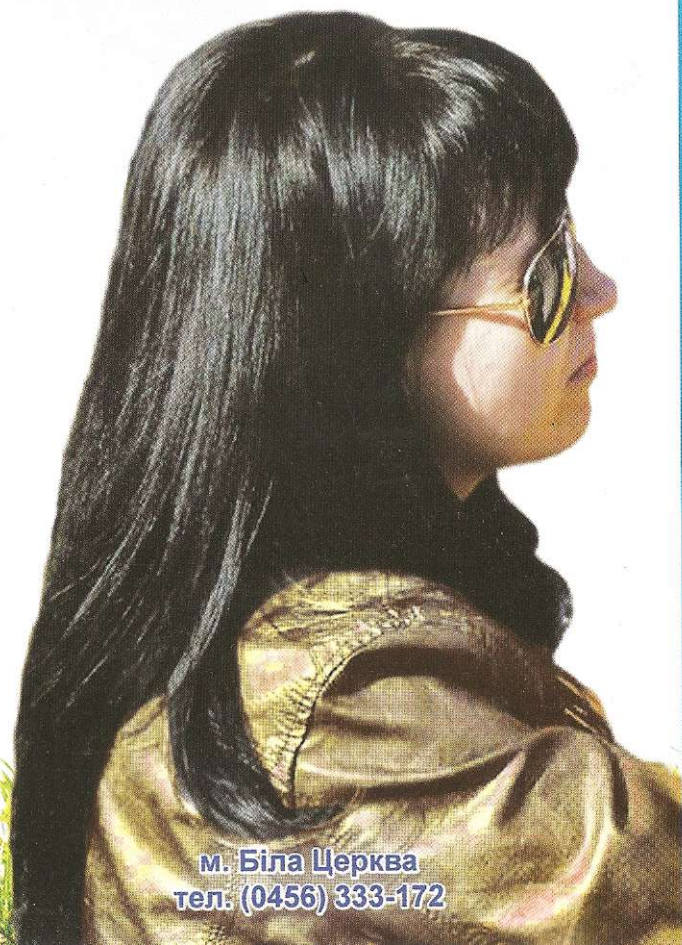


**ЦЕНТР ВІДНОВЛЕННЯ І АДАПТАЦІЇ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
ТА ЇХ СІМЕЙ**



**м. Біла Церква  
тел. (0456) 333-172**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЦЕНТР  
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**



**РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДЛЯ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ  
УЧАСНИКІВ  
БОЙОВИХ ДІЙ**

## Рекомендації для членів сімей учасників бойових дій (антитерористичної операції)

Упорядковано управлінням по роботі з особовим складом Командування Військово-Морських Сил Збройних Сил України на основі досвіду подолання посттравматичного синдрому

Сьогодні наша країна переживає найскладніший період за часів Незалежності.

Події в Луганській та Донецькій областях стосуються кожного. В боях віддають життя і стають інвалідами українські чоловіки, їх дружини залишаються вдовами, а діти - сиротами. Додому повертаються ті, кому судилося вижити, пройшовши через пекло бойових дій. Але в їх головах війна триватиме, можливо, все життя. Як допомогти створити якщо не мир, то хоча б стійке перемир'я цим людям, яким доля приготувала випробування війною?

Пропонуємо низку порад з подолання посттравматичного синдрому на основі досвіду українських психологів, які працюють в зоні бойових дій і з членами сімей військовослужбовців, а також досвіду Френка П'юселіка, доктора психології, який надавав психологічну допомогу військовослужбовцям ЗС США безпосередньо в районах бойових дій у В'єтнамі.

Ці рекомендації адресовані дружинам, батькам, рідним і близьким українських героїв, які повернулися з виконання завдань в зоні АТО.

Вони не місять універсальних відповідей на всі проблеми багатогранного і складного життя. Проте,



виходячи із конкретних обставин і унікальних ситуацій, ця інформація допоможе Вам адаптувати рідну людину у мирному житті.

Ви щиро прагнули, молили Господа, щоб Ваш син, чоловік, коханий вижив і повернувся. Він це зробив. Для свого виживання він змінився на війні. І правила виживання стали не його другим “Я”, а ПЕРШИМ і ЄДИНИМ. Завдяки цьому він вижив і повернувся, завдяки цьому він зараз поруч з вами. Але, він повернувся іншим, зміненим. Це не його і не Ваша вина, це об'єктивна реальність, яка впливатиме на все життя.

### **Що необхідно знати членам сім'ї військовослужбовця, щоб їхнє спільне життя було успішним?**

Існують правила поведінки в нестандартних ситуаціях. Для вироблення та прийняття цих правил, як життєво необхідних, Ви маєте зрозуміти природу того, чому Ваш чоловік, син, тато раптом вчиняє не так, як від нього чекають в родині і не так, як він діяв раніше.

Коли людина відбуває до зони бойових дій на два – три дні, то зміна особистості, може не дійти до критичного рівня. Якщо ж воїн перебуває там місяць і більше, то, для того щоб вижити, він формує автоматичне слідування певним психологічним правилам, які надалі переходять в умовні рефлексі, тобто автоматичні дії. Ці рефлексі залишаються якщо не назавжди, то на дуже довго. Ви маєте зрозуміти їх суть і сформувані свою вірну поведінку. Від цього може залежати не тільки атмосфера в сім'ї, а і її добробут, і здоров'я всіх членів родини, а можливо, і життя.

Поставтеся до цього дуже серйозно.

У США був випадок. Морський піхотинець, який щойно повернувся з війни в сім'ю, дивився телевизор. Його маленький син підійшов ззаду. Щоб показати татові нову механічну іграшку хлопчик почав заводити механізм. Реакція морського піхотинця на характерний звук за спиною, була автоматичною і миттєвою. В результаті – тато у в'язниці, а у сина роздіблені шийні хребці, від отриманої травми він помер.

