

## Лекція

**Тема:** Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій

**Мета:** дати поняття студентам щодо профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій. Забезпечити засвоєння розуміння рекомендацій для членів сімей учасників бойових дій. Розвивати аналітичне мислення та понятійний апарат здобувачів фахової передвищої освіти з навчальної дисципліни «Психологія конфлікту». Виховувати професійну культуру студентів: бажання використовувати конфліктологічні знання у професійній діяльності.

**Мотивація мети:** знайомство з темою сприяє формуванню розуміння студентами шляхів профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців.

## План

1. Аналіз стану конфліктності у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій.
2. Алгоритм профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій.
3. Поради військовослужбовцям та членам їх сімей щодо профілактики та вирішення сімейних конфліктів.
4. Рекомендації для членів сімей учасників бойових дій

## Література

1. Аналіз сімейних конфліктів Веб-сайт. URL : [https://famcenter.at.ua/publ/statti/statti/krizi\\_simejnogo\\_zhittja\\_za\\_ro\\_kami/9-1-0-70](https://famcenter.at.ua/publ/statti/statti/krizi_simejnogo_zhittja_za_ro_kami/9-1-0-70). (дата звернення: 04.01.2022).
2. Дідик Н. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. Веб-сайт. URL: <http://surl.li/ahlbj/> . (дата звернення: 09.11.2023).
3. Докучаєва В., Нагаєв В. Конфліктологія: курс лекцій: навч. посіб. М-во освіти України, Харк. нац. аграр. Центр учб. л-ри. К. 2004. 199с
4. Дуткевич Т. Конфліктологія з основами психології управління: навч. посіб.: М-во освіти і науки України, Кам'янець-Поділ. держ. ун-т, Ін-т соц. реабілітації та розвитку дитини. К. : Центр учб. л-ри, 2005. 455 с.
5. Конфлікти в сім'ї, методи їх вирішення. Веб-сайт. URL: <http://surl.li/ahlcu> . (дата звернення: 05.10.2023).

6. Конфліктологія: навч. посіб. / Ємельяненко Л.М. та ін. К.: КНЕУ, 2005. 315с.  
7. Любов і вдячність. Як спілкуватися зі своїми близькими, які пішли на війну. Веб-сайт. URL: [https://lb.ua/society/2022/03/16/509776\\_lyubov\\_i\\_vdyachnist\\_yak\\_spilkuvatisya\\_zi.html](https://lb.ua/society/2022/03/16/509776_lyubov_i_vdyachnist_yak_spilkuvatisya_zi.html) . (дата звернення: 24.03.2023).

8. Молода сім'я в сучасному українському суспільстві: стан та проблеми. М. Пірен, А. Ясенова. Веб-сайт. URL: [http://www. socialscience.com.ua](http://www.socialscience.com.ua). (дата звернення: 15.10.2023).

9. Мороз Т. Соціальні проблеми військовослужбовців – відповіді на найпоширеніші запитання: Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 41 (44). Веб-сайт. URL: <https://life-after-ato.com.ua/post/264> . (дата звернення: 08.11.2023).

#### **Домашнє завдання:**

- опрацювати лекцію;
- підготувати рекомендації для членів сімей учасників бойових дій та завантажити в Moodle.

### **1. Аналіз стану конфліктності у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій**

З метою дослідження стану конфліктності у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій було проведено влітку 2021 року опитування військовослужбовців однієї з військових частин ЗС України. Військова частина на той момент тільки повернулась з району проведення ООС і опитувались військовослужбовці військової служби за контрактом віком від 19 до 49 років. Опитувані військовослужбовці на той момент проходили службу як у бойових підрозділах (на таких посадах, як старший навідник-оператор, командир гранатометного відділення, механік-водій БМП-2, номер обслуги), так і у підрозділах забезпечення (на посадах: старший механік-радіотелефоніст, оператор топогеодезист, водій, санінструктор батальйону), з терміном служби від 1 до 9 років. Всі вони брали участь у виконанні завдань у районах проведення АТО та ООС. Було отримано наступні результати.

На перше питання «Чи бувають у Вашій родині конфлікти, причиною яких є Ваші відрядження до району проведення ООС?» 80% респондентів відповіли позитивно. На нашу думку, така велика кількість позитивних відповідей зайвий раз свідчила про наявність серйозної проблеми щодо негативного впливу частого перебування військовослужбовців у відрядженнях до району проведення ООС на виникнення конфліктів у їхніх сім'ях.

