

Despre reacții de toate felurile și vremuri grele

C. Ganait

2020

Una dintre temele despre care nu se prea vorbește în această perioadă pandemonioasă, este aceea a reacțiilor inconștientului în situații care pun individul în fața propriei finitudini (frica de boală, de a deveni inactiv, frica de moarte etc.)

Nu sunt expert într-ale psihicului uman, ba din contră, dar ce doresc să fac prin acest scurt text este să deschid o dezbatere, cu atât mai mult cu cât mulți și multe dintre noi vom sta prin casă în perioada care vine și avem timp să ne gândim mai mult la cine și ce suntem.

În momentele când este pus în fața unor situații mai delicate sau vădit problematice, omul va avea, cel mai probabil, reacții inconștiente din sfera *fight or flight*. Cu cât chestiunea în cauză este mai aproape de sine și are o durată de timp mai îndelungantă sau necunoscută, cu atât este mai puternică reacția. Desigur, ea ține foarte mult și de trecutul fiecăruia dintre noi, de experiențele și situațiile de viață prin care am trecut. Reacția inconștientă poate fi una prin care omul va încerca să nu stea într-o stare de disconfort și panică sau una prin care va nega orice posibilitate că situația ar fi primejdioasă sinelui, oricâtui de puțin.

La ce mă refer? Au tot fost cazuri în care diverse persoane, în loc să zică adevărul (de pildă că au venit din Italia) sau să stea în auto-izolare sau în carantină (așa cum le-a fost cerut de către autorități), au ales să iasă „la o plimbare” sau să-și vadă de viața lor de zi cu zi, punând în pericol pe oricine ajungea în contact cu ei (infectându-i și pe alții). Făcând abstracție de reproșurile pe care mulți le-ar putea aduce, o exprimare mai neutră, dar cât se poate de adecvată, cu privire la aceste persoane, e că ar fi niște „inconștienți”, că, pe scurt, nu știu ce fac. Mai mult ca sigur că nu aveau scopul conștient de a pune alte vieți în pericol, nici intenția de a-i face pe ceilalți să sufere; ci, pur și simplu o frică anume i-a făcut să aibă reacția opusă celei raționale, adică să omită o informație foarte importantă sau să iasă din izolare/carantină.

Oamenii, atunci când sunt puși în fața pierderii anumitor libertăți (libertatea de mișcare) sau în fața propriei finitudini, a gândului că ar putea fi „paralizați” din cauza unei boli, sau că va trebui să stea izolați timp de 14 zile între aceiași pereți (lucru pe care mulți dintre noi reușim să-l evităm cât mai mult posibil, indiferent de situație), vor face tot ce le stă în putință să se salveze. De asemenea, nu trebuie să ne fie frică de moarte sau de imobilizare la modul direct, căci dacă ar fi așa, totul s-ar simplifica, ar fi o frică conștientizată, deci mai ușor de controlat. Nu. Aceste frici, apărute cândva în trecutul fiecăruia dintre noi, s-au transformat de-a lungul timpului în fel și fel de mecanisme și reacții la lucruri pe care mai c-am crede că nu au de-a face cu frica inițială.

Eu, de exemplu, când sunt bolnav, nu doresc să fiu văzut sau ajutat de nimeni. Nu suport să fiu văzut slab, în nevoie de ajutor, „paralizat”, așa că mă ascund ca o pisică care trage să moară. Și fac asta în ciuda faptului că știu că, dacă aș primi ajutorul cuvenit, perioada de bolire ar fi mult mai suportabilă și mai îndepărtată de realitatea morbidă pe care mi-o construiesc în cap, însă panica pe care o simt atunci când sunt văzut în starea aceea mă cuprinde cu totul, iar latura mea irațională preia frâiele. Mai că s-ar putea zice că aș prefera să mor mai degrabă decât să trăiesc într-un corp incapacitat de o răceală amărâtă.

Bun, dar inconștiența asta nu ține numai de latura inconștientă a omului, ci și de cât de „antrenată” este latura rațională a fiecăruia dintre noi, antrenament care, cu cât este mai viguros și constant, cu atât ne va permite să facem alegeri mai bune, care nu țin numai de propria noastră persoană, ci și de cei și cele din jurul nostru. Ambele merg mână în mână, căci a avea reacții raționale și sănătoase înseamnă și a avea disponibilitatea de a ne descoperi și examina cu luciditate tendințele iraționale pe care le putem avea în momente cheie.