Оскільки людина з рефлексами війни тепер живе з Вами в одному будинку, одній кімнаті, спить в одному ліжку, Ви повинні знати як правильно і безпечно для нього і для Вас поводитись в критичних ситуаціях. **Рекомендуємо уважно вивчити правила, які війна вживила у Вашого чоловіка, батька або сина.**

### **Правило 1. ЖОДНИХ ЕМОЦІЙ!**

Емоції в бою відволікають і займають секунди, які необхідні для виживання (укриття або атаки). Людина повинна загострити всі свої органи відчуттів, але не повинна проявляти або загострювати свої емоції. Тобто розум, очі, слух, шкіра повинні працювати, а емоції – ні. Більшість людей, можуть включати все на максимум, або відключати все повністю. А в бою доводиться робити дивний поділ: жодних емоцій при максимальній роботі органів відчуттів.

**Правило 2. ЗУПИНКА В ХАОСІ !**  
(незрозумілій, невизначеній ситуації)

Якщо навкруги відбувається хаос, або щось не зрозуміле – потрібно зупинитися, завмерти. Не рухатись і загострити сприйняття, розпочати аналіз обстановки.

Якщо ти стоїш – слід сісти або впасти на землю, але часто досить просто зупинитися, завмерти, вдивляючись, вслухаючись, аналізуючи! Не зупинишся – смерть.

### **Правило 3. МИТТЄВА РЕАКЦІЯ У НЕБЕЗПЕЦІ!**

У небезпечній ситуації немає часу на глибокий аналіз чи оцінку, життя врятує тільки миттєва реакція. Якщо воїн чує звук, який може становити загрозу - він реагує. Саме тому іноді діти, жінки, цивільні люди, які несподівано вийшли на військових, потрапляють під вогонь. Вогонь на ураження, на випередження по цілях, що рухаються в зоні бойових дій, часто рятує життя. Найменший рух там, де не повинно бути рухомих об'єктів – і туди зосереджується вогонь. У таких ситуаціях ніколи думати, воїн просто реагує, як його навчили. Забарився – смерть.

### **Правило 4. НІКОМУ І НІЧОМУ НЕ ДОВІРЯТИ!**

Напевно, Ви знаєте зі ЗМІ чи Інтернету багато прикладів, коли до наших воїнів підходили цивільні мешканці, пропонуючи їжу, мед, зупинялися цивільні автомобілі, щоб поспілкуватися з військовими. В результаті - отруєння, вибухівка в пакунку, замінований автомобіль або обстріл наведеної артилерії. Тому, питання довіри на війні – відносне, і правило “не довіряти нікому” є життєво важливим. Не перевіриш, довірився – смерть.

### **Правило 5. ЗАВЖДИ ПЛАНУВАТИ ЗАЗДАЛЕГІДЬ!**

Де б не знаходився воїн, він складає плани дій, атаки або відходу. Якщо звідси стрілятимуть – я піду туди, якщо звідти – піду сюди і т.п. Що утримає осколок, кулю, де можна сховатися, як можна подолати рів, завал? Постійне планування дій стає звичкою. І робить це воїн з однієї причини – бажання вижити. Зробив крок, відповідно, ти вже в іншій ситуації, і прораховуєш вже все знову. Наступний крок – і знову по-новому. По суті, все життя в зоні бойових дій спрямоване на постійне планування подій і реакції на них, готовності до дій у будь-якій ситуації. В голові завжди є план, у випадку, якщо щось піде не так. Не підготувався, не прорахував, застали зненацька – смерть.

Є ще одне правило, яке може здаватися таким, що суперечить попереднім правилам, але воно працює.

### **Правило 6. ДОВІРЯЙ ТІЛЬКИ ПЕРЕВІРЕНИМ ДРУЗЬМ!**

Якщо воїн не може довіряти перевіреним друзям, довіреним бойовим побратимам – він ризикує опинитися у постійній негативній психологічній обстановці або навіть загинути. Довірений – це не той, хто просто говорить, що все буде добре. Довірена людина – це той, хто разом з тобою правильно діє в екстремальних ситуаціях, це той, хто врятував життя інших людей або твоє. Вся довіра ґрунтується тільки на досвіді. Коли новачки виходять на перші бойові завдання, вони нікому не довіряють, і їм ніхто не довіряє.



Ти нічого не вартий до тих пір, поки не відбудеться щось, що дасть можливість іншим людям тобі довіряти. І ця чоловіча дружба проста і в той же час пронизлива, тому що ти довіряєш повністю і беззастережно те єдине і найцінніше, що у тебе є в цьому пеклі – своє життя, і він так само довіряє тобі, без роздумів і без сумнівів. І довіряє не в момент емоційного сплеску, а щогодини, щодня, щотижня, щомісяця – ЗАВЖДИ.

Одна із проблем для воїна в мирний час у тому, що подібних відносин вже ні з ким ніколи не буде. І ті, хто були до війни їх друзями, насправді такими вже не є. Вони можуть вітатися, разом проводити час, але чи будуть продовжуватися по-справжньому братерські відносини? Ні! З дружиною – ні, з матір'ю – ні, з батьком – ні, з друзями – ні.

З цієї групи ніхто не готовий підставитися під кулю, призначену йому. По крайній мірі, життя не створювало ситуацій, коли це можна було б перевірити, а значить і включити раніше близьких людей до кола довірених осіб, довірених і перевірених спільним боем. Це важко психологічно, і тому воїни, що повернулися, відчувають себе самотньо, і незалежно від бажання, для них ніби втрачається сенс життя. Багато ветеранів, намагаючись себе відключити і прибрати постійну напругу, починають надмірно вживати алкогольні напої.

І тепер Вам треба вчитися жити з ТИМ, ХТО ПОВЕРНУВСЯ З ВІЙНИ, а не перебувати в ілюзії, що Ви продовжуєте жити з ТИМ, КОГО ВИ ПРОВОДЖАЛИ НА ВІЙНУ.

## **Яких помилок слід уникнути рідним і близьким?**

Правила, які дозволили людині вижити в бою, після повернення у мирні обставини, продовжують визначати її життя. Без усвідомлення змін, що відбулися, близькі люди, прагнучи допомогти, на жаль, отримують реакцію протилежну їх очікуванням.

