

Іван Гічан
Кандидат психологічних наук, доцент
Національний авіаційний університет
м. Київ (Україна)
Катерина Гічан
психолог
м. Київ (Україна)

СМУТОК ДУШІ ЯК МОДУС ДЕПРЕСИВНОГО БУТТЯ ЛЮДИНИ

Відповідно до духовної парадигми людина розглядається в особистісному зв'язку із Богом, є Його праобразом. Я-духовне – це «внутрішня особа» людини, поєднана із Богом, здатна до творчості й любові як абсолютної цінності людського буття. Душа розглядається як єдність, котра формує енергетичний центр людини, скеровуючи її, аби протистояти хаотичній динамічності, емпіричним силам і життєвим незгодам. Дух допомагає побороти стихійність життя, усвідомити сенс і свою ідеальну мотивацію.

Уважне спостереження за сьогоденням показує, що сучасна людина вражена тяжкою хворобою, яку можна умовно назвати «хронічною втомою або смутком душі». Цей психологічний недуг по-різному проявляється у повсякденному житті. Проте в усіх його проявах є один спільний симптом, а саме: людина нещаслива, в неї постійно болить душа! Посилюється втома від життя й відчуття, ніби вона живе за інерцією, бродить мертвою місячною долиною, не знаючи, куди і навіщо. Емоційне виснаження, спричинене тривалим і наростаючим напруженням у суспільстві, вихолощує внутрішні ресурси людини, доводячи до ситуації, котра може вилитися у масовий зрив. Події навколо змінюються занадто швидко, не прогнозовано, хаотично – як у калейдоскопі. Людина почувається безпорадною в цьому калейдоскопі. Життя навколо перетворюється на смислову пухлину. Цей психологічний термін означає згадану хаотичність і душевну нестійкість, спричинені цілою низкою соціальних факторів.

Що є причиною цієї психологічної хвороби, яка загрожує перерости в епідемію, в «духовний СНІД» для українського суспільства? Більшість людей усвідомлюють, що вони нещасливі,

проте не можуть зрозуміти, чому, тобто не досягають глибинних причин свого смутку.

Одні – посилаються на тужливу самотність, емоційно-психологічний холод і жорстокість сьогоденного соціуму. Так, у старих тісних квартирах було некомфортно і недостатньо простору, водночас було менше комунікативних бар'єрів, легше було реалізовувати базову потребу до спілкування із однодумцями. Адже людина залежить від групи настільки сильно, як жодна інша істота не залежить.

Другі – на несправедливість і безсовісність влади. Похитнулося базове переконання в справедливому влаштуванні світу. Тобто якщо дотримуватися певних правил, то можна почуватися захищено, безпечно, а за свої старання отримувати заслужену винагороду, можна сміливо планувати майбутнє та дивитися на нього з оптимізмом. Однак зараз суспільні правила й моральні установки зазнають змін. «Вікно Овертона», тобто рамки припустимих думок, прийнятних для суспільства, розширюється. Тобто те, що здавалося неприйнятним раніше, зараз переходить у сегмент прийнятного. Приклад – ставлення до жертв військових або навіть громадських конфліктів. ЗМІ можуть вдаватися до дегуманізації цих жертв та до агресивної риторики.

Треті – на невирішені економічні та матеріальні проблеми: безробіття, маленькі пенсії, гніт кредитів, знецінення національної валюти. Тільки у 2017 році Україну залишив один мільйон українців, щомісяця із країни їде приблизно сто тисяч трудових мігрантів. За даними МЗС України, за кордоном проживають та працюють близько 5 млн українців. Та якщо до 2014–15-х років так звані заробітчани їхали самі, залишаючи тут свої сім'ї, а потім перераховували їм гроші, аби ті витрачали їх в Україні, то тепер виїжджають цілими родинами. Міжнародна організація із міграції відзначила, що серед країн Південно-Східної Європи українці складають найбільшу частку трудових мігрантів із вищою освітою. Справа не лише в тому, що там більш висока заробітна плата, люди думають про майбутнє і про якість життя. За даними опитування Київського міжнародного інституту соціології (КМІС), проведеного на замовлення видання «Дзеркало тижня» із 21 листопада до 15 грудня 2017 року, принаймні 32% усього чоловічого населення замислювалися над тим, аби виїхати з