Щодо відповідей на друге питання «Хто, як правило, є ініціатором таких конфліктів?», то 40% опитаних військовослужбовців вказали на подружжя, 30% – вказали на себе, та ще 30% визначили ініціаторами сімейних конфліктів інших родичів.

Такі відповіді ще раз підкреслюють негативний вплив частих і тривалих відряджень військовослужбовців до району ведення бойових дій на членів їхніх сімей. Відповіді на третє питання «Які основні причини виникнення сімейних конфліктів після Вашого повернення із зони проведення ООС?»

Тож, 60% опитаних наголосили на тому, що невирішені питання перед від'їздом є однією з головних причин виникнення сімейних конфліктів. Значну частину відповідей займає варіант «емоційна віддаленість подружжя, що сформувалася за час відсутності військовослужбовця» – 50%. Ще 40% військовослужбовців обрали варіант «фізичне перенавантаження того, хто залишився удома».

Це може свідчити як про недостатню участь командування військової частини у наданні допомоги підлеглим щодо вирішення проблемних питань перед від'їздом, так і про недостатнє залучення інших державних та соціальних органів для надавання допомоги членам сімей під час відрядження військовослужбовців. У 30% опитаних виникають проблеми у спілкуванні з тим подружжям, хто залишився удома, адже налагодити контакт в стані постійного фізичного і морального навантаження дуже складно через вплив багатьох чинників, які ми розкриваємо далі. 20% займає варіант відповідей «події з військовослужбовцем під час відрядження». Неточні чи неприємні новини швидко передаються через мобільні засоби зв'язку. Неприємні чутки можуть містити інсинуації про те, що конкретне подружжя або військовослужбовець погано справляється з обов'язками у відрядженні, отримав бойове поранення, підлягає дисциплінарним заходам, з ним стався нещасний випадок або дата його повернення раптово змінилась тощо. Подібна інформація може бути шкідливою для військовослужбовців та членів їх сімей.

Швидкість передачі потенційно неточних новин може підірвати здатність військовослужбовців, підрозділу або сім'ї зосереджуватись і виконувати роботу безпечно. Ще 20% опитаних респондентів обрали таку причину, як «надмірна самостійність тих, хто залишився вдома у прийнятті рішень, що сформувалась під час Вашого відрядження». Військовослужбовці, які повернулись, можуть відчувати тиск через бажання надолужити згаяний час і пропущені важливі моменти. Вони хочуть швидко відновити авторитет, який мали раніше. Попри це, деякі речі змінилися за час їх відсутності: подружжя зазвичай стають більш автономними протягом відрядження, діти виростили, індивідуальні особисті пріоритети в житті могли змінитися. Природньо, що це може стати джерелом сімейних конфліктів. Інші варіанти відповідей, такі як

«сексуальні проблеми», «проблеми у спілкуванні з дітьми» та «подружжя проти відряджень» склали по 10%.

Якщо проаналізувати відповіді опитаних військовослужбовців щодо шляхів вирішення сімейних конфліктів після повернення з відрядження до району проведення ООС, то відповіді розподілились наступним чином:

- 90% опитаних стверджують, що обговорюють з подружжям проблеми та спільно шукають варіанти рішення;
- 80% намагаються проводити більше часу разом із родиною і, таким чином, долають виниклі труднощі;
- 50% респондентів намагаються більше часу проводити з дітьми, щоб подолати набуту відчуженість із ними;
- 10% опитаних після повернення здійснюють перерозподіл родинних обов'язків.

Опитані військовослужбовці запропонували наступні пропозиції щодо діяльності посадових осіб військової частини та підрозділів з метою попередження та зменшення сімейних конфліктів після їх повернення з відрядження:

- створення пунктів психологічної підтримки у військовій частині;
- якісне проведення заходів психологічної декомпресії;
- зменшення часу перебування в районі проведення ООС;
- вчасно надавати відпустки особовому складу;
- забезпечити належний рівень психологічної підготовки перед відрядженням до району проведення ООС;
- проводити психологічну роботу із членами сімей військовослужбовців;
- проводити заходи спільного дозвілля військовослужбовців та членів сімей;
- надавати відпустки за сімейними обставинами за потреби;
- посадовим особам спілкуватися із членами сімей підлеглих військовослужбовців.

Таким чином, ми бачимо, що рідні та близькі військовослужбовців зазнають негативного впливу процесу їх підготовки та участі у бойових діях і його наслідків, а з початком повномасштабної війни ця проблема постала надзвичайно гостро.

## **2. Алгоритм профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій**

Незалежно від того, одружені військовослужбовці чи ні, їхні родичі стають частиною родинної мережі, яка зазнає впливу процесу підготовки та участі військовослужбовця у бойових діях і його наслідків.