### **Як можуть виглядати такі помилки?**

Наприклад, дружина бачить відсторонену напругу чоловіка, каже: “Коханий, ти можеш мені довіряти, розкажи, що тебе гнітить”. Чоловік це чує як: “Довірся, розкажи про свої почуття!” Але він знає правило №1 і підсвідомість наказує: “Виявляти емоції, почуття – смертельно небезпечно!” Прагнучи не образити, але все ж з роздратуванням, вголос він скаже: “Навіщо взагалі про це говорити? Ти нічого не розумієш, ти там не була!”

Його реакція – результат того, що Ви забули про Правило №1.

Якщо дружина наполягатиме, у чоловіка автоматично підсвідомо включаються правила № 4, 6 (нікому не довіряти, крім перевірених в бою. Довіра – загроза!), і правило № 3 (загроза! – невідкладно дій!).

Відповідь може звучати так: “Із задоволенням. Тільки ти хочеш, щоб я зірвався прямо зараз, чи після того, як ми поговоримо? Ти хочеш, щоб я відкрив душу, зруйновану війною? І ти при цьому будеш сидіти поруч? Ти не та людина, яка для мене – довірений друг, що був зі мною в тому пеклі”.

Ви – кохана, мати ваших дітей, для чоловіка Ви, насправді, у сто разів ближча і дорожчіша того,

хто був з ним поруч ТАМ. Але ви не були ТАМ. І Ваш чоловік впевнений, що ви не зможете його зрозуміти. Повірте, зараз, і саме в цьому, він ПРАВИЙ.

Для всіх, хто бачив смерть дуже близько, світ перевертається. Зрозумійте – Ваш чоловік бачив, як мрії, почуття, прагнення, старання живої, повної енергії, бажань людини в одну секунду перетворилися на абсолютну порожнечу, повний НУЛЬ. Це приголомшує і повністю змінює психіку, ставлення до життя. Миттєво приходить розуміння, що все, до чого ти йшов, прагнув, виборював до цього моменту – це абсолютно непотрібна метушня. Що насправді, важливе ТІЛЬКИ ЖИТТЯ, і зовсім неважливі його зовнішні ознаки – бідність чи багатство, чорний чи білий хліб на столі, фасон пальто чи колір шпалер. Дуже гостро приходить розуміння, що подих вітру чи краплі дощу, які може ще відчувати обличчя, в мільйони разів цінніші, ніж Бенглі, Порши, діаманти.

Якщо продовжувати наполягати, то воїн відчуває тиск, а це нові, незрозумілі для нього обставини. Згадайте правило № 2 (незрозуміло – зупинись!)

Коли він завмер, а Ви робите до нього ще один крок, то яке правило спрацює?

Правило №3. І спрацює автоматично. Тому, не дивно, що у США ветерани в'єтнамської війни дуже часто відправляли в нокаут психологів-консультантів, дружин, приятелів, роботодавців. І після цього ветеран залишається винен, його можуть вважати божевільним. А він сам на сам зі своїми думками, у набагато гіршому стані, більш того, абсолютно зневірений, думає: "І ця

людина вважала, що хотіла і могла мені допомогти? Вона наді мною знущався?". У наслідку, всі шляхи до можливого зближення зруйновані, довіра підірвана, у відносинах запанувала криза.

### **Як найкраще будувати бесіду?**

Якщо Ви хочете, щоб воїн відкрився у своїх почуттях, спробуйте попросити його розповісти про щось просте і позитивне, що було у зоні бойових дій. Як варіант, жарту з друзями, як отримували дитячі малюнки, або щось подібне. Нехай він розповість, як хтось розстріляв його казанок з супом, або прострелив каримат. Він, напевне, зможе про ці речі розповісти. Підтримайте його щиро. Коли він розповідатиме про ці прості ситуації, можливо, у нього почнуть проявлятися інші почуття, для вас несподівані. Якщо Ви відчуєте, що розмова стає напруженою, йому важко розповідати, можете сказати: "Гаразд, гаразд...". І воїн знову замкнеться в собі. На якийсь час. Але без втрати довіри, без вибуху емоцій, до якого поки що не готові ні Ви, ні Він.

У наступному зручному випадку, або, навпаки, у наростаючій конфліктній ситуації можна знову запитати: "Розкажи мені більше про щось добре або веселе, що там у вас було?"

Після 4 - 6 таких моментів, *коли Ви повинні тільки слухати і ні в якому разі не тиснути*, слухати відкрито сприймаючи, без яскравих, різких емоцій і рухів, з тихою, м'якою, природною посмішкою, - він зможе "привідкрити двері", і розповісти трохи про те, що насправді, було не настільки весело.



**Що робити, коли Ваш воїн зможе потроху виявляти щирість, довіру і готовність спілкуватися на важкі для нього теми?**

Чітко розуміти, що діалог відбувається “на його території”, а значить – застосовувати його правила.

Найчастіше – правило № 2 (Ситуація складна і незрозуміла – замовкни, замри!).

Завмирати і слухати, поки Він розповідає про ці страшні для нього і, скоріше за все, незрозумілі для Вас речі. Не рухатись, не відвертати голову, не виявляти емоцій, не уточнювати, не робити кроків, рухів, жестів назустріч, навіть після завершення монологу, коли Вам так хочеться обняти, притиснути до себе саму дорогу для Вас людину.

Просто відверто і зацікавлено слухати. По завершенню розмови – спокійно і доброзичливо дати час піти в себе, повернутися до звичного стану, відпочити.

Можна відповісти: “Спасибі. Я вдячна тобі. Мені дуже приємно і важливо, що ти став мені настільки довіряти, що розповів трохи про це. Спасибі”.

Напевно, Ви зможете поговорити про щось ще. Але обережно, не вимогливо, не нав'язливо. Без жодного тиску.

