



COVID – 19. БУТИ ЗАХИЩЕНИМ В СИТУАЦІЇ ПАНДЕМІЇ (ПСИХОСОМАТИЧНИЙ ПІДХІД)
головний редактор,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
Харківського національного
університету ім. Г.С.Сковороди
Тамара Хомуленко

Експериментальний досвід та досвід теоретичних узагальнень у сфері психосоматики дає можливість кафедрі психології надати колегам та здобувачам освіти нашого університету ряд установок, які налаштовують на конструктивні стратегії світовідчуття в ситуації пандемії коронавірусу.

1. “Прийми, як данність”.

Вірусів завжди було багато навколо нас і в нас. Віруси існують в природі для того, щоб змінювати нас і наше середовище. Це еволюційний вектор їх активності, їх призначення. Подекуди ми змінюємося генетично і психологічно в тому числі і тому, що в нас і навколо нас періодично активуються якісь віруси. Крім того, вірус може бути не тільки наслідком, але і чинником екологічних змін. І такі зміни можуть бути позитивними. Адже природа подекуди застосовує вірус як засіб самозахисту і самовдосконалення.

2. “Геть страх – є варіанти”

Вірус змінює те, на що впливає. Це інформація, яка або руйнує, або покращує об’єкт впливу. Крім того, слід знати:

- що руйнація є частиною процесів розвитку;
- що страх буває подекуди більш руйнівним ніж ті процеси, які викликають його в нас;
- що конструктивною альтернативою страху вірусу має бути відповідальне відношення до вірусу, як агенту впливу і до його пандемії, як значущої події в нашому житті.

3. “Ми з тобою однієї крові”.

Наша система внутрішньої безпеки, імунна система не позбавляє нас вірусів і бактерій, а регулює їх кількість, їх локалізацію в тілі. Слід пам’ятати, що наш організм це не тільки наша душа і наше тіло, але і наші бактерії і віруси, які

складають частину нашого організму. Тому альтернативною внутрішній війні має бути установка на мирне співіснування.

4. “Я хазяїн – ти гість”

Конструктивну установку по відношенню до вірусу може допомогти обрати так звана рольова метафора. Рольовий вектор, який ми обираємо для себе по відношенню до вірусу може обумовлювати успішність нашої взаємодії з ним. Якщо вірус мій ворог, а я веду з ним війну, то я можу зазнати поразки. Але тоді вірус також зазнає поразки, адже він не може існувати в неживому організмі. Якщо вірус для мене гість, то я хазяїн, який тимчасово дає гостинний прихисток мандрівнику. В такому випадку всі у вигаді, адже всі живі.

5. “Давайте жити дружно”.

Традиційно віруси відносять до паразитуючих агентів. Проте вони є агентами змін, які не можуть бути оцінені як однозначно негативні. Адже будь-які зміни мають у собі потенціал розвитку. Тоді може доцільно перенести вектор нашого зв'язку з вірусом від паразитування до симбіозу, від однобічності впливу до взаємообміну. Так би мовити “ти – мені, я – тобі”.

6. “Тримай дистанцію– витримаєш удар”.

В психосоматиці відомо, що призначення органів, які страждають від хвороби несе в собі підказку як діяти. Коли страждають легені, це означає, що слід відкоригувати контакти із зовнішнім світом, відрегулювати чуття оптимальної психологічної дистанції з людьми, сбалансувати спілкування з собою і зі світом.

7. “Геть прихильності і вподобання”.

Наші прихильності і вподобання є не тільки джерелом задоволення і відчуття стабільності, але і чинником несвободи та застою. Прагнення до володіння і стабільності культивується сучасним суспільством споживання і обмежує нашу життєздатність. Тоді, може самообмеження, як відмінність нашого існування в умовах пандемії і економічної кризи є психологічним ресурсом імунної системи?

Стаття підготовлена за матеріалами публічної лекції: COVID-19: Буть захищеним в ситуації пандемии (Психосоматический подход). Youtube.com

COVID-19. БУТИ ГОТОВИМ ДО ЖИТТЯ ПІСЛЯ ПАНДЕМІЇ (“Подушка безпеки”. Психоімунологія.)

