

Adolfas Ramanauskas-Vanagas gymnasium

Ieva Nedzinskaitė, IV a

Teacher Agnė Ingelevičienė

My inspiration to get through the pandemic

“Many continued hoping that the epidemic would soon die out and they and their families be spared. Thus they felt under no obligation to make any change in their habits, as yet. Plague was an unwelcome visitant, bound to take its leave one day as unexpectedly as it had come.”

— Albert Camus, The Plague

Many seem to claim that the pandemic and the virus is something which should be regarded as a curse to humanity, a hurdle which inflicts pain if it is not overcome. It is normal to think like that, but it would be illogical not to reflect on what it brought for us in an advantageous way. Having experienced many things during this period – from loneliness, missing those who I really love, to the loss of someone to whom I wanted to speak for a long time, but could not because of the restrictions – I feel like I can speak about what helps me to live through this dark and sometimes even absurd time.

To start off, by not being allowed to go anywhere, a lot of people have to cope with being alone at home, unable to meet someone other than the people they live with, and then they are, in a way, forced to contemplate about themselves and rack their brains about who they are. While extroverts cry in the corner because of that, introverts may be clapping their hands. Being an ambivert – someone who is in the middle of both – I can see both sides. At first, I saw the opportunity that I have been really dreaming about – it is learning from home. I was keen on learning on my own uninterrupted, without speaking to the people I may not have the energy to speak with during the breaks at school. But as time went by, I started to see how important the relationships between people are. Sometimes one may only need a hug, a smile from a friend, which could make one's day better. During the pandemic, we are greeted with bland documents and unanswered existential questions (which could have been discussed with friends at school), forced to be with ourselves and our own mind. At this time, I was able to reflect on my outer personality and how I treat others. Turns out, I am not someone who I would like to be and how I would like people to see me. Having been able to find some free time, as I didn't have to go to school physically, I managed to improve my perspective on life, find new aims and ideas for future projects, enhance friendships. Lastly, I came to the conclusion that working from home and not going anywhere inspires me to explore and reminisce my past, present and build my future thus letting me get through the pandemic easier.

The aforementioned relations with people, which were renewed or built, also had a tremendous impact on how the pandemic could be lived through. Through the world's history it is seen that tragic times passed more safely and calmly when people had someone whom they were able to share their experiences with, although many had lost their most loved ones during that time,

hence why they are called ‘tragic times’ in human history. Ironically, the situation with the pandemic is quite similar, as more and more people are dying, more and more people become depressed and the number of discontented ones is soaring. Hospitals are full, making the worldwide fear of the virus emerge. Sadly, visiting an ailing relative or a family member, who may not even be infected, has become a problem. The fact that my relative whom I have lost was visited one single time at the hospital and was informed that they are taken care of and not forgotten lets me find serenity in my mind, as many people die not knowing whether they are still important to someone during this cruel time. I can blame the system that I personally could not visit and properly bid farewell to the loved one, but I know that this will not bring them back, so instead I should focus on overcoming the pandemic by valuing my time with my family and appreciating my friends, even if I can only speak to them through electronic devices. In the end, sharing the experience with like-minded people and cherishing the present as well as the fact that there are people to whom you are important is what overcoming the pandemic smoothly comprises of.

The last thing that motivated me to go on is a simple hope of getting better after the quarantine and trying to achieve that. I still believe that someday we will defeat the virus, but we all have to concentrate on improvement, whether it is in the medical sphere or personal. As I have already mentioned, I have decided on what I would like to achieve in the future, but the dreams will never come true if one sits and does nothing, so finding ways to start improving just right now is making our minds find the meaning in our restricted everyday lives. In my own experience, I commenced running, which I absolutely hated before, started to control my bad eating habits and focused more on my health and wellbeing. And this sense of doing something, improving and seeing personal results prompted me to see a better future for humanity in terms of managing the pandemic situation, as this type of view on life is quite contagious. Now I try to inspire others to see the situation similarly and therefore with everyone’s help it will be possible to overcome this hard time together.

To conclude, the inspiration to move on during the situation with the virus can be found in one’s own mind, in relationships with others and in hope to become the better version of oneself, while also committing to enhance one’s personality and other skills. Interestingly, all these ideas were seen in the works of the Nobel Prize winner, French philosopher of the twentieth century Albert Camus, who wrote about absurdism and showed in detail how people react to spreading diseases and tragic misfortunes of humanity, so it proves that it is vital to consider some change in one’s life, as it may encourage them to get through the pandemic.

Mano įkvėpimas pandemijos laikotarpiu

„Dauguma betgi tebesivylė, kad epidemija savaime liausis ir jų su šeimomis pasigailės. Taigi dar nesijautė niekuo įpareigoti. Maras jiems buvo lyg neprašytas svečias, kuris neprašytas ir turėjo išeiti.“

— Alberas Kamiu, „Maras“

Daugelis tvirtina, kad pandemija ir virusas yra kažkas tokio, kas turi būti laikoma žmonijos prakeiksmu, kliūtimi, kuri, jei nebūtų išvengta, sukeltų skausmą. Normalu taip galvoti, tačiau nelogiška neapmąstyti, ką gero ji galėjo sukelti. Išgyvenusi daugelį dalykų šiuo periodu – nuo vienatvės, mylimų žmonių ilgesio, iki praradimo to žmogaus, su kuriuo seniausiai norėjau pasikalbėti, bet negalėjau dėl karantino reikalavimų – galėčiau išskirti tai, kas man padeda išgyventi šį tamsų ir kartais net absurdišką laikotarpį.