Увесь процес бесід нагадує рух ткацького човника, який рухається по одному й тому самому маршруту. Туди-сюди, туди-сюди. Зайшов-вийшов, зайшов-вийшов. Одна й та сама дія стільки разів, скільки це потрібно. Вдалося відверто поговорити – зупинилися, повернулися до початкового положення, не занурюючись у глибину зміненої психіки. При цьому 10

на будь-якому етапі обов'язково потрібно дотримуватись правил. Розпочинати завжди тільки з доброго, а воїн сам вирішить, коли розповісти про погане. Також, він сам просигналізує, коли слід завершити розмову. Ви це маєте відчувати – поміняється голос, напружиться тіло, зміниться погляд – все, зупиняємося, говоримо про щось інше. Коли у напружений момент Ви поміняєте тему – воїн зрозуміє, що подальший хід розмови залежить тільки від нього. Він сам вирішить і покаже Вам, коли буде готовий знову повернутися до обговорення важкої теми війни, тому що, навіть не усвідомлюючи, сам прагне цього тягара позбутися.

А Ви повинні завжди бути готові до нової відвертої розмови. Чітко розуміти, що для Вашого коханого така розмова є набагато важчою, ніж для Вас. Керуючись своїми правилами, він, напевне, не уявлятиме, що підсвідомо готується до розмови, яка важлива для Вас обох.

**Як може відбуватися Ваше спілкування у подальшому?**

Після 7 - 10 (у всіх – по-різному, ніяких загальних тенденцій) таких добровільних сповідей про негатив, і тільки після того, як ви разом відчуватимете готовність до більш відвертих і складних розмов, Ви зможете запропонувати таке: “Чи готовий ти мені трохи більше розповісти про те, що тебе хвилює, про твій негативний досвід?”

Вам слід бути готовим до такого: коли воїн відкриває свою душу для обговорення його негативного

досвіду, найчастіше за цим відбувається загострення відчуття “вини того, хто вижив”. У воїна виникають питання, відповіді на які не існує, такі як: “Що мені робити з цим жахом? Цей біль буде в мені назавжди? Що мені з цим робити далі? Чому загинули вони, а не я?”

Дуже часто у відповідь родичі говорять таку фразу: “Я допоможу тобі з цим впоратися, я допоможу тобі з цим пройти життя”.

Але спробуйте уявити, усвідомити: як можна впоратися з тим, що твого друга розірвало у тебе на очах? Важливо чітко зрозуміти: **з цим в принципі неможливо впоратися, неможливо через це пройти, неможливо допомогти з цим жити!**

Ваш воїн це прекрасно розуміє, і його з великою імовірністю дратуватиме, якщо цього не розумієте Ви. Воїн подумас: “Ти кажеш, що мені потрібно це просто забути? А ти була в цей момент там? Ти обтирала його кров і мізки зі свого обличчя?”

**Тобто, це гарантовано НЕ СПРАЦЮЄ!** Більш того, скоріше за все виявлене таким чином бажання допомогти викличе зворотню реакцію - відторгнення.

Що ж робити? Як підтримати воїна?

Перш за все, залишити його в позиції лідера, головного. За досвідом, у подібних випадках допомагають такі питання:

*Що ти з цим будеш робити далі?*

*Як ти можеш це перевести в інші відчуття?*

*Подумай, якщо ти зміг вижити там, на війні, що в порівнянні з цим значать проблеми, які є тут, у мирному житті? Хіба вони настільки ж глибокі і важливі, як ті, через які ти пройшов на війні? Хіба*

*наслідки проблем у мирному житті щось значать, після того, як ти пережив проблеми війни?*

*У тебе величезний досвід боротьби і виживання. Що позитивного цей досвід може для тебе дати зараз, коли війна для тебе позаду?*

*Може ти зможеш зробити те, про що мріяв він, твій загиблий друг?*

Дуже важливо, щоб воїн **сам знайшов відповідь**, чим це може для нього стати.

Тому що для нього дружина, мама, близькі – це люди, які нічого не розуміють у війні, і лізуть зі своїми дурними запитаннями і пропозиціями.

Трансформація повинна йти від воїна, і вона повинна йти дуже обережно і поступово. Коли починається цей процес, у воїна немає взагалі жодного уявлення про те, чи є щось із його складного і трагічного досвіду війни такого, що може стати позитивним, знадобиться у новому, цивільному, мирному житті.

Тому, якщо у Вашої близької людини є “вина того, хто вижив”, він пройде через це, вирішить цю проблему тільки сам. Ви не зможете це зробити за нього. Єдине, що Ви реально можете зробити для свого воїна – це створити умови, сприяти тому, щоб він сам знайшов свій унікальний спосіб трансформації правил і навичок війни, для цього мирного життя.

**Як допомогти здолати синдром “вини того, хто вижив”?**

Якщо поруч з воїном загинув його друг, то виникають величезні проблеми в тому, щоб пояснити собі, чому загинув один, а не інший.



Об'єктивно – загибель в бою непередбачувана, але воїн все одно шукає пояснень.

*“Чому мій друг загинув, а я вижив? - Запитає він себе, - Тому що він був на півкроки попереду? Тому, що він поставив ногу не туди? Тому, що він потратив не до того бліндажу? Я живий, а його тепер немає. Я не захистив, не попередив, не вбріг, не закрив собою від ворожої кулі. Як з цим жити?”*

Якщо воїн вирушав на війну з низькою самооцінкою, нестачею внутрішнього стрижня, він схильний формувати в собі таке відчуття: *“Не той помер. Чому з усіх нас загинув саме він?”* або *“Такі слабкі, незграбні, як я, не заслуговують жити, а помер він! Краще б він, хороший хлопець, вижив”*. І такого роду почуття і думки виникають у ветеранів військових конфліктів дуже часто.

Симптоми у цього синдрому схожі з симптомами посттравматичного синдрому в цілому: людина забуває (витісняє з пам'яті) певні моменти, дуже імпульсивний (“заводиться з півоберта”), іноді проявляє сильну агресію.

Як правило, такі симптоми виражаються у двох варіантах поведінки:

- 1) говорить тільки про те, що сталося там;
- 2) повністю абстрагується від цієї теми.

Таким чином, “золотої середини” тут не буває: ветеран або говорить про подію нескінченно, або зовсім відмовляється від розмов на тему події.

Існує набір заходів, які зазвичай допомагають у даному випадку.

Частково вибір послідовності дій залежить від самого воїна, зокрема від його здатності зараз до

відвертих розмов. Для того, щоб близька Вам людина могла справитися з цим синдромом, Вам доведеться допомогти їй навчитися виконувати певні дії. В цілому їх суть така: “Уяви, що ти зараз говориш з загиблим другом”.