Досвід психологічного переосмислення явищ реальності як експериментальний, так і концептуальний дає можливість окреслити *вектори уваги*, які зорієнтовують нас на дієві на лаштування.

1. “Мій новий світ”.

Життєвий простір людини після пандемії може змінитися так, що домашня та робоча зони будуть співпадати. Для сімейних людей це викликатиме сумніви щодо можливостей реалізації особистої автономії. Проте слід пам'ятати що проблеми автономії особистості вирішуються через відчуття внутрішньої свободи, а не через подолання фізичної ізоляції. А ті, хто наодинці дома і живуть і працюють, відчуття самотності переживають не через фізичну, а через психологічну відгородженість та замкненість. Слід зазначити, що обмеження у фізичних контактах (рукостискання, обійми, тощо) ймовірніше збережуться і після завершення карантину. Це гальмо для синтезу гормону окситоцину, який підтримує позитивний емоційний фон людини. Проте альтернативою обіймам як джерелу окситоцину (перевірено експериментами) може бути наповнений щирої відданості погляд “братів наших менших”, наших домашніх улюбленців, кішечок, песиків, та ін.

Наш новий світ стає не тільки менш глобальним і більш локальним, але і таким в якому не діють звичні нам прислів'я та примовки. Так, наприклад, мова про те, що “Перший млин комом” не актуальна, бо є ризик, що другий твій млин ніхто не захоче їсти. “Сім раз відмір – один відріж”. Але поки будеш міряти нічого буде різати. “За двома зайцями поженешся – жодного не спіймаєш”. Проте сьогодні доцільніше зразу планувати спіймати кількох зайців. А якщо чоботар без чобіт до нього завтра ніхто не прийде.

2. “Мій шанс”.

Цей вектор про кризу, і про те, як ми самі визначаємо, що для нас криза: ризик чи невизначеність як умова творчості; небезпека чи можливість, як умова розвитку.

3. “Мої горизонти”

Цей вектор про так звану “подушку безпеки”, яка базується на здатності:

– реалізовувати горизонтальну кар’єру (тобто рух не від посади до посади, а від професії до професії), бути так би мовити багатостатником;

– бути наставником (“я тебе навчу як це вивчити”);

– зробити те, що вміють робити всі, проте інакше (потворчому).

4. “Мої пріоритети”.

У пріоритетах людини завтрашнього дня з перших позицій зрушуються споживацькі цінності. А на верхній щабель переходять цінності здоров’я та навчання. Об’єднуюватиме нас надалі не глобальне прагнення до наживи, а глобальна солідарність. Адже умови спільного переживання біди згуртовують.

5. “Зніми корону”.

Цей акцент вимагає розуміння того, що всі перед вірусом рівні, незалежно від посади, соціального чи матеріального статусу. Тому в новий світ ми приходимо з установкою на самообмеження і наміром самообслуговування. Не тільки карантин, але і економічна криза нас на це налаштовують.

6. “Не контролюєш себе – контролюють тебе”.

Досвід самообмежень сприяє здатності до самоконтролю, яка убезпечує не тільки від зовнішнього контролю, але і від хвороб. Адже той менше хворіє і більше здоровий, той має високий рівень саморегуляції. Проте нам обирати, що для нас краще, більше безпеки та менше свобод, або самоконтроль та внутрішня свобода; лікування або оздоровлення. І нам обирати тригером пасивності чи активного налаштування на майбутнє є для нас карантин.

7. “Імунітет як життєва стратегія”.