Кожен етап відрядження в район ведення бойових дій містить емоційний і організаційний елементи, що впливають як на військовослужбовців, так і на членів їхніх сімей. Практично завжди процес підготовки та участь у бойових діях вносить елемент невизначеності у життя військовослужбовця, навіть для тих, хто вже має бойовий досвід. Попри постійні навчання, існує невизначеність щодо проблем, пов'язаних із підготовкою та участю у бойових діях, часових показників, здатності родини справлятися з розлукою та завжди наявний ризик поранення або смерті.

Етап перед початком відрядження починається з оповіщення про початок підготовки до участі у бойових діях і закінчується, коли військовослужбовці залишають пункт постійної дислокації. Його терміни можуть варіюватися від кількох тижнів до кількох місяців. Період «перед безпосередньою підготовкою та участю у бойових діях» часто провокує виникнення як заперечення, так і очікування розлуки. Для багатьох переважним почуттям є втрата контролю над звичним життям. З наближенням дати відправлення подружжя часто запитують, чи дійсно військовослужбовцям потрібно їхати.

Зростання кількості польових тренувань, підготовка і довгі години відсутності стають ознаками початку тривалої розлуки. Єднання з членами підрозділу, коли солдати думають і говорять про майбутнє відрядження та стосунки в підрозділі, важливе для згуртованості і безпеки підрозділу під час бойових дій. Але це може призвести до зростання почуття емоційної та фізичної віддаленості у подружжя і дітей військовиків. Через це психологічне дистанціювання люди часто почуваються так, ніби їхні близькі вже поїхали. Ця зміна акцентів з сім'ї на підрозділ є необхідною частиною процесу підготовки до участі у бойових діях для військовослужбовців, коли вони готуються до відрядження в район бойових дій. Це може бути особливо складно для мобілізованих військовослужбовців або військовослужбовців Резерву, які різко переходять від цивільного до військового життя. У ширшому розумінні подружжя цих військовослужбовців можуть мати значні труднощі звикання під час цього переходу. Ці складнощі здатні збільшити негативні почуття окремого військовослужбовця, пов'язані з відрядженням. Очікуючи на відрядження в район ведення бойових дій, сім'ї переглядають свої особисті та родинні справи, щоб змінити порядок життя під час відсутності військовослужбовця.

Складаються списки різних очікуваних потреб: ремонт будинку, обслуговування автомобіля, фінанси, страхування, підготовка сплати податків, догляд за дітьми, заповіт тощо. Занепокоєння щодо фінансів і сплати рахунків часто буває значним. Подружжя можуть хотіти збільшити близькість і організувати відпустку чи святкування днів народжень тощо. Ставлення до статевої близькості може бути двоїстим і змінюється від бажання близькості до небажання бути близькими перед майбутньою розлукою. Побоювання про подружню вірність може стати темою обговорення або залишитись негласним. Інші, часто висловлювані побоювання, – це занепокоєння про здатність дітей упоратися з розлукою, страх жити без партнера, страх за міцність шлюбу тощо. Виконання великої кількості завдань перед відрядженням можуть створити величезне навантаження на подружжя та сім'ю.

Перед відрядженням в район ведення бойових дій для військових пар характерні часті суперечки. Усталені пари і ті, хто знайомий із циклом підготовки до участі у бойових діях, спроможні сприймати сварки як частину ритму подружнього життя і адаптації до цього процесу. Для менш досвідчених пар, особливо для тих, які вперше переживають довгу розлуку, такі сварки можуть викликати побоювання щодо завершення стосунків.

Невирішені проблеми сім'ї мають потенційно руйнівні наслідки. На думку командира (начальника), стурбований, заклопотаний військовослужбовець легко відволікається і не в змозі зосередитися на важливих завданнях в критичний момент. З психологічної точки зору, легше розізнитись, ніж протистояти болю і втраті від розлуки. У гіршому випадку, невирішена емоційна напруга може призвести до серйозних нещасних випадків або розвитку стресу, який, у свою чергу, може стати причиною зриву виконання бойового завдання. Вдома значне подружнє засмучення заважає виконувати рутинні справи, концентруватися на роботі і займатися дітьми. Це може посилити страх дітей, що батьки не зможуть адекватно піклуватися про них або що батько/мати не повернеться з відрядження. Негативні дитячі реакції обертаються на регресивну поведінку, таку як плач, апатія або істерики. Негативні емоції можуть призвести до того, що і військовослужбовець, і його подружжя стають ще більше засмученими перспективою розлуки.

