

Zona rossa: Antrojo karantino demonai Kalėdų stebuklo laukime

<https://www.ve.lt/naujienos/visuomene/psichologija/zona-rossa-antrojo-karantino-demonai-kaledu-stebuklo-laukime-1843058/>

2020-12-10, 13:48

Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė Arminė Petkutė



Kur dingio pirmojo karantino metu vyravusi vienybė, solidarumas? Pavasarį sekdami Italijos pavyzdžiu, dainavome iš balkonų, palaikėme medikus ir karantinas veikė. Deja, nesame daugiau vieninga ir dar šiek tiek laiminga visuomenė, kokie buvome tuomet.

Dabar mus valdo vidiniai demonai, visuotinė baimė, žmonės kupini pykčio ir nepasitenkinimo dėl savo ribotumo, streso lygis auga.

Laivas dūžta, skęstame. Tačiau dar gyvas noras pasiekti krantą. Jis mūsų viltis, mūsų mirštanti, pavargusi, iškankinta viltis. Ar Kalėdų belaukiant rusena ir šviečia ji lyg Advento žvakelė? Ar ja rūpinatės, o gal maitinate save mirtimi, neigdami virusą, tardami sau, aš neužsikrėsiu arba aš nebijau. Tačiau nei Dievas, nei kūdikėlis Jėzus neišgelbės, jei nesisaugosime.

Išlikimo mechanizmas įjungia savisaugos instinktą, kurio pirmasis atsakas yra baimė. Tai sveika reakcija į pavojų, kuri skatina keisti elgesį. Deja, mes nesame brandi visuomenė, kuri adekvačiai reaguoja į situacijas ir reikalavimus. Dabar žmonės apsėsti neurotinių baimių, kurios įstumia į kampą ir neleidžia priimti sveikų sprendimų.

Jeį vaikštote su kauke po nosimi ir vis dar netikite virusu, tai yra baimė, kylanti iš nesaugumo ir nepilnavertiškumo jausmo. Atsiminkite, nebūna gyvenime stebuklų, pamirškite pasakas. Ir tai ne spektaklis, kuriame jūs vaidinate. Realybė yra žiauri. Ar jūs galėtumėte teigti – ne, karų nėra ir nebuvo, istorija suklastota. Nutylate. Jausdami

baimę reaguokite, tačiau nemaitinkite jos maištaudami kaip paaugliai ir neigdami realybę. Ne tik Italijoje koronavirusas dabar. Bronzos medalis mums pagal užsikrėtusiųjų skaičių Europoje. O netikintys, drąsuoliai, jau ligoninėje, covid skyriuj.

Kita neurotinės baimės rūšis - tai nesugebėjimas gyventi „čia ir dabar“, nesugebėjimas suvokti, kad ne tik virusas yra gyvenimas. Ši baimė atima iš žmogaus šviesiąją pusę ir viltį, pasireiškia nemiga, depresine nuotaika, fobijomis, agresija prieš save ar kitus.

Ne bijoti reikia viruso, o jo saugotis, ką mini ne vienas gydytojas virusologas ir infektologas.

Gali apimti ir beviltiškumas, kai mintyse sukasi frazės – tai niekada nesibaigs; kaip gyvensim po viso šito. Žmogų apima nerimas, nes norima apibrėžtumo ir tikslumo. Nežinomybėje gyventi sunku. Turi tapti vaiku, kad išbūtumei nežinomybėje. Vaiku, kuris sugeba džiaugtis šiandiena ir sugeba laukti Kalėdų senelio net ir dabar. Vaikai, jie šypsosi, jie turi viltį ir todėl jie gyvena karantino metu, kuomet suaugusieji laukia. Laukimas yra kančia, tarsi pragaras, kur nebėra vilties, kur kiekvienas pagal savo nuopelnus yra uždarytas atitinkame rate, vienas štai dega, kitas šąla Cocito ledo ežere (Dante).

Kai mes nebematome jokio saulės spindulėlio, prarandame jėgas eiti į priekį, mirštame gyvi, net neužsikrėtę virusu. Ana Frank savo dienoraštyje rašė, kad regi saulę, net ir lyjant. O mes?

1942 m. V. E. Frankl, žymus austrų neurologas, psichiatras ir psichologas, uždarytas Auschwitz koncentracijos stovykloje ir išgyvenęs Holokaustą, teigė: „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ (Vistiek Taip gyvenimui sakyti)! Anot jo, kai nebėra jokios vilties ir jokios pasirinkimo laisvės, egzistuoja paskutinė galimybė, ta neįmanoma ir nežemiška. O ji yra gana paprasta, tai yra mūsų elgesys.