Ar fi extraordinar de ușor să blamăm strict acele persoane care prin inconștiența lor pun în pericol și alte vieți omenești. Și cu atât mai ușor o facem când este vorba de oameni ca noi, din clasele de jos, precari și precare din punct de vedere socio-economic și educațional. Că ar fi niște „proști și inconștienți”, sincer, așa și este, și la fel suntem și noi, și mulți alții, căci această „prostie” și această „inconștiență” nu este ceva cu care te naști, este ceva ce rămâne acolo atâta vreme cât trăim într-un stat care ține societatea în „prostie” și „inconștiență”; în care nu ni se oferă mecanismele și ocazia de a ne cunoaște

mai bine și de a avea un trai care ne-ar permite să nu ne fie frică de necunoscut, de imobilizare, de boală; în care viața să fie pe primul loc, nu constanta retrăire a morții personale și a celor dragi nouă.

În loc să blămăm fix acele entități statale și trans-statale care ne-au adus pe mulți și multe dintre noi în situația asta, care duc războaie sângeroase și economice, care ne țin în sărăcie și precariat, mereu cu frica zilei de mâine, cu frica de a ne pierde locul de muncă sau acoperișul de deasupra capului, ori sănătatea fizică și mentală, ne direcționăm frustrările strânse chiar asupra victimelor acestora (și, automat, asupra noastră), pentru că sunt mai palpabile, mai apropiate, nu difuze precum forțele impersonale care ne influențează în așa măsură viețile.

În urmă cu ceva ani citeam un raport serios legat de, printre altele, tiparele cognitiv-comportamentale ale tinerilor din România. Nu mică mi-a fost mirarea când majoritatea celor cu vârste cuprinse între 16 și 29 de ani apăreau ca individualiști-hedoniști, își iubeau lumea (țara, natura etc.), dar disponibilitatea de a și face ceva pentru un trai comun mai bun era minimă.

Trăind într-o lume în care educația și viața socio-economică te îndeamnă, ba chiar te împinge, la a gândi în termeni individuali și nucleici (familia), de *survival of the fittest*, în care doar *tu* contezi, iar ceea ce faci altora ca ție să-ți fie mai bine este pe locul doi, nu ne putem aștepta să avem mediul propice descoperirii acestor reacții inconștiente și găsirii unor soluții raționale.

Nu trebuie să-i gândim pe „ceilalți” ca fiind un termen abstract ca „societate”, căci nu avem cum să-i cunoaștem pe toți și toate, ci e mai bine să aducem discuția la ceva mult mai palpabil, precum *ceilalți = comunitatea din care facem parte*. Oamenii cu care împărțim apartamentul, blocul, strada, cei de la locul de muncă, de la școală, din piață, de la sală etc. sunt oameni pe care-i vedem, îi putem atinge (există, sunt în fața noastră) și cu care vorbim constant și care la rândul lor văd, ating și vorbesc cu alții. **Societatea este o rețea de comunități, iar pentru ca o societate să fie sănătoasă, comunitățile trebuie să fie sănătoase.**

De aceea, mai degrabă decât să avem reacții hiperemotive în legătură cu reacțiile inconștiente ale unor membri ai comunităților și societății din care facem parte, mai bine am începe să construim propriile noastre comunități, din punct de vedere palpabil dar și psihologic. Sănătatea socială sau publică, nu ține numai de sănătatea trupească a fiecărui membru, ci și de cea psihică. O comunitate funcțională care tinde spre o sănătate sporită a membrilor ei va face tot ceea ce-i stă în putere pentru a-și ajuta membrii în a se descoperi pe sine, pentru a-și vedea atât laturile bune cât și cele pe care ne este frică să le vedem și pentru a găsi mecanisme prin care putem trece peste acele momente grele care ne încearcă sănătatea zi de zi. Pe scurt, va căuta răspunsuri raționale și posibile în detrimentul reacțiilor de panică și iraționalitate.