Коли військові пари можуть визначати і обговорювати свої взаємні очікування під час підготовки до участі у бойових діях, їхні шанси успішно адаптуватись до етапів відрядження вищі. У здорових парах очікується, що партнер, який залишається вдома, матиме свободу приймати незалежні рішення, підтримувати стосунки з друзями тієї ж або протилежної статі (для допомоги та соціалізації), ефективно керувати бюджетом, компетентно доглядати за дітьми, підтримувати зв'язок через посилки, е-мейли,

повідомлення та телефонні дзвінки. Нездатність виконувати ці та інші очікування часто стає джерелом неправильного сприйняття, спотворення та образ під час і після відрядження.

Етап безпосереднього відрядження – це період від виїзду з дому військовослужбовця до його повернення. Особливо напруженим є період від виїзду з дому військовослужбовця до кінця першого місяця розлуки. Під час цього етапу виникають змішані емоції. Подружжя можуть повідомляти про почуття дезорієнтації або перевантаження, можуть відчувати полегшення, що більше не мусять вдавати себе сміливими й сильними. Може бути залишковий гнів, пов'язаний із невирішеними питаннями, які залишилися, коли чоловік/дружина поїхав. Від'їзд створює розрив, який може призвести до відчуття печалі, самотності або занедбаності. Члени сім'ї можуть мати спільні труднощі зі сном і виконанням щоденних справ. Інші проблеми – питання оплати рахунків, дитячі хвороби або ремонт автомобіля тощо. Для багатьох початок відрядження може бути неприємно дезорганізуючим досвідом. Хоча часто вважається, що тільки дружини можуть переживати такі труднощі чи проблеми, насправді ці питання стосуються обох статей.

Чоловіки можуть відчувати себе перевантаженими щодо догляду за дітьми, відвідування школи і домашніх справ, приготування їжі і покупок, медичних проблем, позакласних заходів, спілкування з іншими дітьми та друзями, суспільних справ своїх дітей.

З кінця першого місяця відрядження до одного місяця перед поверненням додому триває так званий період самозабезпечення. Самозабезпечення – час встановлення нових джерел підтримки і нового режиму. Коли виникають проблеми, більшість дружин/чоловіків вважають, що вони здатні впоратися з кризами і приймати важливі рішення самостійно. Вони вказують, що відчують себе більш впевненими та здатними до контролю. Під час етапу самозабезпечення більшість із подружжя військових повідомляють, що вони здатні робити те, що необхідно, аби підтримувати успішне функціонування своїх сімей. Частота, метод і зміст спілкування між військовими та їхніми сім'ями є важливими чинниками на кожному етапі відрядження, але особливо під час самозабезпечення. Багато сімей можуть залишатися в контакті за допомогою відеоконференцій через Інтернет. Для більшості військових дружин/чоловіків налагодження зв'язку з коханими є стабілізуючим чинником. Для тих, хто має складні взаємини під час телефонних дзвінків, контакт може посилити стрес у період відрядження. З набуттям доступності месенджерів подружжя та військовослужбовці відчують себе більш впевнено; обидві сторони здатні ініціювати зв'язок і не обмежені можливостями здійснення телефонних дзвінків. Ще однією перевагою переписки за допомогою месенджерів є можливість бути більш

розсудливими стосовно того, що говориться, і контролювати інтенсивні емоції, які можуть бути надмірно тривожними.

Одним із недоліків поліпшеного доступу до зв'язку (мобільний зв'язок або месенджери) є безпосередність і близькість до тривожних новин як від сім'ї, так і від військовослужбовця. Практично неможливо приховати негативні почуття образи, гніву, розчарування і втрати, особливо по телефону. Неточні чи неприємні новини швидко передаються по особистих мобільних засобах зв'язку. Ті, що пов'язані зі звинуваченнями в невірності, виявляються особливо руйнівними. Інші неприємні чутки можуть містити інсинуації, що конкретне подружжя або військовослужбовець погано справляється з обов'язками у відрядженні, отримав бойове поранення, підлягає дисциплінарним заходам, з ним стався нещасний випадок або дата його повернення раптово змінилась. Подібна інформація може бути шкідливою для військовослужбовців, членів сімей. У гіршому випадку від цього може постраждати згуртованість підрозділу або навіть успіх виконання завдань. Обмеження негативного впливу чуток повинно бути постійною турботою для керівників військових підрозділів і фахівців структур морально-психологічного забезпечення. Швидкість передачі потенційно неточних новин може підірвати здатність військовослужбовців, підрозділу або сім'ї зосереджуватись і виконувати роботу безпечно.