Без підготовки приблизно 2 людини із 10 взагалі здатні пройти через такий процес. Решта в такій ситуації подивляться на Вас і скажуть: “Що це означає? Як це – ніби він зараз тут? Ти взагалі про що говориш?”

У підсумку, Ви з Вашим другом, коханим, чоловіком прагнете досягти ситуації, коли Він зможе сказати загиблому товаришу подумки, уявляючи: “Мені дуже шкода, що тебе зараз немає в живих. Дуже жаль, що загинув саме ти. І замість того, щоб зруйнувати і своє життя, я збираюся рухатися далі, жити”.

Деякі воїни зі щирим бажанням вчать думати “за двох”, працювати “за двох”, використовують той факт, що одного з них вже немає в живих, і починають застосовувати цю думку як мотиватор, рушійну силу для того, щоб знову почати жити.

Комусь це не подобається. І це не їх, і не Ваша вина. Просто різні люди по-різному сприймають і реагують на біль, мають різні захисні реакції, по-різному реагують на перехід від війни до мирних обставин.

Сподіваємось, що саме Вам це допоможе.

Отже. Дуже часто в ході бойових дій буває так, що воїн не зміг, не встиг щиро попроситися із загиблим другом. У нього просто не було можливості оплакати загиблого і не було можливості пройти через усі почуття, які зазвичай супроводжують втрату близької людини. Для когось достатньо двох-трьох відвертих розмов, щоб стало

легше і виплеснулися емоції, пролилися сльози. Нехай Він викрикну Всевисьньому все, що думає, нехай поламає стільці, поб'є стіни або ще щось ... Потрібно просто “відкрити двері” емоціям, що накопичилися. Це те, що Він не зміг зробити свого часу. Гнів, невдоволення, образа – це все шукає вихід. Але при цьому варто пам'ятати, що все визначається характером процесів, на які готова піти людина.

Іноді важливо зробити так, щоб воїн озвучив монолог загиблого, висловився начебто б за нього. Ви можете запропонувати: “Ти ж знаєш його, він знав тебе, і якимось чином він дивиться на тебе зараз, бачить, як ти живеш, як ти поводишся. Як ти думаєш, йому подобається те, що він зараз бачить? Приємно йому спостерігати за твоїм життям?”

Якщо у людини взагалі є сила пройти через це випробування, якщо у нього є гордість і гідність – цей процес може пройти сильно й емоційно.

Можливо, Він зможе уявити, що загиблий друг дивиться на нього, і каже йому, що Він боягуз (може, більш м'якими словами), тому що не може взяти себе в руки і почати жити заново. Якщо воїн буде спроможним відчувати такий посыл ніби від загиблого друга, то, як правило, це може допомогти воїну відкритися, випустити всі накопичені емоції і почати жити по-справжньому. Тому що, якщо людині дають доброго стусана загиблі друзі, якщо він зміг це уявити, то це відбувається дуже швидко, потужно, емоційно і результативно.

У будь-якому випадку, дуже багато залежить від членів родини воїна.

Саме Вам дуже важливо залишатися в рамках правил поведінки в бою. Вам життєво важливо знати, коли можна викликати на відверту розмову, а в який момент наполягати і тиснути не можна. Дотримання правил дозволить надати допомогу щодо реабілітації, повернення до цивільного життя набагато ефективніше.

### **Які орієнтовні терміни подолання негативних психологічних наслідків бойових дій?**

Швидкість відновлювальних змін залежить від декількох параметрів. Один з основних – якість відносин між Вами і воїном.

Якщо є певна довіра, то, як правило, процес реабілітації відбувається досить швидко. Потрібно розуміти, що під словом “швидко” розуміється 6 місяців, а може – і рік. В ході процесу відвертих бесід може бути дві на місяць, може бути лише одна.

Якщо у Вас і воїна складні відносини, рівень довіри невисокий (і це також у більшості випадків не Ваша і не його вина, часто це є наслідком потрясінь, які він пережив), то навіть при активному бажанні допомогти Вам знадобиться 2-3 роки, щоб повернути спільне життя до нормального русла.

Якщо Ви знаєте підходи і техніки психологічної допомоги, цей процес можна провести значно швидше.

### **Як створити атмосферу довіри при спілкуванні з воїном, щоб уникнути його негативних реакцій?**

Пам'ятайте: він веде спілкування, він головний, він визначає правила – це дуже важливо усвідомити і показати йому. За таких умов більшість воїнів знаходять в собі сили почути і почати поважати співрозмовника. В



протилежному випадку Ви можете отримати роздратовану відповідь: “Ти будеш мені розповідати, що я повинен робити, або що я повинен відчувати, не побувавши там?” Тому необхідно відразу встановити правило, хто головний у спілкуванні.

Головне правило – чесність, щирість і відвертість. Спілкуватися прямо і просто, говорити правду. Як приклад, за сприятливих умов розмову можна розпочати так:

*– Я хотіла б поговорити з тобою ось про що. Я усвідомлюю, що ти був на війні, а я в цей час була вдома, що мене “там” не було. Але я щиро хочу, щоб у наших відносинах були порозуміння, мир і довіра, щоб наші діти росли у щасливій сім’ї. Я хочу, наскільки це можливо, допомогти тобі пережити війну в душі.*

*Я майже нічого не знаю і не розумію про війну. Саме тому я прошу допомогти мені дізнатися те, чого я не знаю. Мені дуже важливо, наскільки це можливо, зрозуміти тебе, бути корисною, і я постараюсь робити все настільки добре, наскільки зможу. Якщо у розмові я ненавмисно вийду за рамки, прийнятні для тебе, я прошу, щоб ти мені сказав про це – можливо, я чогось буду не розуміти. У процесі спілкування ти головний, ти визначаєш, про що ми говоримо, а я рухаюся за тобою.*

Після такого вступу більшість воїнів здатні відповісти “Добре”, дуже мало людей отримують настільки важкі проблеми, які навіть Всевишній не може допомогти вирішити. Але якщо Ви дасте воїну найменший натяк на те, що говорите нещиро, або більше ніж можете зробити – Ви втратите шанс на довіру і допомогу. На цьому розмова може закінчитися, і повернути довіру буде дуже важко.

