

*W czasie niepokoju związanego z dzisiejszą epidemią zachęcam Państwa do zapoznania się z poniższym artykułem.*

*Zwraca on uwagę na psychologiczne aspekty koronawirusa z uwzględnieniem odniesień do samego siebie, świata i przyszłości.*

*Może być inspiracją do poszerzenia horyzontów myślenia w tym ciężkim dla nas wszystkich czasie.*

*Zapraszam do lektury.*

*Magdalena Wieczorek- Pytlewska  
psycholog*

## **Koronawirus, Sfinks współczesności**

**Anna Ferruta**

**(Włoskie Towarzystwo Psychoanalityczne)**

**Koronawirus** wkraczając do codzienności obudził nas z głębokiego snu i otworzył oczy na naszą kruchość, którą zazwyczaj upatrywaliśmy w innych (w dzieciach, uchodźcach, w Afryce), bądź też uważaliśmy, iż jest wyjątkiem, dotykającym, tych którzy mieli mniej szczęścia niż my (rak, udar, będące często skutkiem niezdrowego trybu życia). Czasami widzieliśmy ją w różnego rodzaju zagrożeniach środowiskowych.

### **Ludzka kondycja: zagubienie oraz kruchość**

Ciągłość rozwoju gatunku ludzkiego, opisana w książce Harrari, Sapiens, krótka historia ludzkości (2011), wydaje się obecnie być przerwana. Fakt ten wywołuje w nas dezorientujący lęk oraz **poczucie zagubienia**.

Wzrok każdej osoby odrywa się od **telefonu**, służącego do tej pory do utwierdzenia się w przekonaniu, iż lekką ręką można oddalić od siebie kruchość związaną z ludzkim położeniem. Każdy został wezwany do refleksji na temat samego siebie oraz **swojego miejsca** wśród innych ludzi, zwierząt, roślin oraz świata nieożywionego.

## Koronawirus to Sfinks.

Nagle, wyposażony w kolce, **mikroskopijny wirus**, zaczyna podważać całą ludzkość i staje się **Sfinksem** nowego rodzaju, który staje nam na drodze i zadaje **pytania**.

Naturalnie, naszą pierwszą **reakcją** jest chęć **ominięcia rozdroży**, które zmuszają nas do konfrontacji z własną kruchością. Szukamy wtedy schronienia w myślach, które oddalają nas od zagrożenia (wyjazd z kraju, izolacja), bądź też chowamy się w myślach, które karmią wszechogarniający lęk i zagubienie, i które to wiążą z nieprzewidywalnością obecnej sytuacji (w gorączce robimy zakupy, przecież nie wiadomo co się może jutro stać).

Kolejny sposób **radzenia sobie**, przynosi poniekąd chwilową ulgę i polega na **oskarżaniu osób ustalających zasady postępowania w obecnej sytuacji, o to, że się mylą**. Oskarżenia te często są czynione bez uprzedniego zapoznania się z faktami. Jest to zrozumiała reakcja obronna, która ma na celu pozbycie się **niewidzialnego oraz podstępного wroga**, jaki poradzenie sobie z własnymi potrzebami bycia ochronionym, które w tym wypadku zostaną zawiedzione.

## Trzy źródła siły

Pomimo, iż zostaliśmy w sposób gwałtowny oraz brutalny skonfrontowani z zapomnianą przez nas kruchością ludzkiej egzystencji, mamy obecnie szansę na to, by odkryć ponownie trzy źródła siły, drzemiącej w naszym gatunku, źródła, które do tej pory były uważane za mało interesujące. Wszyscy możemy wziąć **odpowiedzialność za siebie** i zacząć ją postrzegać w zupełnie nowym świetle poprzez podążanie za wytycznymi, które chronią nas oraz innych (np. unikając sytuacji, w których zagrożenie epidemiologiczne rośnie). Przyjemność, jaka płynie z bycia odpowiedzialnym oraz ze zdolności do opiekowania się sobą oraz innymi stanowi niezwykle antidotum wobec lęku, ponieważ pozwala nam odkryć w sobie nieznane nam pokłady energii i pozwala nam wykorzystać tę energię do **chronienia siebie oraz innych**. Każdy może coś zrobić.

Kolejne źródło siły odkrywamy, kiedy zdamy sobie sprawę, iż owe „**odrażające osoby**”, z którymi dzielimy świat mają tak naprawdę dla nas kluczowe znaczenie. Kiedy ludzie, o których bezwiednie ocieramy się każdego dnia, nagle znikają z dworców, barów, ulic, szkół automatycznie czujemy się jacyś ubożsi, tak jakby ktoś nam odebrał naszą wspólnotę oraz poczucie przynależności. Najważniejszym źródłem siły jednak pozostaje możliwość pokonania lęków, budzących się w obliczu nagłego zdania sobie sprawy z własnej kruchości (które

często są używane do umocnienia uprzedzeń poprzez tę czy inną formę propagandy). Możemy tego dokonać znajdując oparcie w **osobach związanych z nauką**. Jedynie oni posiadają odpowiednie narzędzia do tego, by formułować zasady postępowania w obecnej sytuacji.

## Lekarstwo na lęk

Proste, zwężłe oraz dokładne wytyczne, podane przez osoby badające patologiczny wpływ wirusa, stanowią skuteczne lekarstwo na lęk. Pozwalają nam ponownie odnaleźć zaufanie wobec opiekuna. Owo zaufanie znamy, jest ono tym co pozwala nam przetrwać w pierwszych miesiącach naszego życia.

Ponadto zaufanie, jakim obdarzamy **naukowców, badających nieznane**, łącznie z wirusem oraz sposobami na opanowanie go (szczepionki, profilaktyka, diagnoza), ponownie wytacza kurs, którą ludzkość przez wieki obierała: podążania za swoim darem badania **nieba oraz Ziemi**, planet i zwierząt, mimo naszej wrodzonej kruchości (pamiętajmy, że **Rita Levi Montalcini** odkryła czynnik wzrostu neuronów, NGF, w jadzie węża oraz że odkrycie penicyliny przez **Fleminga** miało miejsce w trakcie badań nad pleśnią).

Osobista jak i społeczna odpowiedzialność, połączona z ufnością wobec osób, które, zamiast polegać na tym, co już wiemy, odważnie badają nieznane, pomagają nam stawić czoła naszym lękom oraz sprawiają, iż **nie zapominamy mieć na uwadze losu naszych przyszłych pokoleń**.

*„Możemy twierdzić, tak często jak nam się rzewnie podoba, że rozum człowieka pozostaje bezsilny wobec jego życia popędowego, i wcale nie będziemy się w tym mylić. Niemniej jednak, jest coś niezwykłego w tego rodzaju kruchości. Głos rozumu jest głosem cichym, jednak nie spocznie dopóki niezostanie usłyszany. Ostatecznie, po niezliczonej liczbie odmów, odnosi sukces. Jest to, co prawda jedna z niewielu chwil, w których możemy patrzeć z optymizmem na przyszłość gatunku ludzkiego, jednak jest to również niezwykle ważna chwila. W niej, bowiem, możemy odnaleźć przyszłe nadzieje.”* Freud, S. *Przyszłość pewnego złudzenia* (1927)

tłumaczenie: Jacek Mądry

Artykuł dostępny na stronie <http://ptpp.pl/czytelnia/>