

Пандемия. Попытка осмысления

**Холобесова Анастасия
Вячеславовна**

[об авторе](#)

*Но бедный, бедный мой Евгений...
Увы! его смятенный ум
Против ужасных потрясений
Не устоял. Мятажный шум
Невы и ветров раздавался
В его ушах. Ужасных дум
Безмолвно полон, он скитался.*

А. С. Пушкин, «Медный всадник»

Взрывы в метро, захват заложников, землетрясения и военные действия — события экстремальные, приводящие в ужас, надолго разрушающие нормальное течение жизни.

В экстремальных ситуациях выжить можно лишь в изменённом состоянии сознания, ибо происходящее невообразимо, немислимо, больше похоже на безумную выдумку хитрого режиссёра, чем на реальность. Подобный опыт наносит людям глубокие психологические травмы. Долго заживающие невидимые рубцы будут давать о себе знать в виде посттравматических стрессовых расстройств. Даже далёкий от психологии человек понимает, что вернувшийся из горячей точки солдат, пусть и избежавший телесных увечий, чудом ушедший от пуль, изранен внутри.

Он нуждается в помощи, чтобы вернуться в привычную жизнь и обрести покой. Это очевидно, это знает любой подросток. Потому что опыт двух мировых войн и множества локальных конфликтов проанализирован, изучен, назван словами, а значит, стал более безопасен...

25 марта 2020 президент России Владимир Путин обратился к гражданам и объявил период с 30 марта по 3 апреля нерабочим в целях борьбы с новой коронавирусной инфекцией. 9 апреля число заболевших в России перешагнуло 10-тысячный рубеж. Пандемия стремительно развивалась и внесла свои правила, изменила жизнь каждого.

Ещё в феврале 2020 нижний возрастной порог клиентов, с которыми я работала в скайпе, составлял 23–24 года. В апреле у меня появился опыт онлайн работы с 12-летними клиентами индивидуально и с детьми 6–7 лет совместно с родителями. Я начала работу с тремя клиентами в благотворительном формате без оплаты, поскольку оказались в трудной ситуации в связи с пандемией. За неделю два клиента потеряли близких. Каждый из этих фактов был бы для меня громадным событием, если бы случился до того момента, как всё перестало быть прежним, если бы это произошло до COVID-19.

В тот момент быстрые изменения порождали мысли о давно отслуживших свое, обветшалых стереотипах, и освобождение от них как будто вдохновляло. Казалось, мы стоим на пороге чего-то нового. Это интересно и страшно одновременно. Возникло чувство, которое я испытывала сама, которое, как мне кажется, я могла различить у других людей, такое пьянящее чувство потери и свободы одновременно.

Анализируя «Пир во время Чумы» М. И. Цветаева отмечает, что Чума пишется в данном произведении с заглавной буквы. «И эта заглавная буква Чумы, чума уж не как слепая стихия — как богиня, как собственное имя и лицо зла.» В прозе «Искусство при свете совести» Марина Ивановна пишет о поэте, о его предназначении и его даре. Цветаева рассуждает о стихиях, которые охватывают поэта, а вместе с ним и читателя, она говорит об очаровании

зла, смерти и разрушения. «Самое замечательное, что мы все эти стихи любим, никто не судим. Скажи кто-нибудь из нас это в жизни, или, лучше, сделай (подожги дом, например, взорви мост), мы все очнемся и закричим: преступление! Именно, очнемся от чары, проснемся от сна, того мертвого сна совести с бодрствующими в нем природными — нашими же — силами, в который нас повергли эти несколько размеренных строк» [3, 28].

Правомерно возникает вопрос: а при чём тут, собственно, пусть и гениальные, но далекие от аналитической практики, стихи Пушкина и прозрения Цветаевой? Сделаем ещё одно небольшое отступление.

Есть тенденция считать анализ художественного творчества прикладной стороной психоанализа. Однако о «поэте и поэзии» писали З. Фрейд и К. Г. Юнг, писали по-разному, парадоксально оба точно. И если Фрейда больше интересовал аспект отражения в творчестве личного бессознательного, то Юнг для анализа выбирал другие произведения: те, в которых голос личностных конфликтов автора тонул в тысячелетнем хоре коллективных пра-образов.