Тут ми хочемо зробити паузу у розмові про етапи підготовки та участі у бойових діях і поговорити про те, як підтримати своїм спілкуванням близьку людину, яка перебуває на війні. З початком повномасштабної війни тисячі родин роз'їхались: один партнер опинився на фронті, інший – у тилу. Одна людина отримує травматичний досвід під час боїв, щодня ризикує життям і захищає Батьківщину. Друга людина виконує обов'язки родини самотужки, піклується про дітей, батьків літнього віку тощо. Всі вони, при цьому, знаходяться на межі нервового напруження

Як упоратись та підтримати один одного у непростий період життя? Тривога як оберіг від нещастя. Бажання контролювати те, що відбувається з партнером (близькою людиною) на фронті є природним. За цією емоцією може ховатись кілька підстав: бажання все контролювати, бажання піклуватись про близьку людину або переконання, що тривога відведе нещастя від партнера тощо. Тривога може спонукати до дій: наприклад, подбати про те, аби у військового було необхідне екіпірування, їжа тощо. У такому разі, зазначають психологи, така тривога-контроль має позитивний і корисний характер. Разом з тим, за тривоною-контролем може ховатись також і недовіра. Людині здається, що якщо вона цього не зробить, то все піде шкереберть. Треба «скинути» ці налаштування в голову та повірити, що твій партнер робить усе найкращим чином там, де він є. У тилу треба страхувати. Людині, котра у



відносній безпеці, треба ретельно контролювати думки та відстежувати почуття.

Наприклад, психологи зазначають, що стикаються із тим, що партнер передчасно починає горювати за близькою людиною. У той час, коли з коханим/коханою все добре. Мрія спільного майбутнього. Для Воїна важлива ідея «заради чого я це роблю, кого я захищаю і заради кого ризикую життям». Коли партнери, будучи на відстані, мріють про спільне майбутнє – це додає цінності життю в часи війни. Людина на фронті триматиметься за ідею спокійного і мирного життя поруч з рідною людиною. У членів родини, які перебувають у безпеці, можуть виникати так звані «емоційні ями». Вони потребуватимуть, аби їх рідний, коханий чи кохана часто переписувались чи підтримали розмовою, аби вони були поруч фізично. У цьому випадку психологи радять набирати номер не Воїна, а іншої близької та довіреної особи, що знаходиться у безпеці. Це може бути подруга, друг, мама, сестра, брат, будь-яка людина, котра може заспокоїти й «натиснути» на внутрішні резерви самоконтролю. Сьогодні підтримка має виходити від тієї людини, котра в тилу і в безпеці, а не від людини, котра в небезпеці і воює. Людині на фронті не стане легше через те, що ви боїтеся за нього і ридаєте в слухавку. Опиратись треба на тих, хто так само в безпеці. Різний досвід – різна допомога.

Фахівці радять дізнатись у близької людини, що для неї буде сприйматись за підтримку. Наприклад, можна домовитись телефонувати щодня, розповідати про дітей і рідних, говорити про почуття чи мріяти про майбутнє тощо. Далі залишається лишень дотримуватись домовленостей.

Тисячі чоловіків і жінок зараз обороняють тих, хто в тилу. Звісно, людям цікаво з перших вуст дізнатись про те, що відбувається на війні, що відчуває Воїн чи послухати історії з передової. Але чи замислювались ви, які слова краще для цього підібрати? Фрази, що є недоречними під час розмови з військовими. Перша фраза, якої потрібно уникати: «Тобі страшно?». Чому? По-перше, страшно багатьом людям, і військовим також. Це цілком нормально. По-друге, ставлячи таке питання, ти змушуєш Воїна пригадати побачене.

«Чи є у нас шанс на перемогу?». Звісно, це питання цікавить кожного українця. Але воно підриває віру в перемогу, отже і ставити його не треба. «Ми за тебе хвилюємось». Така фраза змусить Воїна хвилюватись за вас додатково. На війні це аж ніяк не допомагає. «Навіщо ти туди пішов?». Рішення близьких краще підтримати, аніж знецінити. «Давайте, наваляйте їм там». Такі та подібні висловлювання не мають жодного сенсу. Людина воює, робить усе можливе для захисту нас і країни. Який сенс має ця фраза? «Треба ж закінчувати цю війну». Зрозуміло, що треба. Звичайно, всі хочуть її скоріше закінчити. Вони це роблять у міру можливості.

«Російська армія не вміє воювати». Ще одна небажана фраза зі списку. Такими висловлюваннями ти знецінюєш роботу військових, які докладають чималих зусиль, щоб здолати ворога. Цінуй дії наших захисників та не забувай про емоційну підтримку.

