

Ірина Вітюк

кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри педагогічних технологій та мовної підготовки,

(Державний університет «Житомирська політехніка»)

Катерина Власюк

здобувач вищої освіти

(Державний університет «Житомирська політехніка»)

КРИЗОВІ СТАНИ В УМОВАХ ВІЙНИ: СТРАХ СМЕРТІ

Людина боїться смерті. Точкою відліку цього страху у свідомості є момент усвідомлення власного буття і його конечності. Історія філософії засвідчує присутність проблеми страху смерті у філософському спадку мислителів різних епох, починаючи від стародавнього світу. Ретроспектива цих поглядів дозволяє сучасним дослідникам зробити висновок: «Хоча фізично смерть нас нищить, ідея смерті нас рятує» [8, с.45]. Якими б не були роздуми над трагічністю усвідомлення власної смертності, вони так чи інакше закорінені у питання: як людині з цим *жити*?

Усвідомлення конечності власного буття належить до атрибутивних ознак самосвідомості і отже супроводжує людину упродовж усього життя. Страх смерті періодично загострюється, як от у підлітковому віці, що пов'язується із дозріванням, чи коли людина переживає кризу середнього віку. Прикметно, що усвідомлення того, що більша частина життєвого шляху вже минула, позначається постійною присутністю страху смерті в житті людини [8, с.16-17]. Відтак, страх смерті постає як екзистенціаль буття людини.

Актуалізація страху смерті зумовлена не лише фізіологічно-психологічними чинниками, а й може провокуватися ззовні. Так, людина повертається до нього, переживаючи важкі кризові стани, «травматичні події рівня катаклізму [8, с.48]. І хоча страх смерті є індивідуальним переживанням, у даному дослідженні предметом обговорення будуть катастрофічні події великих масштабів, які стали тригерами страху смерті для величезної кількості людей. Мова піде про війну на прикладі повномасштабного вторгнення Росії на територію України 24 лютого 2022 року. Не можна обійти увагою також іще один катастрофічний досвід людства – Ковід-19, який просто напередодні цієї війни забрав життя мільйонів людей. І вже саме спостереження за цим процесом стало чинником провокування страху смерті в усіх куточках земної кулі.

Війна легалізувала присутність смерті у повсякденному житті. Тепер кожен розуміє, що Я не просто смертний, а можу померти в будь-який момент кожного дня. Ми виявилися перед багатьма проявами страху смерті: втечею з території, де потенційно найбільша небезпека померти; запереченням, униканням; зверненням по заспокоєння до ірраціонального у різних його формах тощо. В умовах війни саме військовослужбовці мають найбільший досвід «контактування» зі смертю, і відповідно, страх смерті є невід'ємною частиною їх буттєвості тут і сьогодні. У кінці травня 2022 року Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України випустив методичний посібник під назвою: «Теорія і практика управління страхом в умовах

бойових дій» [2], у якому головна увага приділена страху смерті, попередженню його негативного впливу і його подоланню. У посібнику зазначено форми прояву страху смерті у військовослужбовців, зокрема: 1) нав'язливі думки про смерть; 2) постійна тривога; 3) тілесні прояви, такі як панічні атаки та ін.; 4) надмірна обережність, аж до рівня тривожного розладу; 5) зниження здатності раціонально мислити; 6) різні форми залежності від речовин, які знижують рівень тривожності; 7) різке звуження уваги [3, с. 16-17]. Серед порад, спрямованих на управління психологічним станом військових, відзначається «підвищення ненависті до ворога до максимально можливого рівня» [3, с. 66], що постає ефективним механізмом переключення уваги людини у напрямку конструктивного рішення проблеми. Часто люди, які перебувають на передовій, засвідчують, що страх смерті насамперед пов'язаний із страхом втратити близьких людей [4]. Певну «свободу» від страху смерті дає прийняття цієї ідеї: «Прийняв – заспокоївся. ... домовився зі своїми страхами – вільний. ... І я остаточно прийняв смерть на цій війні як майже невідворотну. Ок, значить так буде. Або не буде» [6].

Своєрідний «сплеск» страху смерті у більшості населення ми пережили на самому початку війни. Як зазначають психологи, «першою хвилиною іде страх, тривога, розгубленість, паніка, істерика, ступор, напружене очікування на катастрофу». Проте вже на 3-5 день ці емоції поступаються іншим: роздратуванню, злості, люті, і вже вони «додають нам енергії боротися» [2.]

Серед мирного населення страх смерті переслідує насамперед тих, хто безпосередньо став жертвою агресії, наприклад, бомбардувань, евакуації під ворожими обстрілами тощо. Часто після пережитих подій у людини залишається «тваринний страх смерті» [1], який може проявлятися на фізичному рівні, зокрема як панічні атаки чи розлади сну. Серед інших ознак страху смерті – надмірна тривога щодо цього питання, що часто може призводити до соціальної ізоляції, внаслідок якої може розвинути депресія [7].