Вектором імунітету як системи захисту від зовнішніх впливів стають векторами життєвої стратегії безпеки. Недоторканість сьогодні стає не тільки метою, але і копінгом,

стратегією подолання складностей життя. Те, що дає нам можливість досягти недоторканості, те і допоможе подолати складну ситуацію. Прагнучи якості функціонування імунітету в умовах підвищеної небезпеки необхідно знати, що він потребує тих же амінокислот (тирозин, триптофан), що і синтез серотоніну та дофаміну (гормонів радості). Тому подекуди слід обирати або оборона або веселощі. Крім того, треба пам'ятати, що альтернативою радості є не тільки печаль, але і спокій, як результат відчуття внутрішньої рівноваги. У психологів є думка про те, що імунна система копіює характер наших соціальних зв'язків. Тому обираючи комунікативні стратегії ми обираємо стратегії системи безпеки. Саме ми вирішуємо бути об'єктом чи суб'єктом у небезпечній взаємодії зі світом, коли обираємо:

паразиткування чи симбіоз;
маніпуляцію чи паритет;
конкуренцію чи кооперацію.

Стаття підготовлена за матеріалами публічної лекції: COVID-19: Быть готовым к жизни после пандемии. (“Подушка безопасности”. Психоиммунология.) Youtube.com

COVID-19: ПСИХОІМУНОЛОГІЯ ПРО СТРАТЕГІЇ БЕЗПЕКИ

Міркуючи про завтрашній день ми прагнемо ясності в дієвих стратегіях безпеки. Психоімунологія як галузь знання про синхроністичність імунної системи і психіки дає можливість знайти **нові відповіді** на питання про те, що необхідно робити для своєї безпеки. І чим частіше ми звертаємося до цього питання, тим сильніше ми стаємо.

1. “Не жени хвилю”.

Реакції на небезпеку як у поведінці людини, так і в його імунній системі схожі, і, як доводять дослідження, виявляють сполученість. Серед стратегій безпеки **західний світогляд** обирає для людини девіз “Кращий захист – напад” (Олександр Македонський). Але це енергозатратно, це не про захист, а про агресію, і тоді, під гарячу руку можуть попасти й свої. Прикладом такої стратегії на рівні тіла, на рівні імунітету

можуть бути алергічні та аутоімунні реакції. Так буває, коли агресія захоплює все без розбору і своїх і чужих. Тоді хочеться сказати “Не жени хвилю”, а то буде “шторм”, що руйнує рівновагу. На рівні імунітету це, наприклад, гіперреакція у вигляді цитокінового шторму, яка може приводити до загибелі організму. *Східний світогляд* передбачає більш конструктивну стратегію, яка полягає в тому, “щоб не надіятись, що супротивник не прийде, а **зробити неможливим напад на себе**” (Сунь Цзи). Саме такий вектор активності притаманний імунній системі, що якісно функціонує. Нашими ресурсами для успішної реалізації цієї стратегії можуть бути глибина пізнань, широта картини світу, гнучкість мислення та усвідомлення свого місця в житті.

2. “Визнач кордони свого Я”.

Імунній системі і людині для забезпечення захищеності необхідне чітке обмеження внутрішнього і зовнішнього простору. Ми реалізуємо стратегію безпеки, коли з’ясуємо для себе наступні питання: Де Я, а де не – Я? Хто Я? в яких межах Я суверенний (незалежний)? До яких меж розповсюджується моя автономія (самостійність)? Які межі мого місця в житті? Чи моє це місце? В яких межах воно моє і тільки моє? Моє місце в житті це сфера фізичної локалізації чи сфера застосування моїх знань? Ясність в таких питаннях дає можливість сформувати надійний *захисний кордон довіри*, як деякий умовний договір з оточенням про непричинення шкоди.

3. “Не іди в чужий монастир зі своїм уставом”.

Класична модель імунітету використовує в його характеристиці розділ на “свій” і “чужий”. Імунна система виконує свою захисну функцію завдяки тому, що з використанням своєї пам’яті здійснює ідентифікацію та диференціацію всього, що відноситься нею до категорії “чужий”. А нейтралізації підлягають тільки ті елементи, які порушили кордони довіри. Так же і людина може здійснювати свою стратегію безпеки розділяючи для себе поняття “свій – чужий”. Але питання не тільки в тому, чи здійснила людина цей розділ, але і як вона це зробила. Слід зазначити, що головним призначенням імунної системи є захист організму від усього, що погрожує його цілісності. Саме *загроза цілісності* має бути і

для людини тим головним критерієм розділу на “свій” і “чужий”. Не релігійна приналежність, не національність, не сексуальна орієнтація людини, а те, наскільки вона підтримує мою цілісність, дає мені можливість назвати її “своєю”. Тоді **“чужий” для мене не ворог, а той, хто з іншого “монастиря”**, де інший “устав”, який я готовий вивчити, але не стану міняти.

