

Gėtė, ribos, vakcina ir „borderline“ mąstymas

Dialogas su tais, kurie bijo skiepy

Tas, kuris pasiskelbia esantis laisvas, tuo pačiu akimirksniu tampa ribotas. Bet išdrįšk pripažinti savo ribas, tuomet iš tiesų tapsi laisvas. J. V. fon Gėtė.

Sunku pripažinti ir priimti pasaulį, kokio nenorime, sunku toleruoti kitų reikalavimus,



suvokti, jog ribotumas yra mūsų gyvenimo dalis. Deja, ne visada ribas brėžiamės.

Arminė Pesolillo, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė

Ši pamoka yra viena iš svarbiausių, kurią mums suteikia karantinas ir apribojimai, susiję su pandemija. COVID-19 ir naujos viruso mutacijos vėl kelia nerimą, sumaištį, baimę, kuri atsispindi visuomenėje, viešumoje, darbovietėse, namuose ir nesklandžiai vykstančioje vakcinacijos kampanijoje.

Šiuolaikinis žmogus nori laisvės. Jis dažnai nesugebantys suvokti realybės, jog laisvė ir galimybė rinktis – tai nėra anarchija. Laisvas yra tas, kuris sugeba adaptuotis pačiose nepalankiausiose situacijose ir išlaiko sveiką protą. Tokiu metu turime išmokyti daryti tai, ką turime. Vaikai kasdien girdi iš mūsų: „Tu turi“ ir jie nenori to girdėti. O kaip dabar su visuomenės „mes turime“ ir „girdėjimu“. Nesame brandi visuomenė, nes jos dalis regresuoja grįždama į vaikystės amžių. Daugybė tų, kurie vis dar nori tik norėti, kai tenka priimti taisykles ir jų laikytis.

Lengviau tiems, kurie pasitiki mokslininkais ir gydytojais. Tačiau pastaraisiais mėnesiais nepasitikėjimas dar valdo didelę visuomenės dalį. Užtuot buvę vieningesni ligos akivaizdoje, kaip pradžioje pandemijos, kiti ir toliau kariauja prieš mokslą, mediciną ir norą išgelbėti žmones. Yra tokių, kurie geriau tiki horoskopais, eina pas būrėjas,

gyvenimo būdo mokytojus, sielos valytojus, kad apsisaugotų nuo COVID. Jie naudojami įvairiausiais interneto šaltiniais, dezinformaciniais straipsniais, kad tik atrastų ir įrodytų pasauliui, jog vakcina neveiksminga, kelia pavojų sveikatai ar kad virusas neegzistuoja.

Pastaraisiais mėnesiais vis dar daugėja atakų socialiniuose tinkluose prieš žmones, kurie pasiskiepijo nuo COVID-19 arba yra už vakciną. Be viruso SARS-CoV-2, daugybė buvo užkrėsti ir kitu virusu – dezinformacijos, susijusiu su šiandieninių naujienų sklaidimo būdais internetu ir kitais kanalais.

Visų pirma, šiuolaikinės žiniasklaidos minusas yra nekontroliuojamas netikrų naujienų plitimas, ir jis skirtas dažniausiai auditorijai, kuri turi moralinių ir emocinių problemų, kuri vis dar nori maištauti ir neišlipa iš 3 metų amžiaus krizės.

Pandemija – tai permainingų, krizių ir nestabilumo metas, tolygus karui, anot A. Kamiu.

Šis nestabilumas suaktyvina mūsų visų reakcijas emociniu lygmeniu. Šiuolaikinis žmogus į tai reaguoja kaip pirmą kartą, kaip į realią grėsmę ir pavojų gyvybei ir linkęs imtis visko jai išsaugoti.

Žmonės, sugebantys įvertinti pavojų racionalių lygmeniu, stengiasi apsaugoti save ir artimuosius ir priima nubrėžtas ribas. Žmonės, jaučiantys nepasitikėjimą savimi, mokslu ir medicina, renkasi neigti, maištauti ir peržengti ribas kaip vaikai, taip bandydami bėgti nuo savo baimės.

Bet kodėl bijoma skiepy?