Воїну потрібна Ваша чесність і, в деякому сенсі, смиренність. Озвучуйте, про що зараз збираєтеся говорити, просіть про необхідну допомогу і зворотній зв'язок.

### **Які критерії допоможуть зрозуміти, що найбільш напружений етап, під процесу відновлення довіри і стабілізації відносин пройшов?**

Відносини з людиною, яка пережила сильно травмуючі ситуації, особливо з ветераном війни, ніколи не стають класичним прикладом відновлення. Ніколи. Це треба усвідомити, до цього треба бути готовим.

За сприятливих обставин, події, скоріше, будуть розвиватися таким чином: “Я хороший у тому, чим я займаюся, ти досягла успіху у своїй роботі, у турботі про нашу сім’ю. Наша розмова присвячений мені, і тут я головний. Але, можливо, ти знаєш щось, що може допомогти. Відповідно, я буду відкритий до того, щоб тебе вислухати, але поступово, від теми до теми, від ситуації до ситуації ...”. І треба бути готовою до того, що це відбуватиметься не тоді, коли Ви цього захочете, або у Вас на це з’явиться час, а тоді коли він буде до цього готовий.

На жаль, звичайні відносини рідних і близьких воїна, іноді представляють повну протилежність описаним. Близькі, щиро прагнучі допомогти, допускають елементи нетерпіння, прискорення подій, нав'язливості, висловлюють недоречні поради, які не підкріплені власним досвідом війни.

Тому, повторимося, найперше за важливістю – він повинен відчувати своє лідерство у спілкуванні з Вами, і, відповідно свою відповідальність у процесі змін.

Друге. Ви повинні зрозуміти, що якщо Ви працюєте над поверненням психіки ветерана війни у цивільне русло – то це Ваш хрест на все життя. Особливо, якщо Ви дружина або мати. Ви ніколи не зможете собі, а тим більше йому сказати: “Все, наша робота закінчилася, ми вирішили всі проблеми”. Ви можете, звичайно подумати: *“Ось коли він перестане замикатися (напиватися, підвисати, вибухати – залежно від особливостей) – тоді і переведу дух”*. Можливо, колись він скаже Вам щось подібне до такого: *“Отже, це і це у мене стало виходити краще, ось тут у мене добре, от тут – теж в порядку. Я більше не роблю це, не роблю те. Все у мене стало краще ... Спасибі тобі, кохана, за твоє терпіння і витримку!”* Але, навіть якщо Ви все це почуєте, то це ще зовсім не означає, що всьому сказаному можна вірити. Звісно, Ви можете порадіти, що він це сказав, і навіть якщо якась частина ще не до кінця є правдою, то переконання воїна, що йому стає легше, краще, допоможе йому подолати кризу. Значить, він починає щось відновлювати, від чогось відмовлятися, чомусь вчитися, він починає створювати собі світле і здорове майбутнє.

Разом з цим, буває, що ветерани війни трохи передчасно починають заявляти, що вони відчують себе краще, ніж є насправді. Мовляв, є дрібниці, але це з часом вирішиться, і я сам справлюся. Але буде краще для нього і Вас, якщо Ви його в цьому підтримуєте, продовжете відверто обговорювати проблеми і разом шукати шляхи їх вирішення: “Вітаю тебе, ти – молодець! Але якщо якісь дрібниці почнуть тебе турбувати, і ти захочеш поговорити

– просто поговорити – ти знаєш, я завжди поруч. Якщо колись впливе що-небудь, що тобі буде цікаво, і ти захочеш про це поговорити, скажи. Адже ми разом рухаємося вперед і навчаємося жити, я з тобою, ти – зі мною”.

Ви ні в якому разі, ніколи не повинні йому вказувати, що робити. Досвід допомоги ветеранам війни показує, що якщо людина, яка повернулася з гарячої точки, знає, що *“коли щось станеться, завжди поруч є той (або та), кому я можу розповісти, віна мовчки вислухає і зрозуміє. І коли ця хвиля спаде, вона зможе зі мною про це поговорити, не даючи, не даючи порожніх порад”* – то йому буде легше підійти до Вас тоді, коли це стане потрібно.

**Чи зможе воїн колись довіряти членам родини як бойовим побратимам? Що може допомогти, а що ускладнити відновлення довіри і підтримки?**

Довіра до членів родини і довіра до бойових побратимів – це дещо різне за змістом, разом з цим рівень довіри до родини може стати дуже високим.

Але є дещо ще у подібних відносинах, про що члени родини повинні знати і бути дуже обережними. Наприклад, Ви змогли дочекатися виходу воїна на відвертість, він розповів щось дуже для нього важливе, інтимне. Після такої розповіді Ви не може допустити ситуацію, при якій хтось інший йому зможе сказати: “Знаєш, мені дехто сказав, що ти робив те і це”. І тим більше Ви, ні в якому разі, до кінця Ваших днів, не можете йому таке сказати: ні в запалі сварки, ні в пориві любові.



Якщо це відбудеться або станеться витік інформації – відносини закінчатися, бо ветерани війни до конфіденційності інформації ставляться дуже серйозно, створюють ті ж обмеження і використовують ті ж навички, що і в зоні бойових дій. Потрібно бути дуже обережною, оскільки саме від Вас залежить, чи відверта розмова стане новим кроком на шляху повернення до мирного світосприйняття, чи вона стане останнім випадком взаємної довіри.

І справа навіть не в тому, що саме Ви будете говорити. Основне у відносинах воїнів – не в словах, не в обговореннях, а у діях, конкретних справах. Переконайте його не словами (*вони важливі для Вас, для нього вони порожній звук*), переконайте його своїм терпінням і прийняттям стану речей таким, яким він є. Давню істину, що “кращий лікар – час”, ніхто не відміняв. Ви повинні діяти не від нападу, а від відступу, запрошуючи вашого співрозмовника вийти з його укріплень, не атакувати його, а щиро пропонуючи стати на Вашу сторону.

