

10 СТРАТЕГІЙ,

ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ НАМ ВПОРАТИСЬ ІЗ ВИКЛИКАМИ ПАНДЕМІЇ ТА КАРАНТИНУ

Олег Романчук

директор Інституту психічного здоров'я УКУ та Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії; дитячий психіатр, психотерапевт центру "Коло сім'ї"

- 1. Бачити сенс наших спільних зусиль: вияв любові, боротьба за Життя.** Усвідомлення сенсу наших дій додає нам сил та витривалості. Спільні дії багатьох держав і пов'язані з ними карантинні обмеження мають одну остаточну мету – зберегти людські життя. І це насамперед наша турбота про стареньких людей. Це наш вияв любові до них і турботи про них. У цій готовності до обмежень заради збереження життя – наша людяність... Бо кожне людське життя – безцінне. Усвідомивши це, зможемо прийняти такі непрості обмеження з любові до людей, а не лише щоб підкоритися вказівкам чи через боязнь штрафів. Сила любові – неймовірна. І коли те, що ми робимо, робимо з любові – це додає нам витривалості в часи випробувань... Про це казав Густав Юнг: «Людина може впоратись із будь-яким стражданням, якому може надати сенсу». Про це писав Віктор Франкл, коли бачив, що власне відчуття сенсу допомагало в'язням концтабору не зламатися, а витривати... Про це дізнаємось із біографій усіх наших національних (і не лише наших, але й загальнолюдських) велетів духу, які пройшли через переслідування, ув'язнення, тортури й інші

випробування історії. Бути у правді та любові – це джерело сили. Пам'ятаймо про це, бо ця сила сьогодні нам дуже необхідна...

- 2. Плекати стосунки та взаємну підтримку: фізичне дистанціювання не має збільшити відстані між нашими серцями, а навпаки – це запрошення стати ближчими...** Наша сила – в солідарності. Наша резилієнтність, психологічна стійкість – у силі наших стосунків. Ми не знаємо, що нас чекає попереду і через що ще доведеться пройти – але коли розуміємо, що не самі в цих випробуваннях, що усі ми відповідальні одні за одних і готові подати одні одним руку підтримки, то ми сильніші й маємо менше страху, а більше надії. Чи не тому італійці виходили на балкони та разом співали. Чи не тому французи домовилися о восьмій вечора аплодувати з вікон своїх квартир на знак вдячності лікарям. Нам треба дати одні одним знак, що ми є разом. На щастя, є стільки сучасних технологічних можливостей це зробити на відстані. І до того ж, нам треба зблизитись – фізична дистанція не має стати перепорою. Адже знаємо, як буває: можна бути фізично поруч, а почуватись відчуженими, можна говорити багато слів, але не мати зв'язку. А можна щиро написати кілька слів: добрих, глибоких, світлих, – надіслати листом – і цей лист з'єднає наші серця, попри всі дистанції... Звісно, будувати стосунки непросто. Нам треба вчитися пробачати і просити вибачення, щиро спілкуватись, уважно слухати й розуміти, не осуджувати, з'ясовувати конфлікти, довіряти та бути вартими довіри, розуміти та поважати потреби один одного. Якраз випробування можуть стати поштовхом і стимулом до зростання у цих вміннях...
- 3. Приймати те, що не можемо змінити, і зосереджуватись на тому, що здатні змінити.** Карантин заклав для нас багато можливостей – можна сказати метафорично – багато дверей. Гелен Келлер, сліпоглухоніма жінка – перша особа з неповносправністю у США, яка здобула вищу освіту, колись так влучно сказала: «Коли одні двері до щастя зачиняються, то відчиняються інші. Втім дуже часто ми не

бачимо їх, бо наш погляд надто прикутий до зачинених дверей...». Тому так важливо вміти приймати те, що деякі двері зачинилися (попри увесь смуток за тим, що залишилось там, за тими дверима...), вчитись відпускати й перезосереджуватись. Це так, як у молитві-проханні про внутрішню мудрість просимо: «...Уміння прийняти те, чого не можемо змінити; сили – змінювати те, що можемо змінити; і мудрості – відрізнити перше від другого». Заради чого? – Знову ж таки, заради любові, заради того, щоби не втратити можливості й безцінного часу життя, щоби скерувати нашу енергію на те, що можемо зробити цінного...