Nors ir aišku, kad vakcinas yra vienas iš svarbiausių medicininių laimėjimų ir pagrindinė visuomenės sveikatos apsaugos priemonė ne tik nuo COVID, skiepai ir toliau turi priešininkų ir daug žmonių jų bijo. Koks būtų tinkamiausias būdas reaguoti į šių žmonių neigiamus jausmus, baimę ir jų nepasitikėjimą?

Sveika reakcija į riziką vyksta racionaliame proto lygmenyje, pritaikant algoritmą, kuris remiasi vakcinuotų ir nesiskiepijančių mirtingumo, sergamumo ir užsikrėtimo statistika. Deja, šis skaičiavimas ne visuomet vyksta racionaliai, o tai reiškia, jog įjungiamas ir emocinio lygmens mechanizmas. Tas pats,

kuris sukelia ir nepagrįstą skrydžio lėktuvu baimę.

Taip atsitinka todėl, kad baimės jausmas labai priklauso nuo žmogaus noro kontroliuoti, nuo suvokimo, ar jis kontroliuoja situaciją: pasiskiepijus, kaip ir įlipant į lėktuvą, žmogaus smegenys gauna signalą, kad nebe kontroliuoja to, kas vyksta.

Tai kai kuriems sukelia perdėtą nepasitikėjimą. O jei žmogaus netikėjimas realiais faktais viršija ribas, jam tampa baisiai sunku, tuomet ir bijoma vakcinas, kaip bijoma skristi lėktuvu.

Gal kas dar pamena filmuką apie begemotą, kuris bijojo skiepy ir kuris galų gale susirgo gelta.

Dalis visuomenės vis dar elgiasi kaip tas begemotas, nes yra valdomi baimės. Tačiau kartu bijo ir pripažinti savo baimę. Neturi atsakomybės už savo veiksmus, ne tik prieš save, bet ir prieš savo artimuosius, vaikus, tėvus ir visą visuomenę. Tai yra egoizmas.

Ši žmogaus problema glūdi emociniame lygmenyje, todėl su tokiais telieka žaisti, kad išjudintume jų racionalumą, nes jiems mokslinių tyrimų ir įrodymų neužtenka.

Su antivakseriais belieka užmegzti dialogą, nes jie abejoja. Tokie žmonės nesijaučia atsakingi už visuomenę, ypač nekenčia galimybių ar „green“ paso, mano, kad jis skirtas tik trukdyti jiems gyventi ir juos kontroliuoti. Tokie individai bijo prarasti kontrolę.

Taigi pandemijos atveju, kaip ir kiekvienos kritinės situacijos atveju, yra svarbu, koks mechanizmas žmogaus smegenyse yra aktyvuojamas. Kai įjungiamas „borderline“ (ribinis) mąstymas (Cancrini, 2006), žmogus mato tik juoda arba balta. Todėl vakcina antivakseriams baisiai juoda, dėl ko jiems kyla didžiulis pyktis, frustracija, noras kovoti.

Šis savignyos mechanizmas dar yra vadinamas skilimu. „Borderline“ protas dalija visumą į blogą ir gerą, neegzistuoja kitokia žmogaus ar aplinkos gradacija. Šitoks mąstymas yra bū-

dingas vaikams nuo 15 iki 21 mėn.: kai mama yra šalia, pasiekama ir rūpinasi juo, ji laikoma gera ir vaikas jaučiasi laimingas, tačiau kai mamos nėra, ji laikoma bloga ir vaikas pyksta ir jos nekenčia.

Tik apie trečius gyvenimo metus ši psichologinės raidos fazė baigiasi. Jei vaikas sugeba įveikti atsiskyrimo nerimą, išgyvendamas trejų metų amžiaus krizę, tai rodo jo pasiektą stabilumą santykiuose su meilės objektu, nesančios mamos įvaizdį sujungiant su esančios, kas yra svarbu vaiko atsiskyrimui, jo psichologiniam augimui ir brandai (Mahler, 1975).

Esant normaliai raidai gebėjimas blogus ir gerus įvaizdžius integruoti į viena didėja su amžiumi ir suaugus turėtų pasiekti aukščiausią lygį.