України. Серед жінок цей показник трохи менший – 27%. Серед найпопулярніших мотивів залишити країну 45,2% опитаних назвали прагнення більше заробляти, 31,6% – жити у комфортнішій країні, 13,4% – заради майбутнього своїх дітей, 9,7% – не відчувають себе безпечно в Україні. Ще один приклад з економічної сфери життя українців. Витрати на харчування середньостатистичної київської родини складають 3140 гривень, або 92 євро на місяць. Аналогічна сім'я у Мінську щомісячно витрачає на їжу 192 євро, у Варшаві – 178, у Москві – 269, у Вільносі – 231. Українці не можуть дозволити собі витратити більше в силу низького рівня доходів, хоча ціни на цілу низку продуктів в Україні зрівнялися з європейськими.

Четверті – фанатично покладають провину на зовнішнього ворога, водночас дегуманізуючи цього ворога, позбавляючи позитивних якостей, вдаючись до агресивної риторики. Упродовж останніх чотирьох років це була Росія. Однак зараз із напруженням дипломатичних стосунків до кола ворогів долучають й інші сусідні держави: Польщу, Угорщину. Проявляється кардинально різний підхід до трактування історичних подій 1940-50-х років, взаємна непримиренність позицій, низка провокацій. Так, за даними польського Центру дослідження громадської думки (CBOS), кожен четвертий поляк симпатизує українцям (24%), тоді як антипатію відчувають до 40% опитаних. Ставлення до українців суттєво погіршилося і зараз є найменш сприятливим за останні десять років, – пише польська *Gazeta Prawna*, спираючись на це дослідження.

Очевидний деформуючий вплив неефективного суспільного виробництва на моральну поведінку «маленького українця». Нагадаємо, що поняття ввів у актив суспільно-політичного лексикону третій президент України Віктор Ющенко. Щоб задовольнити базові потреби, люди можуть поступатися духовно-моральними нормами, не гребуючи тим, що раніше видавалося неприйнятним. Знову згадаймо про «вікно Овертона», коли мораль і прийнятність «розтягують», додаючи до переліку прийнятного ту ж саму згадану дегуманізацію. Повсякденна заклопотаність людини щодо «хлібу насущного» веде до того, що мільйони втомлених і бідних «маленьких українців» не бачать високих цінностей, окрім первинних фізіологічних потреб. Не до вищих

ідеалів – аби лише вижити. Це, звичайно, веде до падіння моральності. Совість тьмяніє, душа замикається в собі, іде вглиб людини, слабо проявляється у соціальній поведінці. До центру уваги входять лише власний дім, сім'я, споживання, відпочинок, затишок і відносний душевний спокій. Це не погано, однак до цього набору входить далеко не все, що наповнює життя сенсом. Натомість зацикленість тільки на тілесних задоволеннях, чи навіть на шляхетному прагненні забезпечувати родину, примножуючи її достаток, звужують бачення життя, наповненого не одним-двома, а цілою низкою сенсів, у тому числі й трансцендентного.