Visų pirma, dauguma žmonių dėl draudimo kur nors išeiti turi likti namuose vieni, negalėdami susitikti su kitais žmonėmis, su kuriais jie negyvena, ir taip jie būna priversti apmąstyti save. Kol ekstravertai verčia kampe, intravertai gali ploti rankomis. Aš pati esu ambivertė – kažkur viduriuke – todėl galiu suprasti abi puses. Pirmiausiai aš gavau galimybę, apie kurią ilgai svajojau – tai mokymasis namie. Aš norėjau mokytis savarankiškai, niekieno netrukdoma ir neprivalėdama kalbėti su tais žmonėmis, su kuriais kartais neturiu energijos kalbėtis mokykloje pertraukų metu. Bet laikui bėgant pastebėjau, kiek svarbus yra ryšys su kitais žmonėmis. Kartais žmogui užtektų apsikabinimo, draugo šypsenos tam, kad jo diena prašviesėtų. Pandemijos metu mus sutinka tik nuobodūs dokumentai ir neatsakyti egzistenciniai klausimai (kurie galėtų būti aptariami draugų rate mokykloje), todėl mes priversti atsigręžti į savas mintis. Šiuo laiku aš galėjau apmąstyti savo asmenybę ir tai, kaip aš elgiuosiu su kitais. Pasirodo, aš nesu toks žmogus, kokių norėčiau būti ir nesu tokia, kokią norėčiau, kad kiti matytų. Radusi laisvo laiko pandemijos metu, kai nereikėjo fiziškai keliauti į mokyklą, aš tobulinau savo pasaulėvoką, išsikėliau naujus tikslus ir atradau naujas idėjas ateities projektams, sustiprinau draugystes. Galiausiai padariau išvadą, kad darbas namuose ir nėjimas kur nors kitur mane įkvepia tyrinėti ir prisiminti savo praeitį, dabartį ir planuoti savo ateitį ir visa tai man padeda lengviau išgyventi pandemiją.

Prieš tai minėti ryšiai su žmonėmis, kurie buvo atgavinti ar sukurti naujai, taip pat paveikia tai, kaip gali būti pergyvenamas pandemijos laikotarpis. Pasaulio istorijoje pastebėtina, kad tragiški laikai žmonių išgyventi saugiau ir ramiau tada, kai žmonės turėjo su kuo pasidalinti savo išgyvenimais, nors daugelis savo artimiausius prarado būtent tais laikais ir tai paaiškina, kodėl tie laikai vadinami tragiškais žmonijos istorijoje. Ironiška, bet pandemijos situacija yra gan panaši, nes vis daugiau žmonių miršta, daugėja tų, kurie jaučia depresijos požymius, o nepatenkintų situacija skaičius staigiai kyla. Ligoninės perpildytos, tai sukelia viruso baimę visam pasauliui. Gaila, bet sergančio giminaičio ar šeimos nario, kuris gali net nebūti užsikrėtęs, lankymas tampa problema. Tai, kad mano artimasis, kurį praradau, vieną kartą buvo aplankytas ligoninėje ir informuotas, kad jis dar kažkam rūpi, padeda man nusiraminti, kai daug žmonių šiuo laikotarpiu miršta taip ir nesužinoję, ar jie dar kam nors svarbūs. Aš galėčiau kaltinti sistemą, kad negalėjau asmeniškai aplankyti ir atsiveikinti su artimuoju, bet žinau, kad

tai jo nebesugrąžins, todėl susitelkiu į tai, kas man padeda gyventi toliau – brangus laikas su šeima ir draugais, net jeigu su jais galiu pasikalbėti tik per elektroninius prietaisus. Taigi, dalinimasis išgyvenimais su panašiais žmonėmis, dabarties bei to fakto, kad rūpi kokiam nors žmogui, branginimas yra tai, kas padeda išgyventi pandemiją lengviau.

Paskutinis dalykas, kuris motyvavo mane pragyventi šį laikotarpį, yra paprasčiausia viltis, kad kada nors viskas pagerės, ir nesiliaujama bandyti to pasiekti. Aš vis dar tikiu, kad kažkada virusas bus nugalėtas, bet mes turime susitelkti ties tobulėjimu tiek medicinos, tiek asmeninėje srityje. Kaip jau esu minėjusi, aš nusprendžiau, ką aš norėčiau pasiekti ateityje, bet sėdint ir nieko nedarant svajonės neišsipildys, todėl veiksmo, tobulėjimo pradžia čia ir dabar padeda mums rasti prasmę apribotame kasdieniame gyvenime. Aš pradėjau bėgioti, ko labai nemėgau prieš tai, pradėjau valdyti blogus valgymo įpročius ir susitelkiu ties savo sveikata ir gerove. Ir šis jausmas, kad kažkas daroma, tobulėjama ir pastebimi rezultatai, paragino mane pamatyti geresnę žmonijos ateitį kovojant su pandemijos situacija, nes toks gyvenimo matymas, kaip mano, yra gana užkrečiamas. Dabar aš bandau skatinti kitus panašiai suprasti šią situaciją ir taip turėtų būti įmanoma įveikti šį sunkų laiką kartu.

Apibendrinant, įkvėpimas judėti toliau šioje viruso situacijoje gali būti aptinkamas žmogaus mintyse, bendravime su kitais žmonėmis ir viltyje, kad galima tapti geresne savo versija, taip pat pasiryžtant tobulinti savo asmenybę ir kitus įgūdžius. Įdomu tai, kad visos šios idėjos atvaizduotos Nobelio Prizo laureato, dvidešimto amžiaus prancūzų filosofo Albero Kamiu, kuris rašė apie absurdizmą ir detalčiai parodė, kaip žmogus reaguoja į plintančias ligas ir tragiškas žmonijos nelaimes, kūriniuose, todėl tai įrodo, kad svarbu apmąstyti pokyčius žmogaus gyvenime, nes jie gali padėti išgyventi pandemiją.