktoś mocno trzyma. A w żyłach buzuje koktajl z hormonów, które szukają ujścia. Zaczynamy dygotać, w takiej sytuacji ze strachu można nawet dostać zawału.

Na to wszystko nakłada się jeszcze stres wirtualny, czyli wszystkie kłębiące się w głowie myśli, podlewane obrazami z mediów. Widzieliśmy już w telewizji, co chyba właśnie się z nami dzieje i co może się zaraz stać.

### **Jak ludzie reagują w takiej sytuacji?**

Miotają się, wierzgają i krzyczą, co jest zupełnie bez sensu, bo tylko tracą siły. Gdy leżę związany, piszczenie i wierzganie w niczym mi nie pomoże. Gdybym mógł kogoś ugryźć albo uderzyć głową, to tak, ale gdy leżę w bagażniku z rękami na plecach, tylko pogarszam swoją sytuację. Oczywiście jest to silniejsza od nas, instynktowna, zwierzęca próba odreagowania.

### **W takim razie co należy robić?**

Przejsć do fazy relaksu. Proszę sobie przypomnieć film *Wejście smoka*. Bruce Lee tłukł wszystkich naokoło, aż w końcu zatrzasnęły się drzwi i został uwięziony jakby w klatce. Zwykle człowiek w tej sytuacji by wrzeszczał, skakał i pokazywał wrogom środkowy palec. A Bruce Lee rozejrzał się, zobaczył, że stamtąd nie ma wyjścia, usiadł na środku i zaczął głęboko oddychać, medytować, szykować się do walki. Jedyne sensowne zachowanie w takiej sytuacji. Trzeba się uspokoić i zacząć myśleć, co można zrobić. Skupić się na szukaniu rozwiązania, a nie na introspekcji i przeżywaniu, w jak strasznym położeniu się znalazłem.

### **Nie wiem, kogo stać na taki spokój, gdy się bardzo boi.**

Może promil ludzi. Tak wyszkoleni są operatorzy jednostek specjalnych, żołnierze, którzy trafiają do niewoli. Wiedzą, czego się spodziewać i jak się zachować w takich sytuacjach, a one mogą być bardzo różnorodne. Może pan na przykład narobić w spodnie. Złapią pana,

pobiją, będą trzymać trzy dni i nawet pan nie zauważy, że się pan spaskudził. Na sytuację nie mamy wpływu, ale na ustawienie się do niej – pełny. W takiej sytuacji można ją chociażby obśmiać, śmiać się z samego siebie. „O, kurna, tak mi dali w łeb, że się zesrałem! No, nikt mi nie uwierzy!”. Zupełnie inne opracowanie emocjonalne tej sytuacji niż u kogoś, kto na przykład nigdy nie był na obozie harcerskim i nie spał na twardej podłodze.

### **To działa też w mniej dramatycznych okolicznościach?**

Odbiór sytuacji i jej ocena zależy od wielu czynników, w tym dotychczasowych doświadczeń. Jesteśmy dziś wychowywani w cywilizacji kanapowej, mamy zawsze ciepło, miękko i bezpiecznie. Dziś wszystko, co odbiega od normy, powoduje silny stres wirtualny, który powoduje dokładnie taki sam wysięk hormonów stresu jak stres rzeczywisty. Jeśli więc jakiś zbój panu powie: „zaraz ci urwę łeb i będę się nad tobą znęcał”, zacznie się pan bać, chociaż jeszcze nic się nie wydarzyło, na razie pan sobie to tylko wyobraża.

W ten sposób często działają bandziory – zastraszają ofiary, konstruując wokół nich różne sytuacje, na przykład wrzucą coś na podwórko albo wyślą jakiś list i ludzie pękają. Nie dlatego, że coś im się fizycznie stało, tylko dlatego, że ich własne mózgi nie wytrzymują napięcia.

### **Tak działa schemat ABC lęku. Aktywatory, czyli kontekst, właśnie taka nerwowa sytuacja, uruchamia**

**nasze przekonania na temat tego, co się wydarzy, a przekonania pchają nas do realnych działań. Ktoś z lękiem wysokości będzie się bał na samą myśl o przepaści. A jak mu się powie, że tu, za tą skałą jest pionowa ściana trzysta metrów w dół, cały aż się spoci, chociaż przepaści może tam w ogóle nie być.**

Psychologia to jedna sprawa, ale trzeba też wiedzieć, że adrenalina i kortyzol dokładnie tak samo zatrują organizm, gdy są wyprodukowane sztucznie, czyli oparte na wyobrażonym niebezpieczeństwie, i faktycznie, jako reakcja na prawdziwe zagrożenie. Jeśli ktoś pana porwie i pobije, i będzie trzymał w poczuciu dezorientacji, od zatrucia hormonami stresu może pan nawet umrzeć. To jeden kraniec skali. Na drugim będą wyszkoleni zawodowcy, dla których taka ekstremalna sytuacja będzie sprawdzianem umiejętności i trzymania się w ryzach. Normalny człowiek jest gdzieś pośrodku. Doznaje reakcji stresowych i powoli zatruwa się nadmiarem adrenaliny i kortyzolu.

