

Васькова Е.В.

Клинический психолог, психоаналитик, групповой терапевт

Пандемия коронавируса - яркая иллюстрация группового процесса.

С чем ассоциируются у ребенка родители? А у подростка?

Вспоминайте себя. Особенно, если Вы чего-то очень- очень хотите. А вам жестко говорят «НЕТ» без объяснения причин или объясняя примерно так: «Потому что», «Потому, что я так сказал(а)», «Вырастешь, тогда поймешь». В общем, авторитарно. Очень хочется покачать права, но по большому счету- бесполезно.

Большинство ответит: с безграничной властью, с беззаконием, с несправедливостью, с собственным гневом и бессилием что- либо изменить, со страхом, с ужасом оставления (ну это у продвинутых в плане чувств). Из этих чувств хочется уничтожить родителя. Но очень страшно, что без него будет не выжить. Новых-то родителей нет.

Ничего не напоминает?

Ровно те же чувства переживают люди во всем мире, оказавшись запертыми на карантин и находящиеся в изоляции. Особенно остро, малый и средний бизнес. В целом любой бизнес, который отправили на простой и приказали еще и заплатить за простой. И Вы, осмелюсь предположить, скорее тоже.

Сила стресса превзошла адаптационные (приспособительные) возможности общества и каждого индивида в отдельности, проломила высшие психологические защиты (по типу интеллектуализации и

рационализации) и погрузила человечество в регрессию. Как говорил Фрейд: «Регрессия - это защита от беспокойства, которую использует наше ЭГО, возвращая личность к поведению, свойственному более ранней стадии развития, когда не было серьёзных обязательств и вообще всё было гораздо легче и спокойнее». Т.е. к младенчеству и периоду раннего детства, когда психический аппарат еще не до конца был сформирован.

А ребенок обычно с яростью и гневом реагирует на запреты родителя. Злится, но подчиняется. Переживает собственное бессилие что-то изменить и подчиняется воле родителей. Можно побунтовать. Некоторые родители выдерживают бунт. Но когда начнешь сильнее «качать права» и попробуешь ослушаться, то ждут тебя санкции, дисциплинарные взыскания, короче всяческого рода наказания. Чтоб не повадно в будущем было.

К чему я все веду: что текущая политическая, экономическая, коронавирус и прочая нестабильность в стране и мире способствовали нашему личному психическому регрессу через очень интенсивное проживание чувства ярости, гнева, бессилия и несправедливости.

Неокортекс, отвечающий за контроль и деятельность, отключился. Включился стимул-реактивный рептильный мозг, отвечающий за выживание. Он вне нашего контроля. Так что при видимом наличии выборов, выбора-то по сути нет: бей/беги/замри или проживи и проработай травму/кризис. Люди, находящиеся в кризисе, испытывают много чувств и страданий.

Все мы живем в большой группе и включены в групповые процессы, не смотря на то, знаем мы это или нет. И вместе с группой мы проживаем кризисы. А если нет больше сил терпеть, хочется бунтовать и как-то адаптироваться к обществу с его нестабильностью, непоследовательностью, т.е. проработать свою травму, тогда Вам прямой путь в групповой анализ.

Там это можно сделать мягко, безопасно и без катастрофических последствий для своей жизни.

Кризисы- это всегда возможности. Личный рост и развитие общества особенно интенсивно происходят в период кризисов. Через работу с группой и в группе мы можем получить интенсивное развитие и научиться разрешать и проживать кризисы.