

1

НЕИЗВЕСТНОЕ БУДУЩЕЕ

Главное, что известно о коронавирусе на сегодняшний день: мы знаем, что ничего не знаем. (Что-то похожее, как говорят, сообщил людям философ Сократ лет за 400 до рождения Иисуса Христа.)

Мы не знаем, сколько продлится пандемия: одни эксперты говорят — год, другие — два, третьи уверяют, что “острая фаза” пройдет в ближайшие месяцы, если не недели. А дальше, хотя болезнь и не будет полностью побеждена, жизнь нормализуется.

Медлаборатории мира наперегонки бросились искать лекарство и вакцину от вируса. Самые авторитетные медики сообщают, что она будет “не раньше чем к концу 2020 года”.

При этом каждый день появляются новые сообщения о том, что “лекарство уже найдено”. То это противовирусные препараты, применяемые при лечении ВИЧ, то древняя, как “Спутник-1”, прививка

БЦЖ от туберкулеза. Конечно, от этих сообщений так и разит желтизной, но публикуют их порой уважаемые издания вроде *New York Times*.

Некоторые злые языки продолжают утверждать, что приличную вакцину от коронавируса создать в принципе невозможно: это будет малоэффективный препарат, действующий только против одного из штаммов. А значит, колоть эту вакцину, даже когда она появится, — в лучшем случае лотерея, а в худшем — вообще затея бессмысленная. Например, прививки от гриппа делают каждый год, и каждый год от разных штаммов, но такая прививка — вовсе не гарантия того, что вы не заболите.

Еще хуже дело обстоит с экономикой: все, что можно, падает ниже плинтуса, и продолжает падать, когда уже, казалось бы, и падать-то некуда. Бизнесу грозит разорение, людям — потеря работы, накоплений и жилья, взятого в ипотеку. А в перспективе... про перспективу и думать не хочется.

С другой стороны, всего этого может и не быть. Экономика вообще-то девушка тертая, переживала и не такое. Это не говоря уже о новых возможностях, которые всегда появляются в связи с новыми трудностями.

Наконец, мы не знаем главного: кто в итоге выживет, а кто заболеет и умрет.

Так что, если вы вдруг вконец потерялись и не видите смысла читать дальше измышления фу-

турологов, обратимся за помощью к старику Сократу. Который твердил свое “я знаю, что ничего не знаю” без всякой эпидемии на борту.

Будущее всегда неизвестно. Просто в более спокойные времена нам кажется, что мы можем что-то планировать и предвидеть. Ну, с некоторой долей надежности. Однако эпидемии, войны, катастрофы и прочие опасности поджидают нас каждый день. А вместе с ними — и приятные неожиданности.

Сегодня будущее не более туманно и непредсказуемо, чем всегда. На самом деле, сейчас мы знаем намного больше, чем полгода назад, когда о COVID-19 еще никто не слышал. И с каждым днем узнаем все больше. А значит, наши сегодняшние планы более надежны.

Кстати! Сказав: “Я знаю, что ничего не знаю”, — Сократ добавил: “Но другие не знают и этого”. К счастью, мы не из этих “других”, мы — знаем!

Пандемия вытащила нас из зоны комфорта. И теперь мы озираемся по сторонам, удивленные и испуганные, заодно подрастерявшие свою спесь и вновь обретшие толику детского любопытства.

Неуверенность в будущем — тоже сила. Она позволяет быть более мобильными, скорее и эффективнее реагировать на новые вызовы. А к неизбежному страху перед неизвестностью добавляется кружащее голову предвкушение: что же все-таки будет дальше?

2

РАЦИОНАЛИЗИРОВАННЫЙ СТРАХ

Но пока что страх превалирует над воодушевлением. Что само по себе отнюдь не плохо.

Страх — один из самых сильных мотивационных стимулов. Половину поступков человек совершает из желания что-то приобрести (деньги, комфорт, любовь, счастье), половину — из страха что-то потерять (работу, деньги, жизнь, любимого человека). Часто именно страх заставляет нас действовать рационально. А значит, его не нужно бояться.

Попробуйте канализировать страх и использовать его себе на пользу!

Чего стоит бояться во время пандемии:

1. Заболеть коронавирусом.
2. Что коронавирусом заболеют близкие люди.
3. Других заболеваний (сейчас, когда почти все врачи заняты борьбой с пандемией, лучше

- не попадать в больницу с аппендицитом, инфарктом или инсультом).
4. Материальных потерь (источника дохода, жилья, накоплений).
 5. Неразберихи, вызванной неуверенными действиями власти (возможны рост криминала, перебои в работе коммунальных служб, неоправданная жестокость и коррупция со стороны лиц, обеспечивающих карантин — полиции, Росгвардии, и так далее).
 6. Роста правового нигилизма: когда власти действуют, исходя из собственных представлений, не основывая свои решения на законе.
 7. Принятия “под шумок” законов и указов, ограничивающих права граждан введением новых налогов или необоснованно расширяющих полномочия разных ведомств (например, указ президента, разрешающий ФСБ не публиковать информацию о своей деятельности*).

Все вышеперечисленное — вполне реальные угрозы. И если они подвигнут вас на то, чтобы принять разумные меры противодействия, значит, страх пошел вам на пользу.

Но не все страхи рациональны. Иногда мы даже не осознаем, что чего-то боимся, — просто не уходит это сосущее чувство постоянного напряжения.

* Ознакомиться с ним можно тут: <https://regulation.gov.ru/projects#StartDate=31.3.2020&npa=100886>.

А иногда мы прекрасно понимаем, что чего-то боимся, но боимся так сильно, что страх парализует или провоцирует на нелогичные поступки. Тут может помочь осознание того, что вы не одиноки: многие боятся того же самого, чего и вы, но при этом не паникуют. Воспользуйтесь их примером.

А кроме того, старайтесь избегать страха перед событиями маловероятными или невероятными вовсе.

Чего не стоит бояться во время пандемии:

1. Полного хаоса и развала государства — вероятность такого исхода исчезающе мала, во всяком случае при нынешней эпидемии. А самое главное — если такое случится, строить подземный бункер и набивать его едой на 100 лет вперед сейчас уже поздно.
2. Того, что вся эта истерия с коронавирусом — обман или преувеличение и все это придумали масоны с целью заработать на обычной воде, которую они выдадут за вакцину в момент, когда паника достигнет высочайшего пика. К сожалению, пандемия есть на самом деле, и люди от нее правда умирают.
3. Того, что коронавирус создан искусственно и является биологическим оружием, а значит, все меры против него бессильны, или что коварные враги в любой момент могут выпустить новый, более опасный вирус. Даже если вирус

сбежал из лаборатории, он почти наверняка естественный. А если и нет (что почти невероятно) — так или иначе, мы справимся.

Помните: бояться того, на что никак не можешь повлиять, — неразумно. Лучше сосредоточиться на вещах, которые в вашей власти.

Хотя, конечно, пошли бы мы к черту со своими дурацкими советами. Если бы люди умели с помощью разума управлять своими страхами, это были бы уже сверхлюди.

Правда, одну штуку попробовать можно: признать, что страх есть. Это сложнее, чем кажется, но не невозможно. Признав наличие страха, можно попытаться осознать, чего именно на самом деле боишься. Это осознание — первый и самый важный шаг к тому, чтобы втянуть страх в поле рации, под яркие софиты логики. А на этом ринге с ним можно уже побороться!