



ІМУНІТЕТ – Добрий Знайомий чи Містер-Ікс?!

Ханс-Вольфф Граф

ПЕРЕКЛАД: АНАСТАСІЯ СИДОРЕНКО

Словник дає визначення цьому поняттю наступним чином: "**вроджена або набута завдяки вакцинації несприйнятливність організму до збудників інфекцій або їхніх токсинів**" і додає "**один раз перенесена хвороба часто надає довготривалий імунітет до нової інфекції**". Іншим значенням слова *імунітет* є конституційно гарантований захист від притягнення до кримінальної відповідальності (для депутатів). На міжнародній арені імунітет мають, наприклад, дипломати. Так само це стосується і співробітників Банку міжнародних розрахунків та інших міжнародних організацій - без жодних обґрунтувань та умов!

Коротко кажучи: Відповідно до звичної інтерпретації та загальноприйнятого лінгвістичного розуміння - поняття "*імунітет*" стосується (виключно) *тілесної* компоненти певної особи – на тварин та рослини за визначених умов поширюється «захист видів».

Щоб зміцнити або ж підтримати цей імунітет ми привчені слідкувати за нашою гігієною, харчуванням та піклуватися про нашу тілесну форму. Ми приймаємо душ та ванну, втираємо в нашу шкіру креми та масла, класифікуємо наші продукти харчування, обліплюємо пакування продуктів значками, що мають на меті донести до нас певну інформацію або ж попередити про небезпеку, контролюємо вирощування фруктів, овочів та зернових культур, регулюємо тваринництво, а також перевезення і упаковку продуктів харчування. Підсумовуючи: тисячі інституцій, контролерів і ціла купа законів, приписів та розпоряджень ніби-то регулюють переробку та обробку наших продуктів харчування, їхнє споживання, упакування, перевезення та утилізацію. Держава "перепльовує" сама себе у цих "благодіяннях" для народу. В цю ж категорію потрапляють турбота про повітря та навколишнє середовище, енергію та житлобудування, маса законів про охорону праці, тобто практично всі сфери життя від «колиски до могили».

І справді, рівень нашої тілесної безпеки значно зріс, а разом із нею і наші тривалість та якість життя. З іншого боку, надмірне споживання цукру, жирів, солей та «нездорових» засобів для отримання задоволення – алкоголю, наркотиків та нікотину, не додають нам здоров'я. Постійне збільшення кількості спожитих медичних препаратів хоча і продовжує роки нашого життя, але не обов'язково робить наше старіння здоровішим. Але ми все-таки (через відсутність альтернатив) миримося із цим протиріччям. І незважаючи на те, що останнім часом очікувана тривалість життя у деяких країнах навіть починає скорочуватися – таким прикладом є США та Великобританія (Німеччина і Фінляндія, вірогідно, будуть наступними кандидатами) – майже ніхто не замислюється над можливими причинами цього явища. Результат досягнень науки, кращих умов життя та державного "піклування": порівняно із серединою 19-го сторіччя середня очікувана тривалість життя (у Західній Європі) збільшилася вдвічі.

Тому ж, хто глибше замислиться над цією тематикою та усвідомить, що поряд із власне *Тілом*, нашою тілесною компонентою існують також наші *Думки* і *Почуття* - давайте назовемо ці компоненти *Розумом* і *Душею* – могло би прийти в голову, що ми мали би

підключитися про їх зміцнення та імунітет якнайменше так само інтенсивно, як і про нашу – звісно набагато більш явну – тілесну компоненту.

Засоби для зміцнення та захисту тілесної компоненти імунітету широко відомі – фармацевтична наука та індустрія, а також медицина й медична техніка – це сьогодні ринки з бильйонними прибутками. Аптеки, лікарські практики, салони краси та біо-магазини можна знайти на кожному кроці – на противагу цьому ми бачимо набагато менше пропозицій для підтримки або ж покращення стану наших розумової, а також емоційно-душевної компонент. Ми слухняно двічі на рік крокуємо до стоматолога, а психологів, які турбуються про здоров'я/імунітет нашої Душі, уникають як чоловіки, так і жінки, поки нас до цього не змусять серйозні проблеми. Адже той, хто відвідує психолога, психіатра або психотерапевта – викликає підозру, що у нього "не всі вдома". За душевну компоненту у розумінні багатьох відповідають короткостроково – швидкі задоволення, а довгостроково – релігії.