4. “Геть метафору війни”.

Тіло є дзеркалом нашого соціуму, а імунітет – його метафора. Розібратися з тим, хто свій, а хто чужий важливо не тільки для імунної системи, але і для людини не для того, щоб вести “війну”, а для того, щоб її не допустити. Так і імунологи сьогодні відмовляються від концептуальної метафори війни в своїх аргументаціях. Сьогодні пояснювальним принципом імунної системи стає **не “війна”, а “хвиля”**, не розділ на “своє і чуже” (межі якого мінливі), а хвиля рівноваги / нерівноваги. На думку відомого антрополога-китаєзнавця Емілі Мартін “холістичне тіло” починає конкурувати з “мілітаристським тілом”. На порядок денний виходять ідеї про внутрішню єдність і єдність зі світом, ознакою і шляхом досягнення якої є рівновага. Саме тому засоби (від даоських практик внутрішньої алхімії до сучасних оздоровлювальних технологій), які сприяють досягненню стану рівноваги в організмі (розслаблення в тілі і стану спокою в душі) стає трендом.

5. “Ілюзії безпеки”.

Буває так, що імунна система не зразу помічає “чужого” на території організму знаходячись в ілюзорному помилковому спокої з приводу безпеки. Але це не триває довго, оскільки іде постійний моніторинг стану цілісності організму, його рівноваги. В психіці людини також є захисні механізми, які створюють ілюзію відсутності внутрішнього конфлікту (витіснення, заперечення, проекція, раціоналізація, тощо). Це коли ми використовуємо фрази типу “Я такого не знаю...”, “Це неправда...”, “Це не про мене...”, “Я це поясню...” замість реального вирішення внутрішньої суперечності. Серед відомих механізмів захисту тільки сублімація (як втілення своєї природної енергії в корисній для суспільства активності), та інтелектуалізація (як погляд стороннього і безпристрасного спостерігача) позбавляють нас від ілюзій безпеки, оберігають

нашу цілісність і утримують *амплітуду рівноваги / нерівноваги в екологічних межах*.

6. “Недоторканість як копінг”.

У Древньому Римі під поняттям імунітету розуміли не захист організму від інфекції, а захист людини від обмеження його свободи і його недоторканості. У сфері психології безпеки виділяють таке явище як копінг – стратегія (стратегії подолання складних ситуацій). До переліку таких стратегій може бути віднесена стратегія поведінки *Людини Недоторканої (Homo Inviolabilis)*. Те, як веде себе, як думає, які вчинки здійснює людина вільна і недоторкана може бути комплексною стратегією. А як же вона себе веде? Вона перш за все:

- поважає право інших на свободу,
- дотримується недоторканості кордонів своїх та інших,
- розвиває в собі почуття оптимальної дистанції,
- не обмежує себе у варіантах розв’язання проблем, оскільки варіантів для вирішення проблем не вистачає не світу, а нашій картині світу.

7. “Ясність, що породжує спокій”.

Ясність, яка породжує рівновагу в душі виникає тоді, коли ти “уважний до кожної дії, обережний не страхом, а радістю передчуття дива” – так говорять даоси – перші в історії людства спеціалісти з психоімунології. Тут мова іде не про очікування, як джерело розчарувань і внутрішнього дисбалансу, а про його альтернативу, пізнавальний інтерес. Це коли дивом буде будь-яка подія, яка дає *відповіді на питання, що створюють рівновагу в моїй картині світу*. І це коли прагнення до володіння і почуття власної значущості як руйнівники рівноваги втрачуть свою актуальність. Адже головна цінність, якою володіє Homo Inviolabilis – це свобода, і головна цінність для нього це його цілісність.

Стаття підготовлена за матеріалами публічної лекції: COVID-19: Психоіммунологія о стратегиях безопасности. Youtube.com