Однією із головних психологічних загроз для сучасної людини є страх, а іноді й жах, перед майбутнім. Самообман у цій частині нашої свідомості може дорого коштувати. Чим більший страх майбутнього, тим більше, проявляється в суспільства депресія і агресія. Одні люди замикаються в собі, а інші кидаються на оточуючих, щось у них відвойовуючи. До переліку страхів українців входять: страх диктатури – 20% (+9% у порівнянні із 11% у 1999 році). Розпаду України як держави – подвоївся із 17% у 1992 році до 32% у 2016 році. Інтервенції зовнішнього ворога бояться 42%, хоча у 1992 році таких було 14% [1, с. 9]. Причиною страху людей є також недостатня кількість інформації з життєво важливих питань. Наприклад, про події на Донбасі останніх чотирьох років. Інформація щодо цього вкрай суперечлива. Середньостатистична людина не в змозі адекватно відреагувати на весь обсяг поданої інформації, а осмислити його – не стане емоцій. Психіка починає регулюватись несвідомим. Тривалий час перебуваючи під тиском, під напруженням, під високим градусом емоцій послаблюється здатність до критичного мислення. Відбувається шоківий розрив у розумінні інформації, далі – паніка. У стані інформаційної паніки можна навіювати що завгодно. Навіть можна сформувати таке ставлення до військового конфлікту, котре дозволяє не помічати, що цей конфлікт триває роками, він забрав тисячі життів, позбавив житла мільйони людей. Його завершення неможливе без тверезого усвідомлення причин і наслідків. Потрібне сильне прагнення домовитися й припинити страждання людей.

Треба зауважити, що нещасливі не лише бідні, а це 80% українського суспільства, не лише приковані хворобою до ліжка,

але і здорові, ті хто об'їздив всі країни, зазирнув у всі куточки світу, піднявся на вершини гір і спустився у глибини океану. Сльози ллються і в убогих квартирах бідняків, і в розкішних «хоромах» багатіїв. Важко сказати, хто більш нещасний: ті, хто страждає в обіймах бідності, або ті, хто отримав все, що можливо купити за гроші. Вони ще в юності пізнали виворіт життя і наситились всіма гріхами і пороками душі, тому набули емоційної глухості.

Проведіть найпростіший психологічний експеримент. Відкрийте сімейний альбом зі старими фотографіями і там побачите спокійні, немов просвітлені, шляхетні обличчя. Вицвілі фотографії випромінюють тепло, що зігріває понівечену душу. Потім подивіться на сучасних людей на вулиці, або в транспорті. Ви побачите інші обличчя: змарнілі, напружені, тривожні, постійно заклопотані і невдоволені. Складається враження, що вони не знайшли своє місце в холодному і байдужому світі. Тінь смутку лягла на душу цих людей. Рятуючи її від жорстокої дійсності і від самих себе вони поринають у віртуальний світ, живуть чужим життям, шукають забуття в алкоголі та наркотиках, кидаються в колообіг езотерики, демонічних уявлень та ілюзій. Люди тонуть в безодні метафізичної темряви та безумства, заповнюють багатотисячні стадіони та спортивні палаци жадаючи «диво-зцілення» за одну годину, тому що бояться померти.

Дехто намагається подолати глухий душевний смуток, граючи, як артист, водевіль щастя. Такі обличчя – із порожніми очима та приліпленими штучними усмішками – можна побачити в рекламі, на афішах та на обкладинках глянцевого журналі.

Багато хто шукає забуття в гріховній розпусті та збоченнях, зневажаючи чистоту своєї душі та серця. Саме в чистоті душі та серця велика радість і світло. Навіть гріховні думки та пристрасні бажання вносять в душу метафізичний холод і порожнечу.

То чому ж людина нещасна? А тому, що гріх з яким людина звиклась та поріднилась відібрав в неї найдорожче – цнотливість та чистоту душі. У міжнародному рейтингу країн світу за рівнем щастя в 2017 році Україна зайняла 132 місце зі 155 країн. У 2013 році Україна була на 87 місці. За 4 роки ми спустилися на 45 пунктів. Як же нам врятувати душу від цього смутку? Як досягти дійсного, а не ілюзорного щастя? Як зберегти радість, яка не

зрадить як нічна тінь і не відлетить як птах.

Для цього необхідно щодня боротися з гріхом. Цар Соломон говорив: «Зберігай серце своє, бо воно є джерелом життя».