Також і на наш розумовий імунітет ми майже або й взагалі не звертаємо уваги. Ми ж (більш або менш успішно) завершили нашу шкільну, університетську та професійну освіту – доказ: титули, дипломи та підтвердження професійної кваліфікації - підвищенням кваліфікації та післядипломною освітою ми займаємося виключно по мірі доцільності (кар'єра, підвищення заробітної плати) або ж законодавчого припису. Цього ж мало би бути достатньо, чи не так? Зазвичай питаннями і темами, які не відносяться до сфери нашої професійної діяльності, ми цікавимося у подальшому лише дуже хаотично та фрагментарно – щоб збільшити свій дохід або ж у якості хобі. Що ж стосується широкого горизонту та, відповідно, комплексної картини сприйняття світу, за допомогою яких ми могли б зміцнювати, розширювати та збагачувати наш розумовий імунітет та наше розуміння взаємозв'язків – нам здебільшого зручніше нічого про них не чути. Ми достатньо завантажені у професійній та сімейній сферах нашого життя і радіємо кожній можливості розслабитися, відволіктися та просто насолодитися життям, яку ми можемо собі дозволити та яка нам – якомога дешевше – пропонується.

Але що ж вибудовує та зміцнює *розумовий* імунітет?

Якомога більше знань у якнайбільшій кількості сфер. Чим ширший горизонт, тим яскравіше, багатогранніше та цікавіше людське життя і його проживання. Для цього не потрібно в усіх темах і сферах бути абсолютним експертом; але чим більшою є кількість тих областей, у яких ми маємо ґрунтовні базові знання (а також вибірково глибші фахові знання), тим краще "озброєні" власне мислення та впевненість у собі; тим менше нас "збиватимуть із ніг", лякатимуть та викликатимуть у нас невпевненість навіть недобрі й глобальні у своєму прояві сюрпризи. Завдяки об'ємній скарбниці надійних знань та розумінню взаємозв'язків, яке виростає на цьому підґрунті, зростає не лише рівень розумового задоволення. Набагато значимішим є зміцнення довіри до себе, яка навіть у складних ситуаціях проявляється як захисний розумовий механізм, тобто *імунітет*. "*Широкий човен хитається менше і тоне не так швидко*", - говорить малайська приказка.

А як справи із *душевно-емоційним* імунітетом? Він визначається глибиною та якістю відносин, які я маю й активно проживаю у моєму оточенні та разом із ним, у колі моїх друзів та знайомих. При цьому йдеться зовсім не про кількісні масштаби, тобто кількість тих осіб, яких ми збираємо навколо себе та з якими ми часто чи постійно святкуємо й пиячимо так, щоб «шибки дзвеніли», а про сповнену любов'ю глибоку радість, яку відчуваєш у колі друзів та розділяєш із ними, обопільну надійність, відчуття себе на своєму місці. Довіра, чуйне та уважне обходження один з одним, цінування одне одного, глибоко укорінений зв'язок визначають міру *душевного імунітету*, яку кожен член цього союзу дарує іншому, за допомогою якої у кожного із них зростає рівень довіри до самого себе, досягаючи свого апогею у відсутності страху перед будь-чим або ким. Це не має нічого спільного із релігією, ідеологією чи езотерикою, а є результатом глибоко вкоріненої довіри до кола осіб, у якому ми відчуваємо себе добре та захищено; відчуваємо, що нас люблять, цінують, приймають і поважають. У найкращому випадку ми від народження стаємо частиною такого кола, але навіть якщо комусь із нас не випало такого щастя, він може вибудувати для себе таке оточення, "родину" із такими відносинами, подарувати її собі, щоб завдяки їй вибудувати свою душевну стабільність та імунітет і насолоджуватися ними.