Дуже важливо відносини психологічної допомоги не плутати з дружбою. Вам не треба сидіти з ним у барі, наприклад, якщо вам цього не хочеться або це не було властиво раніше. Все-таки спільна психологічна робота – дуже специфічний вид взаємодії.

І не можна в цих відносинах “класти ноги на стіл”. Якщо він відчує, що ви намагаєтеся стати для нього “друзбаном”, з яким можна випити пива, обговорити футбол, він ніколи більше не розкриється перед Вами. І все, Ваша допомога закінчилася. Люди, які бачили війну і смерть, дуже тонко відчують фальш і не переносять її. Відносини психологічної допомоги – це специфічний,

унікальний, особливий вид відносин. У них Ви можете сказати лише наступне: “Якщо я коли-небудь буду тобі потрібен, то я тут, поруч”. А не в кафе, в басейні, у спортивному залі.

Ну, а якщо зустрілися – то ви просто зустрілися в одному приміщенні, на кухні, біля телевізора, зрештою в ліжку. І все. Зустрілися саме для того, для чого призначені ці місця, їх призначенню, а не для того щоб закрастися в душу. Жінки іноді використовують ліжку, як важіль тиску і як додаткову допомогу до їх аргументів – це помилка.

### **З яких симптомів краще починати працювати з ветераном війни? З самого важкого чи самого легкого?**

Досвід показує, що краще починати з того, до чого людина готова. Тобто єдиний критерій – його власна психологічна готовність. Ви повинні бути готовими побачити відкритою будь-які “двері” до серця, розуму, підсвідомості свого воїна. І, по великому рахунку, не має жодної різниці в які “двері” він виявить готовність Вас впустити.

### **Які моменти можуть показати, що певний етап спільної роботи приніс позитивні результати?**

За досвідом, це те, наскільки особистість функціональна, успішна, продовжує навчатися, продовжує своє зростання і свій розвиток. Наскільки ветерани війни продовжують все більше і більше усвідомлювати і знаходити щось красиве в житті, наприклад, помічати захід Сонця, відчувати, що дитина тримає його за руку. Це ті речі, які вони залишили у

минулому, довоєнному житті, а тепер потихеньку починають повертатися до них. Але, слід ще раз нагадати, що не буває так: “Все, я закінчив, я повернувся додому, спасибі”. Нескінченна трансформація, нескінченний успіх за успіхом, перемога за перемогою, крок за кроком, готовність йти далі, бути краще.

І, на жаль, не завжди так буває, що результат стає кінцевим, завершеним. Проблема в тому, що у підсвідомості, думках ветерана війни бойові дії продовжуються. Ці спогади можуть не мати нічого спільного з тим, що відбувається наразі. Навколо ні війни, ні обстрілу. Але приходять згадки про жакливі моменти війни. І від вас разом залежить, наскільки позитив реального, мирного зараз світу зможе сприяти допомогти подолати ці спогади, вивести їх спочатку на другий, пізніше на третій план, наскільки швидким і незворотнім стане повернення з минулої війни до реального життя, з новими радощами і проблемами.

**Якими найчастіше бувають основні труднощі у ветеранів війни в суспільстві? Як їм можна допомогти?**

**Хлопці-ветерани дуже часто втрачають роботу.** Чому? Вони не готові до пресингу, до психологічного тиску на роботі. Якщо директор, керівник, який ніколи не був у гарячій точці, взагалі нічого не знає про війну і про правила поведінки там, підходить і починає щось кричати ветерану в обличчя, а той у цей момент перебуває “трохи на взводі”, то такий директор швидко зрозуміє, що підійшов в абсолютно незручний момент. А хлопець каже потім: “Мене кожного разу звільняють, бо я

ламаю щелепу або ніс начальнику”. І чергова втрата роботи для нього значить наступне: “Я не можу годувати сім'ю, щось не так, мене знову звільнили, дружина пиляє мене за це”. І в життя воїна приходять безлад, який він оцінює як замкнене коло.

Досить парадоксально, але для багатьох результативно допомагає такий спосіб оцінки ситуації і напрацювання алгоритму дій.

Ветеран відчуває: “Ось цей гад (його керівник) від мене щось хоче, щось вимагає. Він – тупий, і не знає, що таке справжнє життя, він ніколи не був на війні, де мирні цінності і правила нічого не варті, де ціна помилки або випадковості – життя. І цей тупиця вирішує, які завдання мені поставити, скільки заплатити за роботу, чи буду я далі працювати. Де вихід, де справедливість?”

Можна запропонувати воїну спробувати оцінити ситуацію дещо з іншої точки зору: “У подібних ситуаціях, якщо продовжувати зриватися на тупих керівників, то тебе будуть вважати якимось хворим на голову. Це – несправедливо, ти ж не винен, що керівники може й великі профі у бізнесі, але нічого не розуміються ні у війні, ні у твоєму ставленні до них. Може, спробувати уявити чергового нерозумного керівника, не цивільним начальником, а “тупим полковником”, яких напевно було безліч у армійському минулому. Що військові зазвичай роблять, коли стикаються з тупим полковником? Кажуть “слухаюсь” і виконують накази. Адже так?” Реакція воїна, як правило – сміх, він напевно погодиться з Вами: “Дійсно, прикольна ідея! Якщо я буду цього ідіота



сприймати, як тупого армійського полковника, все може помінятися. Якщо я продовжу його вважати тупим цивільним начальником, який нічого не розуміє в житті, я знову зламаю йому щелепу”. Тобто, бажано дати ветерану війни його ж метафори, такі, які він готовий і зможе зрозуміти, щоб вибрати оптимальне рішення. “Ти ж полковнику не будеш щелепу ламати? Так не прийнято. Ти говориш: слухаюсь! Ігноруєш його тон, його ставлення до тебе, йдеш і виконуєш завдання, яким би тупим воно не здавалося”.

Зверніть увагу: ситуація не змінилася, не змінилися причини, обставини, учасники конфлікту. Але, якщо спробувати допомогти воїну змінити його ставлення до ситуації, перевести конфлікт у звичне для нього русло, запропонувати застосувати звичні для нього правила поведінки у конфлікті, це може допомогти знайти прийнятний для нього спосіб співіснування з людьми, які не є для нього симпатичними.