To był proces zachodzący powszechnie w początkowej fazie pandemii. Siedzieliśmy odizolowani w domach i mieliśmy permanentnie podwyższony poziom kortyzolu, który powoli zabija mózg, bo pod jego wpływem obumierają neurony, przestają ze sobą rozmawiać. Przy odpowiednio wysokim poziomie kortyzolu ubytki w hipokampie i ciele migdałowatym mogą sięgnąć dziesięciu–piętnastu procent. Bardzo dużo. Oddziaływanie na kogoś stresem to realnie niszczenie mu mózgu. Jeśli człowiek jest zmęczony, przestraszony i niewyspany,

staje się bardzo łatwym celem. Udręczanie ofiary, żeby na przykład wydobyć informacje, jest bardzo skuteczną strategią. To tak zwana metoda tysiąca ukłuc – tak długo będę go męczyć, aż w końcu powie, co chcę wiedzieć, lub zrobi to, co chcę, żeby zrobić.

### **Dlaczego gdy się boimy, przestajemy myśleć?**

Bo adrenalina wyłącza wyższe partie mózgowe. Głupiejemy.

### **Jesteśmy w stanie to jakoś przewalczyć, opanować się na siłę?**

Bez wyszkolenia – nie bardzo. W strachu raczej przechodzimy na odruchy, a te są nastawione przede wszystkim na przetrwanie. Człowiek, który się boi, chętniej na przykład słucha poleceń, łatwiej nim kierować. Jeśli trwa to dłużej, może nawet pojawić się syndrom sztokholmski, czyli wykształcenie pozytywnych uczuć w stosunku do oprawcy. W tak ekstremalnej sytuacji jak na przykład niewola, żeby zachować poczucie spójności i zminimalizować cierpienie, mózg wytwarza sobie przekonanie, że skoro ten pan tak mi robi, to pewnie musiało stać się coś takiego, że musi. W dodatku przecież mnie nie zabił, karmi mnie, dał mi nawet telewizor, więc chyba nie może być taki do końca zły. Przedziwny, ale bardzo silny efekt. Niektórzy nawet zakochują się w porwaczach albo przyłączają się do terrorystów. Pod silną presją w głowie dzieją się bardzo dziwne i fascynujące rzeczy.



**No, ale przecież niektórzy są w stanie zachować zimną krew.**

Tak, znane są przypadki jeńców wojennych w Wietnamie, Korei czy Japonii, którzy byli absolutnie nie do złamania. Byli bici i poniżani, lecz miesiącami nie można było z nich nic wyciągnąć. A żołnierz w niewoli ma obowiązek trzymać głowę na kłódkę przez czterdzieści osiem godzin. W tym czasie inni zdążą się ewakuować, zmienić hasła. Potem może się już ratować, mówić, co wie. Tymczasem niektórzy latami nie powiedzieli w ogóle nic.

**Jest w tym jakaś prawidłowość?**

Na krańcach skali dobrze widać niektóre czynniki. Ci nie do złamania po pierwsze przeszli ciężki trening, a po drugie wywodzili się z domów o wysokim morale, mieli silny kręgosłup moralny, wzorce patriotyczne, byli często głęboko wierzący. W ich życiu było sporo wartości transcendentnych, a ich nie da się mierzyć racjonalnie. W Polsce też mieliśmy takie przypadki – wśród powstańców warszawskich i młodzieży z Szarych Szeregów.

**Wokół dzieje się coś strasznego, człowiek się boi, zalewa go koktajl z kortyzolu i adrenaliny, przestaje myśleć. Ale przecież jesteśmy tak skonstruowani, że procesy biochemiczne w końcu się wypłukują. Nie jesteśmy w stanie bać się za długo. Co się dzieje potem?**

Są dwie możliwości. Albo odrętwienie, apatia i wejście w tryb awaryjny, albo przyzwyczajamy się do sytuacji i zaczynamy kombinować.

### **Od czego to zależy?**

W dużej mierze od konstrukcji psychicznej, czy jesteśmy typem wysoko- czy niskoreaktywnym. Jeśli ktoś jest raczej słabowity i wrażliwy na bodźce, pewnie wpadnie w totalną apatię, bo skupi się głównie na beznadziei sytuacji. Potem w szpitalu może dochodzić do siebie miesiącami, bo ucieknie w siebie. Inni bardzo szybko się przyzwyczajają i zaczynają się zastanawiać, jak tę sytuację wykorzystać. Jak by tu uciec? Jak tym złoczyńcom zaszkodzić? Jak wysłać jakiś sygnał na zewnątrz? Będą się skupiać na rozwiązaniu problemu, przejdą w tryb zadaniowy. A tryb zadaniowy wyklucza reakcję stresową. Jeśli się boisz i nie wiesz, co zrobić, zastanów się, co możesz zrobić, w którą stronę pójść.

### **Skupić się na tym, co kontroluję, i próbować kontrolować jak najwięcej.**

Nie ma sytuacji beznadziejnych, w każdej sytuacji można coś zrobić. Można zbierać informacje, wyrzucić przez okno, sprawdzić, czy da się poluzować więzy. Liczy się dowolne kontrolowane działanie, bo ono automatycznie sprawia, że jestem bardziej pozytywnie nastawiony do sytuacji. Jeńcy wojenni często robili podkopy. Najczęściej nic z tego nie wychodziło, ale dzięki temu czuli się lepiej, mieli poczucie sprawczości. Chodzi właśnie o skupienie się na obszarze kontroli i poszerzaniu tego obszaru. To o wiele lepsza strategia niż leżeć i płakać.