Необхідно розуміти й те, що людина котра знаходиться на передовій, ймовірно, може не хотіти говорити про пережите. До цього треба поставитись із розумінням і не тиснути на партнера з одкровеннями. Наприклад, у багатьох чоловіків є установка, що якщо він розкаже про свої почуття страху чи відчаю, які переживав в момент бойових дій, то він слабкий. А жінки військових часто кажуть, що він закрився, а я почуваю себе непотрібною. Тут варто усвідомити, що у дану мить йдеться не про вас, а про особливість характеру вашої близької людини, яка воює. Дуже часто у військових немає можливості багато говорити по телефону, вони більше можуть писати повідомлення. У свою чергу, ми пишемо їм повідомлення, щоб підбадьорити та підтримати, проте чи завжди правильно розуміємо, як досягти цієї мети? У складній ситуації ускладнюється і комунікація, а можливість майже безперервного контакту (завдяки мобільному інтернету) має не тільки плюси. Що варто, а що не варто писати у повідомленнях своєму рідному захиснику/захисниці?

Як показують іноземні дослідження, регулярне позитивне спілкування може знижувати ризик посттравматичного стресового розладу у Воїна, дає відчуття підтримки, довіри і близькості в стосунках. Воно також тамує відчуття самотності, тривоги і втрати – і в тих, хто перебуває на службі, і в їхніх рідних.

І навпаки – щоденне спілкування з членами родини може відволікати військових, а також бути причиною негативних емоцій і напруги. У виняткових випадках розрив близьких стосунків може стати первинним чинником, пов'язаним із самогубством військовослужбовця під час служби. Тобто наслідки конфліктного спілкування з військовими, які перебувають на війні, можуть бути вкрай серйозними – і на це необхідно зважати.

#### **Отже, кілька загальних рекомендацій як писати:**

Пишіть про хороше. Будьте позитивними, пишіть більше про хороше. Не концентруйтеся на негативних і стресових моментах, згадуйте негативні події мінімально. Пишіть про свої мрії, що ви зробите після перемоги? Розповідайте про своє повсякденне життя, про дім, а якщо були змушені покинути його – опишіть нові умови побуту, надсилайте фото. Якщо маєте веселі історії про членів родини або спільних друзів – обов'язково поділіться ними. Надсилайте фотографії дітей і, звісно, домашніх тварин. Проте, будьте уважні до співрозмовника/співрозмовниці – можливо, на деякі речі він/вона реагуватиме з великим сумом і болем втрати. Спробуйте мінімізувати такі

повідомлення на майбутнє. Також мінімізуйте обговорення тем, через які можуть виникнути суперечки.

Мінімум негативу, але... Водночас приховувати важливі негативні події, якщо вони сталися, також не можна. Це підірве довіру між вами і може призвести до руйнування стосунків у майбутньому. Приховування інформації – одна з найнебезпечніших тенденцій у близькому спілкуванні, і цього необхідно уникати.

Страх обтяжити захисника/захисницю поганими і стресовими новинами та їх приховування може погіршити ваш психічний стан. Тож важливі речі, які потребують негайного обговорення, краще все ж таки обговорювати. Щось неважливе і некритичне бажано відкласти на потім. До речі, військові також можуть відчувати стрес від неможливості поділитися своїми важливими новинами – через конфіденційність, заборону обговорювати деталі бойових завдань або через бажання цензурувати травматичні події. Натомість їхні близькі відчуватимуть відстороненість і не знатимуть, як надати підтримку. Щоб уникнути цього, спеціалісти радять заздалегідь визначити, що є речі, які обговорювати поки що не можна. І так і повідомляти про них: «Це те, про що я наразі не можу говорити».

Щирість. Пишіть листи або повідомлення так, ніби ви напряду розмовляєте з дорогою вам людиною. Говоріть про те, що є для вас важливим – це можливість підтримати ваш зв'язок, попри відстань. Намагайтеся уникати негативних емоцій і почуттів, оскільки розібратися з ними в таких обставинах буде важко. Зараз поганий час для з'ясування стосунків, і напевно чи під час війни вдасться зробити це ефективно. Думки про проблеми в стосунках можуть заважати зосередитися на службі і бути навіть небезпечними в бойових умовах. Водночас приховування своїх почуттів у спілкуванні може призвести до відчуження та відсутності порозуміння. Тому дуже важливо лишатися щирими (це порада на всі часи, мирні і воєнні) і не приховувати того, що з вами відбувається. Спілкування на відстані дає можливість добре продумати, що саме ви хочете сказати і як висловити це в ненасильницькій формі.

