

Psychologia w czasach kryzysu

29. marca 2020

Zaprzeczenie ryzyka?

Biorę udział w tej dyskusji-o-kryzysach-związanych-z-„Koroną“, ponieważ na swój sposób jestem dotknięty działaniami-dotyczącymi-pandemii. Nie mogę już wykonywać swojej pracy jako wykładowca akademicki i jako psychoterapeuta w taki sposób, który uważam za odpowiedni i sensowny. Na szczęście mieszkam w domu z ogrodem i stamtąd mogę z łatwością robić spacery do położonego niedaleko parku. I przez ten kryzys nauczyłem się robić zorientowaną na tożsamość terapię psychotraumatyczną w grupach alternatywnie także online. Jako psychoterapeuta jestem nawet zwycięzcą kryzysu, przynajmniej na razie.

W żadnym wypadku nie zaprzeczam, że istnieją wirusy, bakterie, grzyby, itd., które mogą obciążać układ odpornościowy człowieka, powodować ciężkie objawy cierpienia – przede wszystkim jako wyraz reakcji układu odpornościowego – i u niektórych ludzi mogą prowadzić nawet do śmierci. Jestem przekonany, że nie tylko te biologiczne mikroorganizmy z zewnątrz są tym, co bezpośrednio prowadzi do narażenia na niebezpieczeństwo ciał swoich nosicieli, lecz prowadzi do tego stosunek tego, co przychodzi z zewnątrz jako obciążenie, i sprawności układu odpornościowego by sobie z tym poradzić.

Do tego cały nasz styl życia i historia życiowa grają znaczącą rolę w tym, jak dobrze nasz organizm radzi sobie z zagrożeniami z zewnątrz. Wiem z moich psychoterapeutycznych doświadczeń, że nierozwiązane traumy, szczególnie z wczesnego dzieciństwa, prowadzą do stanów ciągłego stresu, które chronicznie obciążają organizm i zakłócają funkcje układu odpornościowego. Dlatego na wszystkich poziomach jest to ogromnie uzdrawiające, by mniej szukać rozwiązań materialnych lub duchowych, a bardziej emocjonalnych rozwiązań własnych wewnętrznych konfliktów. Bycie zdrowym wymaga przede wszystkim możliwości bycia indywiduum (podmiotem), konstruktywnych związków, prawdy, wolności, dobrego jedzenia, świeżego powietrza i zaufania we własne potencjały i zdolności.

Ogłoszenie pandemii jest ryzykiem

Moje wątpliwości dotyczące obecnej sytuacji-pandemii są takie, że jestem przez to sprowadzony do bycia obiektem, moje dobre bezpośrednie i bliskie ciało relacje z wieloma ludźmi są zredukowane do wirtualnych. Inni ludzie zasypują mnie wątpliwymi prognozami i jednostronnymi poglądami i panikarstwem, moja wolność poruszania się jest ekstremalnie ograniczona, i każdego dnia muszę pracować nad tym, by bardziej ufać sobie niż temu, co jest mi narzucane jako pomoc z zewnątrz, zapewne w dobrej wierze.

Oficjalną dewizą wydaje się być: Co prawda nie wiadomo nic dokładnego o tym nowym Sars-Covid-19 i pewnie dopiero potem będziemy mądrzejsi o wiedzę, jak niebezpieczny jest rzeczywiście ten wirus. Ale teraz po prostu zakładamy najgorszy scenariusz i przezornie ogłaszamy pandemię. Już teraz saraliżujemy wszystko, zgodnie z motto: Spalmy nasz dom, bo wkrótce mogłaby pojawić się tam plaga wszawicy. Z samego lęku przed śmiercią najlepiej sam się zaraz zabiję.

Jeśli jakiś środek ochrony przed niebezpieczeństwami, jak jest to teraz coraz bardziej widoczne, powoduje więcej szkody niż pożytku, to zasadniczo coś się nie zgadza. Jeśli dla stabilizacji systemu opieki zdrowotnej całe życie społeczne jest doprowadzone do upadku, wówczas trzeba poddać w wątpliwość to rozważenie-korzyści-i-szkód.