Svarbu kaip mes elgiamės būdami kritinėje situacijoje. Tarp stimulo ir atsako visuomet egzistuoja laiko tarpas, skirtas apmastyti ir nuspręsti kaip reaguoti į tai, kas vyksta aplink mus ir į tai, kas vyksta mumyse, kad neprarastumėme vidinės pusiausvyros.

Koncentracijos stovyklose ar sovietiniuose lageriuose Sibire žmonės merdėjo praradę viltį, daugybė mirė kentėdami, kiti sąmoningai pasirinko mirtį, nes kančia buvo nežmoniška. Tačiau kiti peržengė šią ribą, jie tapo lyg antžmogiais ar tiesiog išliko tvirtais, nepaisant nepriteklių, alkio ir beviltiškumo.

Ir juos pripažino net priešas, naxis ar sovietas. Realybei buvo nubrėžtos griežtos ribos, ten reikėjo atsisakyti net ir pagrindinių poreikių patenkinimo, prisimenate Maslow piramidę.

Dar prisiminkime Antrojo pasaulinio karo metu Königsberg ir mūsų Klaipėdos/Memel gyventojus, kai bombos krito ant galvų, naikino ir šlavė šiuos miestus nuo žemės paviršiaus, sirenos kaukė be sustojimo, buvo įvesta komendanto valanda, tačiau žmonės neklausinėdami bėgo į bunkerius, į požemines slėptuves ir paliko miestus, vedami noro gyventi.

Jie laikėsi taisyklių ir apribojimų, nereikalaudami paaiškinimų ir ataskaitų iš medikų, juos vedė noras gyventi, grįžti į gyvenimą, kur nebebus bombų, traiškančių meilę, vaikus, tėvus, mylimuosius ir gyvenimą.

Tai realybė, kurioje turi rasti būdą išbūti, nes kitaip mirsi jei ne nuo šalčio, alkio ar nuo ligos, tai nuo vienišumo, baimės ir beviltiškumo. Tačiau žmogus, nešantis gyvenimą ir tikėjimą savyje, išliko žmogumi, nemirė ir mirdamas.

Koronaviruso pandemijos metu kyla lygiai toks pat didžiulis pavojus ne tik fizinei, tačiau ir psichinei sveikatai. Nerimas dėl savęs ir artimųjų, socialinė izoliacija, baimė dėl darbo, ekonominiai sunkumai ir jokio apibrėžtumo, be ko žmogui labai sunku.

Tačiau žmogus turi ir visuomet turėjo vidinių jėgų atlaikyti sunkiausius laikotarpius žmonijos istorijoje, net ir ilgai besitęsiančius. Stresas veikia mūsų imunitetą, jis silpnėja, jei esame valdomi neigiamų emocijų ilgą laiką. Tačiau emocijos praeina, jūs esate jų valdovas, nebėgdamas nuo jų, galite eiti pirmyn, neleisdami baimei ir stresui užrakinti jūsų savo pilyje.

Sunkiomis akimirkomis svarbu pradėti nuo savęs. Tik sveikas realizmas padeda pakeisti negatyvizmu apsėstas mintis. Tokiu metu svarbu išklaudyti ką sako racionalus protas, logika ir intuicija, kuri reikalauja saugoti save ir artimuosius.

Anot I. Kant, žmogaus protas, kai jis susiduria su antinomijomis (padėtimis be išeities), negali priimti objektyvaus sprendimo. Dalies žmonių protas tokiose situacijose negali pasigirti sveiku realizmu.

Taip žmonės puotauja ir džiūgauja maro metu, vyksta stebėti eglutės įžiebimų, skuba į prekybos centrus, mokyklose organizuoja šventes. Suvokimas, kaip teigia Kant, kai kuriems ateina tik a posteriori, t.y., kai užsikrės, susirgs ir mirs jie patys ar artimieji. Taip baimė užveria vartus į sąmoningumą ir objektyvumą.

Visuomenės dalis, kuri tai suvokia a priori, yra vedama intuicijos, proto spontaniškumo, o ne baimės. Ji sugeba adekvačiai reaguoti į situaciją.

Žmonijos istorijoje nebuvo laimėtas joks karas, žmogus visuomet pralaimėdavo karus. Išgyventi kare ar krizinėje situacijoje ir ją įveikti įmanoma tik mylint. Būkite sąmoningi, mylėkite save, savo artimuosius ir gyvenimą, antro neturėsime, saugokime vienas kitą. „Visi už vieną – vienas už visus“ kaip teigė garsieji A. Dumas muškietininkai. Tapkime brandžia visuomene, užteks verkšlenti, maištauti, užaukime pagaliau.