Особливо феномени непередбачуваних подій - особисті, професійні чи сімейні кризи, економічні та фінансові кризи, революції, війни, природні катастрофи та епідемії - лавиноподібно обрушуються та ввергають у кризи особливо тих, хто майже або ж узагалі (часом десятиліттями) не приділяв уваги своєму душевному та розумовому імунітету. Яскравим прикладом цього є нинішні події навколо SARS-COVID19. У незліченних розмовах із друзями та знайомими, мандантами¹, клієнтами та пацієнтами, колегами й (навіть) медиками мене дивує та спантеличує те, наскільки дезорієнтовано, практично без розуміння ситуації, в стані сум'яття чи навіть паніки, але разом з тим агностично², віддано та "без-альтернативно" із наявними нині обставинами, політично-законодавчими приписами та розпорядженнями обходяться навіть ті, кого вважають освіченими та розумними сучасниками. Таке відчуття, що багато наших сучасників зараз переживають справжнє перевтілення - у сімейній, професійній, а також особистій сферах. Розбиваються вцент відносини, дружби і родини, лютують безпомічність та безнадія, утворюються партії та фронти, процвітають неймовірні теорії та необґрунтовані припущення, підозри та звинувачення. Справжні знання про взаємозв'язки, внутрішня стабільність, рефлексія, яка є результатом розмірковування та розуміння, а також душевний спокій демонструє меншість.

Чому так відбувається? Чому ми приділяємо імунітету наших Душі та світу наших Почуттів, а також нашого Розуму й нашого інтелектуальному світу так надивовижу мало інтересу?

¹ **Мандант** (лат. *mandare* – давати руку) – людина, якій дають поради у певній сфері, супроводжують та консультують.

² **Агностика** (лат. *a-(ab-)* – заперечувальний префікс; *gnōstikós* – усвідомлення, розуміння, здатний до усвідомлення, здатний до розуміння) – суміш усвідомлених людиною безпомічності, відсутності знань та інтересу їх здобути.

Справа в тому, що обидві області *душевно-емоційного* імунітету невіддільні законодавчому контролю, тобто за них відповідальний кожен окремо, через що ці дві сфери нашого існування часто залишаються у вузьких рамках первинного та вторинного кондиціонування, яке ми засвоїли та прожили у батьківському домі, а (пізніше) розвиваємо і тренуємо у знайденому та вибудованому нами колі друзів та знайомих.

До прикладу нинішньої ситуації: фармацевтичне лобі, медики, політики та ЗМІ невтомно (і це не без власних інтересів!) зайняті тим, щоб ухвалювати заходи та видавати приписи для своєї клієнтурі – виборців, громадян, співробітників тощо, які всі обмежуються виключно тілесною сферою (та її імунізацією). [Загроза банкрутства, обмеження у професійній сфері, звільнення та фінансові нестатки відносяться переважно та в першу чергу до тілесної сфери, а вже вторинно мають вплив на психіку та емоційну сферу людини]. Справжні роз'яснення, чесний науковий обмін інформацією упираються в ідеологічні бар'єри, особливо у політичну некомпетентність, а також особисті честолюбство і страхи. Всі без винятку "політичні адміністратори діючої системи" заперечують будь-яку здатність населення розважливо, зацікавлено і, взявши відповідальність у власні руки, зрозуміти події, що відбуваються, та взаємозв'язки, які за ними стоять. Піха як політиків, так і пригрітих на їх лоні експертів, які проповідують "єдину вірну і допустиму" думку, а також «слизьке» втирання в довіру мейнстримних ЗМІ, які послуговуються виключно юридично застрахованими повідомленнями агентств новин, а – як цілком логічний результат – породжує все більшу масу "прихильників теорії змови". До лав таких прихильників миттєво зараховуються і ті, хто просто критично ставить під питання загальноприйнятий виклад, сумніваються у доцільності абсолютно перебільшених заходів безпеки і висловлюють у диспуті також і альтернативні думки. Вони заважають усталеному представленню ситуації і тому перетворюються в ізгоїв. Люди, які думають – небажані, а то що ж це буде, якщо всі почнуть думати?!?