Вернёмся к пандемии 2020-го года. Давно мы не были столь близки не то что к средневековью... ощущался регресс к состоянию первобытной психики. Другой человек магическим образом мог нести в себе смертельную опасность и становился страшным. Желание «живого» общения офлайн приобрело амбивалентный характер и могло оказаться фатальным. Конфликты, сценарии, существовавшие в виде возможности, благодаря пандемии получили шанс на жизнь. Они ждали своего часа и молниеносно могли быть разыграны. Доподлинно не известно, насколько это правда, но в виде биографического артефакта существует история о том, как П. И. Чайковский в холерный год попросил некипячёной, колодезной воды в трактире, что привело к гибели композитора. Реактивировался и такой способ играть со смертью.

К. Г. Юнг писал: «Художественное произведение следует рассматривать как образотворчество, свободно распоряжающееся всеми своими исходными данными...

Пожалуй, можно было бы даже сказать, что оно есть самосущность, употребляющая человека как питательную среду, распорядясь его силами в соответствии со своими собственными законами и делая себя тем, чем оно хочет стать само» [4, 75]. Вспомним о словах М. И. Цветаевой о наитии на поэта стихий. О наитии этих стихий на читателя. Не это ли неосознаваемая, скрытая сторона происходящего? И если разрушительные войны и революции можно считать психическими эпидемиями, если идеи могут захватывать целые нации, если человечество в 20-м веке продолжало поклоняться страшным богам, имена которых заканчивались на «-имз», то что изменилось теперь?

«Мифологические мотивы часто прячутся за современным образным языком, т. е. вместо Зевсова орла или птицы Рок возникает самолёт, вместо битвы с драконом — железнодорожная катастрофа, вместо хтонической Матери — толстая торговка овощами, а похищающий Прозерпину Плутон предстает опасным водителем» [4, 104]. Когда-то Она приходила как Чума, когда-то звалась Холерой, сегодня Она — её величество COVID-19. Люди носят на себе маски — атрибуты, выражающее почтение. У неё есть храмы — специализированные больницы, где врачи-жрецы в белых одеждах вымаливают у неё прощение. Иногда получается и она отступает, больной выздоравливает. Иногда — нет. Я думаю, что общее состояние в пик пандемии — состояние очарованности новым воплощением Смерти.

И клиент, и аналитик равны перед коронавирусом. Равны как испытывающие страх, смятение, переживающие неизвестность и незащищенность человеческие существа. Существа, несущие внутри себя личный бессознательный опыт потерь, одиночества, предательства, вины... Для меня было бы большой ошибкой сказать, что меня это не коснулось, я не была очарована, я трезво видела происходящее. Не видела. Не знала. Не понимала. Упоевание и опьянение. Я тот автор, который еще во власти неумолимого «должно», неспособный остановиться, не окончив произведения. Я тот читатель, что еще не дочитал

книгу до конца, я еще внутри неё. И сложно отличать морок от яви. И единственное, что, казалось, могло меня спасти от психической пандемии — это признание собственной потерянности и одурманенности. Это было всё, что можно было утверждать.

Человечество боролось, но продолжало жить. В начале 2021 года началась массовая вакцинация, кажется, удалось победить болезнь. Кажется, всё закончилось? Помните воина, опьянённого битвой? Он вернулся живым. Интересно, как живется ему в состоянии психологического похмелья?

Человек уснул в стране, где слова «компьютер» и «плохо» каждый недоросль воспринимал как синонимы. А проснулся под лозунги: «Дистанционное образование — новое слово в педагогике». Мобильный телефон стал чем-то вроде внешнего органа. В нём — пропуск на выход из дома, в нём — фотокамера, с помощью которой можно доказать свою законопослушность. С помощью телефона школьнику по силам подготовиться к ЕГЭ, признаться в любви, создать видеofilm, выразить политическую позицию и раствориться в страницах социальных сетей. Пропать между поколениями обозначилась так очевидно... Взрослые ощутили свою ущербность и неспособность жить на современных скоростях. В мире, где видео дольше одной минуты слишком длинное, год — это вечность. Говорить и писать о COVID-19 уже неактуально.