4. **Пам'ятати про цінності – вони спрямовують наше життя.** Отож нам треба перепланувати – змінювати наші звиклі маршрути щоденного життя, і нам треба робити це оперативно. Саме так, як автомобільний навігатор: у його програмі нема такого варіанта, як «депресія» – куди б ми не з'їхали з дороги, які би перешкоди не трапились, він пропонує нам «перерахувати» і прокладає новий маршрут. Сьогодні нам усім важливо випрацювати здатність гнучко перепланувати своє життя – але для цього ми, як і навігатор, потребуємо знати напрямок. Бо суть не в тому, щоби кудись «їхати» чи будь-що робити. Йдеться про цінності, про те, що надає нашому життю сенсу. Цінності можна порівняти з музикою нашого серця – це те найглибше, що надихає нас до життя. Цінності – це також те, чого за жодних обставин не можна втратити, те, що не залежить від зовнішніх обставин – те, як ми хочемо жити, якими людьми хочемо бути, як відповісти на всі обставини, більшість із яких ми не обираємо. На жаль, часто ми живемо «на автопілоті» або ж «так, як всі», не до кінця застановляючись, а що справді найважливіше в нашому житті, заради чого ми живемо. А сьогодні ми всі маємо трохи більше простору, часу в житті й тиші, щоби задуматися над цим і дослухатися до себе... Усвідомлення нашої смертності також може бути добрим стимулом

до пригадує – адже пам'ятання про те, що ми помremo, може стати каталізатором усвідомлення того, що ж у житті найважливіше...

5. **Цінувати час, планувати й наповнювати наші дні змістовною діяльністю.** Інакше ми можемо просто розтратити цей безцінний ресурс на багато незначущих речей. Тому в умовах карантину (втім і загалом у житті) нам потрібний якісний тайм-менеджмент та базові звички: планувати вранці свій день – не лише, що робити, але і як робити. Збалансувати всі важливі сфери життя – родина, діти, праця, навчання, турбота про себе тощо. Ставити цілі – досяжні та викличні водночас. Обмежувати активності, що можуть «затягувати» (серфінгування інтернетом, телеканалами тощо). І врешті діяти. Дуже важливо, щоби наші дні були сповнені змістовними, ціннісними активностями. Карантин – це не лише вимушена зупинка в житті, яку треба чимось заповнити, щось робити, щоби якимось «убити час» і дочекатися «відновлення життя». Час – безцінний. І життя на карантині (а ми теж не знаємо, скільки він триватиме) – має бути Життям, а не очікуванням кінця карантину. Наші діти потребують нас – якісно проведемо з ними час. Хіба ми раніше не шкодували, що робота не дає нам змоги більше часу побути вдома? Ми можемо працювати з дому. А якщо не можемо – то можемо вчитися, можемо займатися спортом, можемо молитися і можемо співати, можемо волонтерити, можемо бути підтримкою іншим і т. д. – бо коли є цінності, то завжди є можливості їх втілити... І важливо не забути про випрацювання хороших звичок та рутин – щоденних ритмів життя, бо це допомагає не забути про найважливіше і змусити силу звички (а наш мозок так оперує) працювати на нас.
6. **Берегти та поповнювати енергію.** Цей стрес і це випробування можуть бути тривалими – тож нам треба навчитися жити в режимі не спринту, а радше марафону. Чи ми дозволяли б собі в автомобілі просто так тиснути педаль газу на нейтральній передачі, спалюючи паливо без жодної користі? Чи тримати увімкнутим ліхтарик

