

# На що варто опиратися, щоб пережити війну?

- У першу чергу варто довіряти власним інстинктам. Опиратися потрібно:
- На інстинкт самовиживання.
- Виживання та збереження спільноти, з якою себе ідентифікуємо - українців, як нації, як народу.
- На ту страшну реальність, якою вона є. Ми не маємо жити в мріях, фантазіях, ілюзіях та очікуваннях.

□ І попри цю страшну реальність, наше виживання має бути не лише в контексті боротьби та горя, ми маємо пам'ятати, що зараз потрібно особливо якісно харчуватися, спілкуватися, сміятися, розповідати один одному анекдоти, жартувати. Ми мусимо жити. Ми маємо спиратись на те, що дає нам сили жити.

□ І попри ці жахіття, свідками яких ми є, ми маємо не втратити віру в людей. Коли ми бачимо, які звірства можуть вчиняти інші люди, не забути, що люди можуть робити щось хороше і добре.

☉ Йдеться не про те, що наша реальність має бути чорно-білою, що до цього ми дивились на світ через рожеві окуляри, де відносно все було добре, де була толерантність і взаєморозуміння, і раптом виявилось - що світ не такий, і що люди є такими жахливими істотами. Тут йдеться про те, що так, людина, за своєю природою, несе багато чого доброго, величного і люблячого, так само багато чого руйнівного.

□ Засновник психоаналізу Зигмунд Фройд жив в період розвинутого модерну, кінець XIX - початок XX століття, коли всі вірили в раціональний розум, що світ змінюється на краще завдяки науці, освіті та медицині. Фройд теж дуже вірив в ці ідеали модерну, що люди та світ змінюються на краще, і крахом його

ілюзій стала Перша світова війна. Він не міг зрозуміти, як в такому цивілізованому світі, в Європі, в ХХ сторіччі може виникнути таке жахіття, як війна.

□ Це змусило його переосмислити свої переконання: він вважав, що основний потяг людини - це лібідо або ерос - те, що пов'язане з сексуальністю, з любов'ю, об'єднанням, створенням, творчістю. Саме війна змусила його усвідомити те, що згодом стало основою теорії інстинктів, що в людини, є ще один основний потяг - це танатос - потяг до смерті, руйнування.

□ Ерос і танатос - тяга до життя та смерті - ці два конфігуруючі між собою інстинкти є в кожній людини, а отже в кожній спільноті, народу, нації. Час від часу танатос починає домінувати та реалізовуватись, але наявність смерті не відкидає життя. І те, що ми зараз переживаємо, цей руйнівний досвід не має вбити в нас здатність любити, співпереживати, чогось хотіти, та створювати нове.

Психотерапевт Павло Дзіковський