Вживайте «свої» слова і вирази. Пишіть простими словами і не дуже довгими реченнями. Довгі речення можуть втомлювати і сприйматися неточно. Намагайтеся висловлюватися максимально зрозуміло, аби не виникало плутанини або неправильного трактування ваших слів. Нагоди пояснити сказане може не трапитися ще дуже довго. Періодичність спілкування. Не потрібно розраховувати на швидку або багатослівну відповідь, так само як і ображатися на відсутність відповіді взагалі. Бойові завдання можуть бути несумісні з повідомленнями. Тому відсутність відповіді не потрібно приймати на свій рахунок.

Найкраще обговорити з близькою людиною, як часто їй зручно виходити на зв'язок. Необхідність постійних відповідей на повідомлення може відволікати та створювати додаткову напругу. Так само як напругу можете відчувати і ви, якщо не отримуєте відповіді. Тому визначити періодичність спілкування – найкраще рішення в такій ситуації.

Безпека в соцмережах. Якщо подаєте інформацію про військових у соцмережах, то пам'ятайте про правила безпеки. Деякими публікаціями ви можете дуже сильно нашкодити конкретній людині або всьому підрозділу. Зокрема, не варто ділитися даними про місцезнаходження або переміщення Воїна. Будьте дуже обережні з будь-якими фото і не викладайте їх без дозволу. Навіть із налаштуванням «тільки для друзів». Будь-яка викладена в мережу інформація може бути скопійована і поширена способами, яких ви не планували і не здатні заздалегідь передбачити

Ще одна цікава річ про соцмережі з іноземних досліджень: пасивне використання соцмереж шкодило стосункам військових. Їхні партнери розповідали, що почувалися «вбитими», читаючи листування свого/своєї військового/військової в соцмережах і порівнюючи з власним спілкуванням з ним/нею. А військові натомість відзначали, що відчували, ніби партнер багато чого не розповів/розповіла про своє життя.

Вдячність. Висловлюйте свою вдячність, переказуйте вдячність від інших людей. Подякуйте за отриманий вами лист чи повідомлення. Згадайте один чи два моменти з отриманих листів/повідомлень, які були для вас особливо цікавими або важливими. Дайте відповіді на всі питання, якщо вони були. Не забувайте казати, що пишаєтеся ним/нею.

Любов. Якщо ви пишете коханій людині, не втомлюйтеся повторювати слова: «Я люблю тебе». Ваша близька людина ніколи не втомиться читати ці слова. Нагадайте, як сильно скучили. Близькій людині буде приємно почути, що ви скучили так само сильно, як і вона за вами.

**Декілька способів, які можуть допомогти збереженню почуттів під час спілкування:**

1. Використовуйте у спілкуванні свої, зрозумілі тільки вашій парі, «спеціальні» кодові слова, ласкаві прізвиська, які здатні підтримати й нагадати найтепліші моменти спільного життя.

2. Створіть ритуал дзвінків або переписки у месенджерах. Розповідайте один одному про все, що відбулось протягом дня, подробиці щоденних справ, успіхи й досягнення дитини тощо. Добре, якщо є можливість зробити такі дзвінки регулярними. Бажано щодня в один і той самий час.

3. Говоріть і пишіть про свої почуття. Навіть якщо немає можливості розмов або детальної переписки, надсилайте символічні смайлики або романтичні стікери, які можуть миттєво нагадати партнеру про ваше кохання.
4. Слухайте партнера. Пам'ятайте, що вам обом зараз нелегко, ви обоє можете бути стривоженими або роздратованими. Спробуйте спокійно реагувати, якщо почуєте емоційні сплески.
5. Показуйте, що помічаєте зусилля партнера.
6. Зробіть віртуальне побачення з чашкою кави або найпростішу, але спільну вечерю по різні боки екрану.
7. Підтримати почуття допомагають дрібнички (невеличкі прикраси, брелоки), подаровані коханими. Спогади про моменти, коли і як були зроблені ці подарунки, нагадують і про почуття, які вас об'єднують. А в ситуації тривоги ці дрібнички можуть допомогти «заземлитися», заспокоїтися.
8. Якщо дружина з дітьми знаходиться у безпечному місці, гарним нагадуванням про мирне життя для чоловіка/батька можуть стати фото дітей у їхніх щоденних справах.
9. Діліться мріями про спільні справи після перемоги.
10. Сприймайте вимушену розлуку як привід посумувати один за одним. Головне – це довіра між партнерами, віра в почуття. Сподіваємось, що ці поради допоможуть вам уникнути непорозумінь та конфліктів під час спілкування з вашими рідними і близькими, хто захищає нашу Батьківщину.