Слід відзначити і своєрідний закономірний процес зниження страху смерті із плином війни. Кастомізація присутності смерті щодня, принаймні в інформаційному просторі, перевела її в ранг «буденних» явищ, адаптуючи до інших звичних для людини подій. Водночас ми можемо спостерігати цілу низку стратегій боротьби із страхом смерті, які населення України – свідомо чи підсвідомо – активно імплементує у своє щоденне життя. Безумовно, найбільш адекватним і коректним методом боротьби із страхом смерті є звернення до професійних психологів [7], проте більшість населення внутрішньо не готове до такого кроку. Так що ж реально допомагає людині сьогодні в умовах війни співіснувати зі страхом смерті? Евакуація людини із територій, на яких існує найбільша небезпека для життя. Процес закономірний і в усіх відношеннях виправданий. Досить поширеною є стратегія уникання, ескапізму, яку можна описати формулою: це мене не стосується. Побуває точка зору, згідно з якою стан уникання (який насправді належить до трьох стадій тривоги), сформувався в ході еволюції не лише у людини, а й тварин, які у випадку небезпеки «завмирають». Людина ніби закривається від дійсності, заперечує її [5]. Так, наприклад, можна розцінювати відмову від евакуації, якщо вона потрібна, або ігнорування сигналу про повітряну тривогу.

Популярним шляхом подолання багатьох проблем, зокрема страху смерті, невизначеності тощо є звернення людини до сфери ірраціонального. Церква постає

тим соціальним інститутом, яка легалізує ірраціональне у житті суспільства. Вже сама ідея трансцендентного Бога, який перебуває у «потойбічному» світі, куди потенційно відкритий шлях кожному після фізичної смерті, є механізмом нівелювання страху смерті. Проте з початком війни відбулася актуалізація присутності у житті суспільства таких феноменів, як екстрасенси, ворожки/ маги/ мольфари, астрологи і тарологи. Їх ютуб канали розширили свою аудиторію; вони стали досить часто з'являтися в офіційних ЗМІ з прогнозами, пророцтвами і розкладами. Досить поширеним у їх діяльності став формат діалогу: живі стріми з глядачами; відповіді на їх питання, задані на сторінках у соцмережах і особистих повідомленнях тощо. І варто відзначити, що у такий спосіб вони теж відіграють велику терапевтичну роль у подоланні соціальної напруги, тривожних станів, стресу для великої кількості людей.

І звичайно, не можна обійти і надзвичайно дієвий спосіб боротьби із багатьма негативними явищами, страхами, фобіями, який довів свою ефективність із перших днів війни: гумор і сміх. Медіапростір України просто переповнений мемами, які виникли за часів війни і навіть значною мірою диктують світові тренди. Ну, згадати хоча б «А я вам покажу, звідки на Білорусь готувався напад», «Рускій воєнний карабель...», шапка Бориса Джонсона з мерчем укрзалізниці та інші. Генерування смислів через такий дієвий механізм впливу на суспільство, як сміх, допомагає не лише подолати страх смерті, а й значно вплинути на багато явищ соціального життя. Пригадаймо хоча б один із останніх трендів на леопардовий одяг і челендж «Свободу леопардам», підхоплений у багатьох країнах світу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. «Був дуже сильний страх смерті». Призерка Олімпіади Ліщинська вдруге покинула дім через агресію РФ. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://suspilne.media/216919-buv-duze-silnij-strah-smerti-prizerka-olimpiadi-lisinska-vdruge-pokinula-dim-cerez-agresiu-rf/>
2. Війна: що робити зі страхом і панікою. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.bbc.com/ukrainian/blogs-60604260>
3. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посібник / О. М. Кокун, та ін. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 88 с.
4. Листи з фронту: Юлія Сідорова «Куба» – про відсутність страху смерті, любов до моди та про те, навіщо на війні парфуми. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vogue.ua/article/culture/lifestyle/listi-z-frontu-yuliya-sidorova-kuba-pro-emociyne-vigorannya-vidsutnist-strahu-zaginuti-ta-pro-te-navishcho-na-viyni-parumi-50188.html>
5. Психологічна підтримка під час війни. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ohoronapraci.kiev.ua/article/medicine/psihologicna-pidtrimka-pid-cas-vijni>
6. Чех Артем. Я прийняв смерть. Чому мені не страшно загинути на цій війні. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://focus.ua/uk/opinions/517466-pochemu-mne-ne-strashno-pogibnut-na-etoy-voyne>
7. Як подолати страх смерті, – поради психолога. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://hromadske.radio/podcasts/tochky-opory/yak-podolaty-strah-smerti-porady-psyhologa>

8. Ялом, І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті. Харків, КСД, переклад і худ. оформл., 2000. 300 с.

9. Слюсар В. М. Вплив соціально-культурної кризи на смореалізацію особистоті. *Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка*. 2007. № 32. С. 20–24.