

ФІЛОСОФІЯ ДУШЕВНОГО ЖИТТЯ В СИТУАЦІЇ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Живоглядов Ю.О.,

*к.психол.н, доцент, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: yuri.zhiv@gmail.com
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-6763-2737>*

Ситуація пандемії COVID-19, що має місце в даний момент, є ситуацією, що має високий стресогенний потенціал, бо загрожує не тільки здоров'ю, а і життю людей і тим викликає у більшості сильний страх. Це страх особистої некомпетентності перед життям, він викликає у більшості людей потребу динамічних змін свого душевного стану. І головне питання, яке нам задає особлива ситуація, що виникає у випадку масового зараження, це ступінь відповідності переживань реальності душевному складу людей. Як саме люди переживають свою турботу за себе, за своє життя? [1, 219].

Мінливість сучасного світу зазвичай достатньо чітко усвідомлюється людьми через інформаційні та соціальні характеристики повсякденного буття. Значно менше, при цьому, усвідомлюється екзистенціальний та психотехнічний ракурс: що відбувається із самими людьми? В чому має свій прояв душевна опіка людської буденності? І наважусь сказати, що значна кількість тих явищ, що відбуваються у соціальному середовищі, фактично не отримують своєї психологічної «обробки». Це дивно бо людина самодетермінована і кожен здатен змінювати свої «життєві засоби» своїми власними шляхами. Кожна людина здатна рухатись далі, але в залежності від того, яку вона має особисту концепцію життя та практичні ресурси щодо «користування» своєю душею.

Тому і доречним, і своєчасним є погляд на ситуацію у фокусі того, що хворобою XX сторіччя, що нав'язливо нагадує нам себе в ситуації пандемії COVID-19, є так звана «втрата душі». Коли душа «розміщена» в повсякденному житті «на другому плані», коли нею нехтують, вона проявляє себе не тільки в симптомах шкідливих звичок, або маніях, - але, також, у міжособистісному напруженні та втраті сенсу життя. Намагання позбутися цих проблем, або відгородитися від цих симптомів, вимагає від нас багато сил, але не призводить до бажаних наслідків. І це має свою рацію, бо корінь проблеми в тому, що наше сприйняття своєї душі втратило філософську та духовну глибину та мудрість, а затим і повсякденно-технічну зацікавленість у ній.

Пандемія зіштовхує нас із «дрібницями» життя, в яких присутній образ душевності як такої: приємною розмовою, смачною їжею, відносинами із друзями, переживаннями від перегляду якогось серіалу, що торкнули наше серце. Душа присутня не тільки у любові, відданості, та стосунках, а також в «усамітненні заради внутрішнього сопричастя й інтимності» [2,9], вона себе проявляє в уяві не менше, ніж в розумі чи тілі. А сучасна психотерапевтична поміч має бути спрямована на «привнесення уяви туди, де її немає, у місця, що мусять проявлятися у вигляді симптомів» [2,11].

Які конкретні способи опікування душевністю у нашому повсякденному житті в ситуації пандемії? Йдеться не про лікування, адаптацію, самореалізацію чи вдосконалення якихось «психічних особливостей». Мова йде про необхідність «терпеливо залишатися в теперішньому, разом із самим життям у його щоденних проявах, але з увагою до релігії і духовності» [2,14]. Нам треба звертатись до авторитетів філософії та психотерапії, щоб освіжити та оновити свої уявлення про підгрунття таких скарг, як спустошеність, невизначеність, депресія, розчарування в стосунках, втрата цінностей, голод за духовністю. Ці симптоми вказують нам на те, чого прагне наша душа, в чому нам бракує душевності. Бо душевна особистість сформована як радістю, успіхом та насолодою, так і болем, невдачами та відчаєм.

Філософія душевного життя пропонує, пояснює та закликає нас не позбавляти своєї уваги періоди «затемнень» та глупства у своєму житті. У підвалинах своїй душі, взамін завороженістю фантазіями про порятунок нам слід відкривати нові можливості самопізнання й прийняття себе, - як у своїх прагненнях, так і у своїх найболючіших симптомах. А щоб зрозуміти, які ресурси нам потрібні для піклування про свою душу, корисно нагадувати собі епікурівський гедоністичний принцип: винагорода може бути вкрай звичайною та тією, що кожен день в нас під рукою. Адже, душа здатна на значно більші можливості, ніж щось винаходити, або щось контролювати в житті. Вона є джерелом нас справжніх, тому піклуватись про душу, входити в потаємні її підвалини бажано без песимізму, але і без сентиментальності та з повагою до парадоксів.

Відвідування психотерапевтів в ситуації пандемії безумовно корисне, але треба пам'ятати, що коли ми говоримо про піклування про душу, ми маємо на увазі не розв'язування проблем. Завданням є не спроба зробити життя безпроблемним, а надання звичайному життю глибини і цінності, посилюючи увагу до душевності. Це, скоріш, виклик, процес побудови більш наповненого та осмисленого життя, облаштування життя тим, з чим нашої душі було б добре.

Оскільки душа не є чимось, на вподобі якоїсь речі, а є вимір чи якість самого життя і себе-самого, то вона пов'язана із буттям у стосунках. Ми починаємо піклуватись про свою душу, коли починаємо знайомство з її шляхами, починаємо пильнувати за її проявами та діями. Наглядати, стежити за виявами душі і шанувати їх треба в тій же мірі, в якій ми стежимо за проявами свого фізичного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Живоглядов Ю. О. Екзистенціальні мішені та психологічні реакції, які є актуальними для роботи психологів в ситуаціях спалаху інфекційних захворювань, що мають високий стресогенний потенціал. *Правничий вісник Університету «КРОК»* : зб. наук. праць. Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». – Вип. 35. К., 2019. с. 217-227.
2. Мур, Томас. Піклування про душу: як сповнити глибиною і сенсом щоденне життя / пер. з англ. Ольга Демиденко; за фах ред. Дмитра Залеського і Олега Фешовця. Львів: Видавництво «Астролябія», 2020. 448 с.