«На меня не повлиял ковид», — говорит молодая женщина. «Эту проблему так преувеличили, люди умирали во все времена», — замечает мужчина средних лет. Было и прошло, можно отрицать, обесценивать, избегать... Но вот как жить дальше, если ты заразился и выжил, а твой старенький папа не справился с болезнью? Как жить девочке, которая потеряла любимую бабушку в день своего семнадцатилетия? Психологические последствия трагедии тяжелее самого события.

Пандемия — это чрезвычайная ситуация. И не важно, что «ЧС» официально так и не была объявлена. Случилось травмирующее экстремальное событие, которое рушит механизмы защиты и спасительные базовые иллюзии, оно пришло

в неожиданном облике болезни. А значит, массы людей нуждаются в психологической реабилитации. Проблема становится более трудной для восприятия, поскольку психологические последствия могут обнаруживаться не сразу, их не всегда удаётся связать с предшествующей травмой. В результате люди страдают от мигреней, панических атак, тревожных и депрессивных расстройств или вдруг начинают воспринимать социально-политические события как острую личную трагедию.

«Мир изменился, он не будет прежним», — повторяли мы. Утрата самодостовенности начинается тогда, когда индивид перестаёт понимать, что он из себя представляет. Утрата привычного знания о мире есть внутриспсихическая чрезвычайная ситуация. «Резкое преобразование ценностей в любом социуме вызывает деструктивные процессы. Если окажется порушенной даже абстрактная картина мира, которая существует в головах людей, возникает кризисная ситуация» [2, 4].

Эти рассуждения приводят к мыслям о том, что не менее, чем рекомендации о сохранении физического здоровья, нужны и инструкции о том, как распознать ментальное заболевание. О том, что делать и куда обратиться, если путается сознание или одолевают навязчивые мысли. Психологическое знание содержит в себе ценнейший ресурс. Психология может оперировать такими понятиями, как психическое онемение, мортификационный эффект, вина выжившего, виктимизация, повторение травмы, политический психоз, горевание... Это жизненно важное знание в ситуации, когда массы людей находятся в под влиянием пережитого, но еще не прожитого. Я отмечаю у клиентов, которые с разной степенью тяжести переболели коронавирусной инфекцией, некоторую избирательно развивающуюся сверхчувствительность. Кого-то раздражают и кажутся излишне резкими звуки или запахи, кто-то начинает остро ощущать косые взгляды коллег или становится сфокусированным на возможных опасностях, а кому-то начинает навязчиво казаться, что с супругом «что-то не в порядке». Как будто они не уверены, что происходящее — это

не сон, как будто не совсем ясно, где же всё-таки реальность.

Переболеть COVID-19 или пережить похожее состояние через вакцинацию (что по сути есть подконтрольное заражение, сознательное желание пережить опыт болезни), означает победить смерть. Требуется время, чтобы осознать произошедшее, чтобы обновленные ценности обрели плоть. Они не могут передаваться механически, они должны заново родиться в человеческой психике. В этот момент человек слаб, он как будто выживший в эпицентре военных действий, он дезориентирован и напуган.

Разрушение привычного порядка ужасает. Однако, я вижу, как меняются люди, постепенно встающие на ноги после недуга, пережившие страдания. Как, казалось бы, «вдруг», безотносительно болезни, принимают решения в своей жизни: делают шаги в профессиональном становлении или, наоборот, ставят точку в трудовой деятельности и уходят на пенсию, рискуют уехать в далёкое путешествие или отваживаются на ипотеку, кто-то позволяет себе влюбиться или быть неудобным. Мне сложно выстраивать эти изменения в иерархию, наделяя их тем или иным статусом значимости. Они все значимы. Они означают жизнь. Эти изменения говорят о том, что жизнь продолжается и торжествует над смертью не только в цифрах официальной статистики, но и психической реальности. По крайней мере в этот раз. ■

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Гуревич, П. С. Психология чрезвычайных ситуаций. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007.
2. Гуревич П. С. Преобразование ценностей как чрезвычайная ситуация. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2007.
3. Цветаева М. И. Собрание сочинений в 7 томах, том 5, книга 2. Статьи, эссе. Переводы. — М.: Терра, Книжная лавка — РТР, 1997.
4. Юнг К. Г. Очерки по аналитической психологии. — Мн.: ООО «Харвест», 2003.
5. Юнг К. Г. Дух в человеке, искусстве и литературе. — Мн.: ООО «Харвест», 2003.