Інша проблема, з якою нерідко стикаються ветерани війни – це **взаємовідносини зі знайомими, які, не знаючи правил виживання на війні, ненавмисно провокують конфліктні ситуації.**

Як приклади:

Після повернення із зони бойових дій, воїн зустрічає знайомих, яких добре знав останніх років 10 “попереднього життя”. І хтось із них неодмінно запитає: “Ну що, мужик, ти взагалі вбивав когось?” Реально, це найгірше питання, яке тільки можна задати ветерану війни. Перше: правдива відповідь – “так, вбивав” не викликає у воїна абсолютно ніякого позитиву, повертає

жахливі спогади смерті. Друге: він зовсім не пишається тим, що став вбивцею ворога, прагнучі вижити і захистити себе, бойових побратимів, усе, що йому дороге. Третє: він зовсім не мріяв потрапити на війну; поле бою, необхідність вбивати – для нормальних людей не те місце, куди бажають потрапити. І коли задають настільки безглузді питання воїну треба докласти немалих зусиль, щоб утриматись від негативних дій.

Є ще один тип ситуації, в яку нерідко попадають воїни. Цивільні люди спілкуються з ними так, як з хворими на якусь заразну хворобу. Всі сміються і жартують один з одним, з усіма, крім нього. **А з ним всі поводяться якось “особливо”, адже “він повернувся звідти”.** У таких ситуаціях, особливо зразу після повернення “в цивільне життя” дуже важко зберегти вміння взаємодіяти в суспільстві. Воїну доводиться бути для цього дуже і дуже гнучким, що вимагає значного напруження психіки, яка ще не оговталася від стресу війни.

Можливо, було б корисно, якби Ви разом потренували дії у подібних незручних ситуаціях, напрацювали алгоритми відповідей на безглузді питання недалеких, недосвідчених людей. За сприятливих умов, Ви могли б грати роль такого собі бовдура, з яким він може зустрітись, скажімо, десь на вечірці. Бажано, обом з гумором ставитись до таких тренувань. Отже, Воїн чує від Вас такі слова у штучно створеній ситуації: “Гей! Привіт, чувак. Ти там хоч когось вбив?” Ви, як певною мірою терапевт бачите, що він в цей момент починає напружуватися. Ви можете сказати: “Так. Стоп. Ні.

Дубль два - давай повторимо ще раз”. Знову кажете ті ж слова: “Привіт, чувак. Ти там когось убив?” – і запитати його: “Що ти хочеш мені відповісти? Тільки не стався до цього серйозно. Це ж не реальне питання. Воно, насправді, нічого не значить. Що ти можеш сказати цим людям, які нічого не знають про війну, про тебе, щоб вони від тебе просто відстали? Давай скажемо їм так: максимум, пару сотень, але оскільки ти їх відстрілював по одному, то не це рахується. Я сподіваюсь, що вони залишать тебе в спокої після цього. Або можна відповісти так: жодного, у мене була зброя, але я за весь цей час жодного разу не стріляв, я був хорошим солдатом і мене за це нагородили дерев'яним автоматом.

*Тобто, безглузде питання заслуговує тільки на безглузду відповідь. Зрозумій, не можна серйозно ставитися до людей, які задають ідіотські запитання. Відповідай з гумором! Такі ситуації нерозумно сприймати близько до серця. Це питання не справжнє, на нього не потрібно відповідати. Просто цивільні люди, через свою необізнаність, не знаходять інших слів, щоб сказати “з поверненням, ласкаво просимо додому”.*

*Переведи цю недоречність як “ласкаво просимо”, і ігноруй все інше. Головне – не ставитися до таких запитань серйозно, не сприймати їх близько до серця, розуміти, що люди, які їх задають, не можуть зрозуміти ні змісту питання, ні того, що ти відчуваєш. Отже, вони не повинні розраховувати, що ти відкриси їм душу і відповіси щиро, правдиво. По великому рахунку, вони не спроможні сприйняти будь-яку твою правдиву відповідь.*

Це – не добре і не погано, вони просто не були на війні, не були в бою, не мають досвіду, який маєш ти.

Іншими словами, в одній точці на планеті Земля ви опинились хоть і в один час, але дійшли сюди різними шляхами. Хіба не буває такого, що ви не розуміли шкільного вчителя, чи лікаря, чи якогось дуже освіченого професора? Хіба ви їх не розумієте тільки тому, що вони більш розумні? Ні, просто насправді у кожного свій досвід, і тільки. Ніхто з вас ні кращий, ні гірший, просто у кожного свій життєвий шлях, свої досягнення, і зовсім не обов'язково, щоб результати життя у всіх співпадали”.

А щодо подібних запитань... Краща відповідь – іронія з підколкою. Про себе, не в голос – спробуйте уявити більш-менш чесно, що Ви змогли б відповісти. Скоріше за все, більшість слів у відповіді будуть матерними. А тепер спробуйте перекласти матерні слова в іронію. Краще? І, насамкінець, цю іронію спрямувати на того, хто запитуює...

### **І нарешті, напевне, найважливіше!**

Ніхто в світі – ні професійні психологи, ні лікарі, ні якісь народні ворожки, не знають Вашого воїна – коханого, чоловіка, батька Ваших дітей, краще за Вас. Ви краще всіх відчуваєте, коли йому комфортно, і коли йому погано, боляче.

Шестирічна дитина, яка любить свого батька, часто досягає більшого ефекту, ніж найпідготовленіші і найдосвідченіші професори. Прості і щирі слова сина одного з ветеранів, вартують більше, ніж багатотомні психологічні талмуди. Ось ці слова: “Отже, коли тато починає себе так поводити, він нікого не любить або іде в себе – йому погано, тому що він згадує щось з минулого. Що я повинен зробити? Відійти, не смикати, не нити і потім все повернеться. І це нормально”. Тобто іноді потрібно просто вчасно відійти в сторону.



Успіхів Вам на нелегкому і нешвидкому шляху до щастя!

Успіхів Вам на нелегкому і нешвидкому шляху

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.