смартфона, якщо у цьому немає потреби? Нам треба так само подивитися на те, що ми робимо – і на зовнішню поведінку, і на наше спілкування, і на внутрішні психологічні процеси – чи воно корисне, чи воно не є марним або неефективним способом витратити час, енергію, наші ресурси. Ми можемо бачити загрози в майбутньому і тоді перемикає увагу на те, що можемо зробити, щоби їм протидіяти – це ефективно. Однак інколи наші переживання зовсім некорисні – ми безконечно прокручуємо в голові, а то й у розмові з іншими різні страшні сценарії «А що, якщо...» – але це лише розганяє нашу паніку, виснажує нас і тих, хто поруч із нами, не сприяє жодній корисній дії. Ми можемо коротко ознайомитися з головними новинами – це важливо й корисно, а можемо годинами серфінгувати інформаційним потоком, де всі новини повторюються і переповідаються – без жодної додаткової користі. Ми можемо вести розмови, що є взаємною підтримкою, джерелом натхнення і сили, а можемо переливати з пустого в порожнє. Тож нам важливо справді заощаджувати наші ресурси – фізичні, психічні, індивідуальні та соціальні. І не лише берегти їх, але й поповнювати. Тому дуже важливо пам'ятати про належний сон, здорове харчування, фізичну активність. А також регулярно контактувати із джерелами нашої сили – цінностями, духовністю, ресурсними текстами, творами мистецтва, людьми, спогадами, мріями, активностями тощо. Схоже, як ми дивимося, який заряд у нашого смартфона, і закриваємо зайві програми, щоби не споживали енергії, вчасно його підзаряджаємо, – так нам потрібно навчитися щодня турбуватися про енергію, свою і наших близьких.

7. **Жити «тут і тепер».** Це не означає не думати про майбутнє, готуючись до нього, чи не згадувати минулого, виносити з нього важливі уроки – усе це також дуже важливе. Але необхідно також усвідомлювати себе «тут і тепер», коли можемо внутрішньо стихитися і просто бути. Бо наш мозок, навчившись у дитинстві думати, коментувати усе, що відбувається, часто не вміє стихуватися і дистанціюватися від

неперервного потоку думок. А у багатьох ситуаціях якщо ми не вміємо стишуватися і уприсутнюватись, то можемо просто розминутися з життям... Ми, постійно занурюючись у наші думки, переживання, плани й обдумування проблем, можемо не побачити краси цього світу, не помічати облич і очей одні одних, світла та смутку, які в нас є. Можемо не почути себе. Можемо не помітити стількох важливих деталей... Присутність – це вияв уважності. А уважність – вияв турботи та любові. Присутність теж дає нам можливість кинути якір посеред моря невідомості й увібрати серцем багато прекрасних митей життя, його дарунків – а вони точно є і будуть, бо ніхто не скасовував весни, і очі наших дітей такі ж осяйні, а небо таке ж блакитне... І зовсім не йдеться про те, що це спосіб втекти від планування чи від усвідомлення сумних реалій або загроз, які вимагають наших реакцій і дій. Ні. Присутність – це теж спосіб отримати енергію і силу, щоби могли впоратись з усіма викликами. Пам'ятаєте Анну Франкл, єврейську дівчинку, яка переховувалася у маленькій кімнаті в окупованому Амстердамі – Анна лише на кілька митей щодня, зважаючи на безпеку, могла піднятися нагору й подивитися крізь вікно на клаптик неба, гілки дерева – з яким трепетом вона описала ці миті у своєму щоденникові – як вони наповнювали її... Навчитися цього мистецтва присутності потребуємо усі ми.

- 8. Розділити одні з одними і біль, і радість...** Сподіваємося, що зможемо запобігти, наскільки нам вдасться, людським втратам. Але якщо станеться інакше, нам треба буде розділити скорботу, пройти разом через біль, бути одні для одних підтримкою. Бо, мабуть, єдине, що можемо дати ближньому в ці найважчі миті – це підтримку, допомогу, розуміння, співчуття... Водночас коли трапляється щось гарне, світле, радісне, то маємо всі підстави радіти й ділитися радістю. Адже розділений біль меншає, а розділена радість множить! І будемо сподіватися, що цих підстав для радості, для вдячності теж буде багато. Бо таким є життя: у ньому переплелася журба й радість –

і ми не можемо цього оминати. Приймаючи страждання, що є частиною життя, важливо не перестати помічати причин для радості, вдячності, святкування – бо це теж наповнюватиме нас силою. У цьому – життєствердність нашої національної культури. Вона – про червоне і чорне. Вона про те, що навіть коли на полотні життя лягає чорний колір, ми обираємо, як відповісти, – і про те, що ми можемо, вибираючи колір любові, осяяти ним життя, додати йому сенсу, попри все...