Факти загрозливого збільшення кількості фірм-банкрутів, сотні тисяч приватних підприємств, існування яких опинилося під загрозою, мільйони втрачених робочих місць, зруйновані родини, мільйони травмованих людей, а особливо дітей і кількість самовбивств [про які ЗМІ (за винятком сенсаційних екстремальних випадків та сімейних трагедій) не мають права повідомляти] політики приймають із належною офіційною жалістю, але тим не менше як "супутні втрати". Це ж об'єктивно не їхня вина і їх це фінансово ні в якій мірі не торкається.

Вони вважають себе відповідальними за тілесну неушкодженість, фізичний захист їхніх недієздатних громадян. Ну а за емоційний та інтелектуальний стани, а також відповідні аспекти обходження з пандемією, люди вже відповідальні самі.

Підсумок:

1) Для *тілесного* імунітету людей поведінка політиків, лідерів фармацевтичної/медичної думки і ЗМІ лише дуже умовно корисна, а часто навіть –

ключове слово: маски, які ведуть до самоотруєння та пошкодження бронхів, альвеол та легень – шкідлива й небезпечна.

2) *Розумовий* імунітет багатьох громадян виснажений – частково через власну вину, але переважно через поведінку "експертів" зі сфер політики, медицини та ЗМІ, які жорстко протидіють будь-якому різноманіттю поглядів або ж чванливо зневажають ним чи навіть виставляють на посмішище відмінні від пануючої думки аргументи як з боку епідеміологів, вірусологів та медиків, так і з боку населення. Хтось, як і жак, згортається у колочий клубок та намагається "перечекати" у home-office (робота з дому), відволіктися чи можливо знаходить вдома непрочитану книгу. Інші "варяться" на дивані та заїдають власне розчарування. Деякі ж "випускають пар" на своїй сім'ї, особливо на дітях; інші об'єднуються у союзи із тими, хто розділяє їхні більш чи менш неймовірні теорії та безпомічну беспорядність.

3) У ще більш катастрофічному стані знаходиться *душевний/емоційний* імунітет великої частини населення, що в одних призводить до безпомічності, страху і паніки (як максимального прояву страху) або ж безнадії, а в інших - виливається у повну байдужість чи навіть відчай (доходячи навіть до суїциду та сімейних трагедій), негативну агресію або ж неконтрольовані невідповідні ситуації, перебільшені реакції.

Факт того, що політики, ЗМІ, яка завгодно кількість медикаментів та глибина фармацевтичної експертизи не є (а також не можуть і не хочуть бути) відповідальними за наш *розумовий* та *емоційний імунітет* – сам собою зрозумілий; більшість політиків за умови сильнішого розумового імунітету їхніх виборців ніколи б не потрапили у «тепле крісло» своєї посади!

Навіть ЗМІ не особливо можна дорікати у цій ситуації; адже вони у першу чергу – орієнтовані на прибуток комерційні підприємства.

Ні, за свої *емоційний* та *розумовий імунітет* кожен так само відповідає сам, як і за свій *тілесний імунітет*. Всі ці три складові імунітету мали би бути невід'ємною частиною виховання у батьківському домі, в також шкільної освіти й мали би проживатися дітям старшими. Поки змістовне наповнення валеологічної³ освіти та її значення у повсякденному житті майже виключно обмежується зовнішністю, красою, фізичною силою та виглядом (включно з одягом, макіяжем, автомобілем та інтер'єром житла), основа нашого фізичного життя – Розум і Душа, а також їхній імунітет – і надалі існуватимуть нужденно і сумно, як Попелюшки.

Сподівання на усвідомлення, розуміння, відповідальність та допомогу з боку держави, політиків чи ЗМІ або ж наполягання на них - цілком нереальна й по-дитячому наївна справа.

³ **Валеологія** (лат. *valeo* — бути здоровим та д.грецька *logos* — слово) — сучасна інтегральна наука про фундаментальні закони духовного і фізичного здоров'я як окремої людини, так і всього суспільства.

МИ самі маємо змінити наше мислення та переосмислити такі ключові поняття як ІМУНІТЕТ, дати їм цілком нове, більш об'ємне та гідне Людини визначення!