Subrendusi asmenybė savo ir kitų netobulumą suvokia, gali abejoti savimi, suvokti savo klaidas, suvokia savo emocijas. Esant kritinėse situacijose, krizėse, sudėtingais raidos etapais (paauglystė, laikotarpis prieš ją), vaiko gimimas, netektis, įsimylėjimas, šiais periodais būdingas regresas, reaguojama „borderline“ būdu (entuziastingai arba depresyviai).

Ribinis mąstymas yra labai stiprus gynybos mechanizmas ir sociume. Tokiu būdu žmogus, grupė žmonių, gali sau paaiškinti, kas vyksta, nesiremdami faktais ir taip išvengia slegiančios informacijos, mirčių statistikos ir bando paslėpti savo nerimą.

Jei išgyvenama ypač didelė krizė, patiriamas spaudimas iš išorės, tokie asmenys patiria stiprius „borderline“ išgyvenimus ir ima ieškoti teigiamo pastiprinimo savo įsitikinimams palaikyti tarp panašiai mąstančiųjų. Organizuoja akcijas, piketus, atsiranda basos mamos, šie piliečiai tampa aktyvūs socialiniuose tinkluose, įtraukdami influenceerius, atsiranda daugybė, žinančių apie COVID viską, bet neturinčių jokio medicininio išsilavinimo, jie puola kitus žmones agresyviais straipsniais ir grasina privačiomis žinutėmis. Taigi, tuo metu toks žmogus tarsi šokinėja iš vieno į kitą traukinį, kuriame po vieną vagoną: vienas juodas (blogas), o kitas baltas (geras). Vidurinių vagonų nėra.

Z. Froidas (1921), remdamasis masių psichologijos tyrimais, rašo: esant kritinėms situacijoms, sparčiai auga skaičius in-

dividų, kurie „užsikrečia“ regresija, grįžta į primityvų funkcionavimo lygį. Regresiją dar labiau sustiprina ir griežtos ribos, kurios yra brėžiamos iš išorės.



Tikėtina, jog ribinis mąstymas pasireiškia ir pandemijos laikotarpiu.

Dabar vakcinacijos nuo COVID-19 kampanijos metu emocinė įtampa generuoja pirmą kartą mąstymą ir įsijungia archajiški gynybiniai mechanizmai: skilimas, idealizavimas ir devalvacija.

Tokiu būdu daliai žmonių neįmanomos brandesnės reakcijos, struktūruotos ir pagrįstos mintys ir pasaulis matomas tik juodas arba baltas. Kai krizė primama ir įtampa išgyvenama ne taip dramatiškai, šita dalis žmonių ir grupių sugeba išlaikyti ar susigrąžinti gebėjimą reflektuoti ir gali racionaliai pasipriešinti ribinio („borderline“) mąstymo plitimui.

V. Franklis teigia: gyvenk taip, tarsi gyventum antrą kartą, tarsi pirmą kartą būtum gyvenęs ne taip, kaip norėjai. Tai žmogaus akistata su ribotumu, su savo gyvenimu ir su pačiu savimi. Ir žmogui pačiam reikia spręsti, ar jo vertybė yra atsakomybė visuomenei, ar savo paties sąžinei.

Visatos, visuomenės, šeimos pagrindas yra harmonija, anot Pitagoro. Gyvenimą kuriame iš chaoso, visuotinio, globalinio, politinio ir asmeninio. Kaip teigia K. Jungas, individuali pasąmonė sąveikauja su ego ir kolektyvine pasąmone, taip kuriame harmoniją.

Nepamirškime, kad mūsų gyvenimas yra žemiškas. Jei nesugebėsime pripažinti savo ribotumo šiame sudėtingame laikotarpyje, jei neperlipsime per savo ego, tai neleisime būti ne tik kitiems, bet ir sau, neaugsime kaip asmenybės.

Neturime būti nei šaunūs, nei superherojai. A. Kamiu „Maro“ herojus Tarrou sakė: „Viena, kas man rūpi, tai būti žmogumi.“

Užtenka būti žmogumi sau ir kitiems. Ar pandemijos metu, ar postpandeminiu laikotarpiu ir saugoti vienas kitą.