Trăim într-o lume plină de riscuri și mulți dintre noi nu ne mai asumăm riscuri tot din aceeași frică inconștientă, de a nu fi puși în situații care ar putea să ne imobilizeze persoana și sănătatea. Dar, să nu uităm, noi nu trăim prin întreaga lume care ne înconjoară, ci prin propria persoană și prin comunitatea/-ățile din care facem parte. Este responsabilitatea noastră să fim înțelegători și empatici față de cei și cele care nu au aceeași înțelegere a sinelui și să găsim moduri comune pentru ca pe viitor să avem rețele tot mai funcționale de întraajutorare. Căci, cu siguranță mulți știm asta, a trăi cu frica de ceva nu este tocmai ușor, ba din contră, poate fi chiar ceva mortifiant, care ne face să ne simțim singuri și singure pe pământ, neajutorați și neajutorate, fără scop și moduri de a ieși din cercul vicios care ni se creează în minte, chiar și atunci când există atâtea alternative și mecanisme care ar putea să ne ajute să nu ajungem în momente de răscruce. Dar ca să existe cu adevărat, ele trebuie mai înainte de toate construite.

Putem face un lucru foarte important în aceste momente pandemonioase, dar depinde de disponibilitatea emoțională a fiecăreia și fiecăruia dintre noi.

Pentru cele și cei care aveți o disponibilitate emoțională mai mare, primul lucru la care vă puteți gândi este dacă cunoașteți persoane care ar putea avea tendința de a se panica în situații de incertitudine, dați-le un telefon sau scrieți-le și vedeți cum se simt. Întrebați-i ce fac, cum mai sunt, ce planuri au pentru perioada următoare, ce activități relaxante sau care le plac au de gând să întreprindă, dacă aleg să se izoleze la domiciliu sau nu, ce părere au despre tot ceea ce se întâmplă. Este foarte important să purtați

o discuție cât mai onestă posibil, în care, dacă aceștia ar putea fi mai înfricoșați de situație, să poată să-și dea seama singure și singuri că panica ar putea să le fie alimentată și de reflexe neconștientizate. Și am face acest lucru constant, o dată sau de două ori pe zi, câteva minute. Conversațiile acestea ar putea fi plăcute, dar mai ales niște veritabile *reality check*-uri.

Dacă știți că ați avea tendința asta chiar voi, căutați să aveți pe cineva care știți că ar putea să vă ajute în astfel de situație. Știu că multora dintre noi ne este greu să cerem ajutor, de aceea vreau doar să subliniez că nu e nimic greșit în a cere ajutor. Cine poate să-l ofere, o va face, iar cine nu, nu. Însă, cum acest lucru ar trebui să funcționeze pe principiului unui *buddy-group* de 2 sau mai multe persoane care se ajută reciproc în momente grele emoționale, nu numai că primiți ajutor, dar îl și puteți oferi, la rândul vostru.

Să fim conștiente și conștienți că a avea un gând care ne sperie este ca o ancoră de care trebuie să ne ținem atunci când simțim că am putea aluneca spre locuri întunecate. Conștientizarea existenței gândului este ancora, nu gândul care ne îngrozește. Această conștientizare este cea care ne va reaminti că există și o altă variantă, o altă narațiune, pe lângă aceea care ne face să simțim panica/frica.

A vorbi unele cu ceilalți despre lucrurile care ne înfricoșează creează încredere între membrii comunității. Este un prim pas spre întărirea legăturilor, căci ne vulnerabilizăm în fața celor în care avem încredere, ne înfățișăm ca fiind ceea ce suntem, mult mai aproape de adevăr. Este frumos să știm numai lucruri bune despre cei și cele din jurul nostru, dar este revoluționar să putem vorbi și să acceptăm realitățile interioare neștiute ale aceluiași oameni. De multe ori, o frică, o panică, un episod paranoic dispar sau scad ca intensitate odată ce sunt verbalizate și auzite de sine și de alții. Astfel se creează un context fertil pentru a oferi confort fizic și/sau psihic conștient, mai ales în astfel de vremuri grele.

Biblioteca Anarhistă

C. Ganait
Despre reacții de toate felurile și vremuri grele
2020

Preluat la 13.01.2023 de la <https://pagini-libere.ro/>

ro.theanarchistlibrary.org