9. **Зростати, проходячи крізь випробування.** Це не про поетизацію і не про спіритуалізацію страждань, і не про пошук позитиву у всьому – страждання не послані нам навмисне, щоб чогось навчити чи нас змінити. Страждання є стражданнями, і так хочеться, щоби їх не було, щоби нікого не торкнулися біль втрат, хвороби, зубожіння, безробіття тощо. Кажуть, що випробування роблять нас сильнішими, але це не зовсім так. Випробування можуть бути контекстом, у якому ми станемо сильнішими, вони можуть і озлобити нас, і спричинити реакції, які не можна назвати людяними. Прикладів одного і другого в історії людства – не злічити: від найстрашнішої жорстокості до висот людяності. Це наш вибір, як ми проходимо через ці випробування, чого хочемо навчитися, переживши їх, ким ми станемо у процесі. Тому так важливо зробити свідомий вибір – вибір бути людьми, зростати у людяності. Зробити цей вибір – не означає, що нам усе вдасться – найімовірніше, як і в будь-якому навчанні, доведеться падати та вставати, вчитися на помилках, а тоді зводиться і йти далі. Тому важливо не осуджувати одні одних, пробачати собі та іншим, мудро ставитись до ситуації, що склалась. Маємо вибрати напрямок. Напрямок, яким хочемо рухатися. Напрямок внутрішньої праці над собою. Маємо нагоду зміцнюватись у любові та мудрості, у співчутті та щедрості. І для цього нам треба і вчителів, і бачити добрі приклади, і вивчати життя та досвід інших. Але головне – адже нема жодних лайфхаків – треба просто працювати над собою, а це нелегка, але така

важлива праця. Працювати над тим, щоби зростати, щоби ставати усе більше і більше Людиною... Чи не про це писав Василь Стус із тюрми у листах синові? Чи не про це йшлося блаженнішому Любомирові Гузару, коли казав, що має одну мрію: «Бути людиною...». І тому сподіваймося на те, що вийдемо з цих випробувань іншими – світлішими, мудрішими, сильнішими...

10. **Бачити обрій надії.** Ми впораємось! І ця пандемія мине. *Andra tutto bene* («Усе буде добре») – так підписують сьогодні свої веселкові малюнки італійські діти й вивішують їх на вікнах та балконах. Важливо це мати перед очима – очима нашого серця. Це додасть нам сил, витривалості та надії. Надії в сенсі тієї мотиваційної енергії, що спонукатиме нас до дії – доброї, ефективної, життєтворної. Бо разом ми маємо потурбуватися не лише про старше покоління, але й про дітей, щоби для них колись усе було добре... Тому так важливо зробити усе, що в наших силах – і понад те. У цих випробуваннях бути підтримкою і добрим прикладом їм і одні одним. Важливо не лише пережити карантин – а й вийти з нього іншими. Бо маємо великий колективний шанс переусвідомити наші цінності й те, що для нас у цьому житті найголовніше, як нам далі разом жити на цій землі. Адже у цьому світі не лише коронавірус загрожує людям – не меншою загрозою є ворожість, війни та тероризм, бездумне споживання ресурсів й екологічні наслідки цього. Сьогодні так багато говорять про те, що світ після пандемії буде іншим – і це так: сповільниться економіка, зникнуть з розкладу, принаймні на якийсь час, багато подій. Втім ця криза – не лише втрати, але й можливість стати більш людяними та більш солідарними. Це те, у чому ми можемо зрости. Тож сподіваємося, що всі ці наші випробування і те, як ми будемо крок за кроком долати їх, допоможуть нам стати іншим суспільством, іншим світом, у якому буде більше добра, більше мудрості та більше любові...