А як вирішується питання хвороби душі в Європі? За даними ЗМІ, Європа щороку витрачає близько 800 млрд євро на лікування психологічних і неврологічних захворювань. Це число перевищує загальні військові витрати всіх країн Європи. «Зростаюча ціна розладів мозку – це бомба уповільненої дії для економіки ЄС та європейського суспільства», – стверджується в доповіді дослідників Європейського інституту з вивчення мозку. Тобто втеча до омріяних країн Заходу навряд чи здатна вирішити більшість проблем, від яких тікають українці. Натомість, емігруючи, завдається удар по глибинним шарам психіки, по усвідомленню себе у світі. Адже на новому місці доведеться адаптуватися до нових реалій. Ситуація ускладнюється ізоляціонізмом, котрий набуває ознак тенденції у країнах Заходу. Наприклад, нещодавні вибори в Італії продемонстрували, що тамтешній електорат тяжіє до тих партій, які виступають за обмеження напливу мігрантів. Так, українці – це європейці, але ксенофобські настрої у Європі можуть поширюватися, і якщо це станеться, то негативне ставлення до мігрантів буде транслюватися й на українців.

Учені із Великої Британії, Швеції, Німеччини та Італії дослідили тисячі психологічних та неврологічних розладів – від мігрені до хвороби Паркінсона. Економічний збиток від них назвали «величезним та зростаючим». Від неврологічних порушень і психічних розладів страждають близько 38% європейців. Найбільш поширеними захворюваннями є безсоння, депресія, алкогольна та наркотична залежність. Якщо оцінювати це негативне явище з позиції Православ'я, то значна частина того, що сучасна медицина називає психічними захворюваннями, у Євангелії називалося біснуванням.

Християнська віра здатна наповнити життя людини вищим сенсом та надати відчуття емоційного комфорту. Натомість атеїзм, ламаючи устої, може обернутися всездозволеністю та відчуттям безкарності.

Православна церква визначає вісім основних пристрастей, про які говорять святі отці і православна аскетика: блуд,

ненажерливість, жадібність (користолюбство), гнів, печаль, смуток, марнославство і гордіня.

Еріху Фромму належить термін «суспільство споживання», яким він позначав таке суспільство, котре не здатне вийти із кола перманентного купування, споживання, накопичення, аби придбати щось нове, і таким чином задовольнити спрагу душі. Однак, спрага тільки посилюється.

Крім того, у західній Європі спостерігаються перекоси у гендерній політиці, стирання різниці між статями, нав'язування зверх-толерантності до статевих відхилень у поведінці.

Звісно, такий дисонанс у толерантному ставленні до того, що здавалося неприйнятним, й розхитує колись усталену систему цінностей, посилює тривогу. А релігія дозволяє знизити напруження, виликувати стривожену душу, водночас пропагуючи стриманість у гріховних пристрастях.

В романі «Брати Карамазови» Федір Достоєвський писав: «Тут диявол із Богом бореться, а поле битви – серця людей!» [2, с. 136]. Бог – вогонь, що зігріває душу. Диявол несе холод і смуток.

Спасіння людини полягає в постійному очищенні серця і душі від гріха християнською вірою, сповіддю, покаєнням та молитвою. Господь сказав: «Блаженні чисті серцем, бо вони Бога побачать». Покладаючи контроль розуму і волі над своїм зором і слухом, людина оберігає розум від мегушливих помислів, пам'ять – від злопам'ятства, волю – від злого бажання, язик – від осуду та брехні.

Віра в Бога – ідеальна осяйність і самовиявлення людського буття. Це шлях подолання душевного смутку. За допомогою віри, хаос душевного життя людини перетворюється в промінь скерованого світла.

Література

1. *Українське суспільство: моніторинг соціальних змін.* – Інститут соціології НАНУ. – Щотижневик «2000» від 03.03.2018. – С. 9.

2. *Достоевський Ф.М.* Брати Карамазови / Ф. М. Достоевський. – М. : Художня література, 1972 р. – С. 136.