Багато військовослужбовців мають дітей. Діти різного віку по-різному реагують на стрес від участі батьків у бойових діях. Їхні сильні і вразливі сторони визначаються етапами психосоціального розвитку. Батьки не повинні обтяжувати дітей будь-якого віку питаннями, які стосуються дорослих. Деякі діти можуть мати великі труднощі з адаптацією до стресу від відрядження батьків. Ознаки чи симптоми, які вказують на неможливість повернення до нормального режиму, або поява серйозніших проблем потребують відвідування сімейного лікаря або консультації у психіатра. Попри обставини, переважна більшість подружжя та дітей успішно проходять етап самозабезпечення і з нетерпінням чекають на повернення додому члена сім'ї з відрядження.

За місяць перед поверненням військовослужбовця додому починається період закінчення відрядження (при умові, що приблизна дата повернення відома завчасно). Участь у бойових діях, може відзначатися несподіваним і пізнім оголошенням про подовження терміну бойових відряджень. Продовження відрядження зазвичай призводить до розчарування і тривоги для

всіх учасників і може спровокувати несподівану напругу в той час, коли всі очікують на повернення військовослужбовців. Особливо це характерно для військовослужбовців призваних за мобілізацією.

Період закінчення відрядження – це зазвичай час великого очікування. Як і під час етапу перед початком відрядження, тут можливі суперечливі емоції: радість, що військовий повертається додому; побоювання, занепокоєння, що подружжя може не погоджуватись з тим, як все відбувається; хвилювання щодо втрати самостійності або зміни ролей; турбота про те, як дійдуть згоди члени родини. Коли розлука майже закінчена, можуть знову виникнути складнощі у прийнятті рішень. Подружжя вагаються, чи непотрібно відкласти рішення до часу повернення військовослужбовця додому. Багато дружин/чоловіків відчувають прилив енергії під час цього етапу, бажання виконати завдання, пов'язані з побутом. Під час етапу закінчення відрядження і військовослужбовці, і їхні подружжя, і діти мають великі очікування.

Етап після відрядження починається з повернення військовослужбовця з району бойових дій і прибуття додому, іноді спочатку в район відновлення боєздатності. Як і під час етапу перед відрядженням, тут можливі змінні часові межі. Повернення може також нести розчарування та прикрість. Може змінитися дата повернення, або підрозділи вертаються додому окремими групами протягом декількох днів. Окрім того, подружжя можуть бути зайнятими іншими несподіваними сімейними обов'язками, наприклад, лікуванням хворих дітей. Після повернення додому зазвичай триває «медовий місяць», під час якого сім'ї возз'єднуються; однак вони можуть швидко відчути себе емоційно віддаленими. Деякі подружжя описують незручність на додачу до хвилювання, особливо після того, як відновлюється близькість після багатьох місяців розлуки. Інколи емоційне поєднання вимагає часу, перш ніж виникне почуття комфорту щодо сексуальної близькості. Зрештою, після повернення військовослужбовці знову встановлюють свою роль чоловіка/дружини або батька/матері в сім'ї. Це важливе завдання, яке може вирішуватися природно або призвести до напруженості в сім'ї. Військовослужбовці можуть відчувати тиск через бажання надолужити згаяний час і пропущені важливі моменти. Вони хочуть швидко відновити авторитет, який мали раніше. Попри це, деякі речі змінилися за час їх відсутності: подружжя зазвичай стають більш автономними протягом відрядження, діти виростили, індивідуальні особисті пріоритети в житті могли змінитися. Очікувати, що все залишиться таким самим, як перед відрядженням, є невиправданим.

Під час етапу після відрядження подружжя може вказувати на втрату почуття незалежності або образу за тривалу розлуку. Вони можуть вважати

себе справжніми героями, які зуміли впоратися з проблемами самостійно, поки військові були далеко. Досвід свідчить про те, що часто батьки, які залишилися вдома, більше відчують стрес, ніж ті, які були у відрядженні.

Як і військовослужбовці, їхні подружжя також мають адаптуватися до змін, які відбуваються в результаті повернення, вони можуть почуватися більш роздратованими. Вони можуть бажати зберегти почуття власного простору. Основні домашні клопоти та розпорядок мають змінитися. Ролі, які грають подружжя в шлюбі, потрібно відновити, можливо у новій формі. Возз'єднання з дітьми буває як радісним, так і складним. Почуття дітей здебільшого залежать від їхнього віку і розуміння причин відсутності військовослужбовця. Дуже маленькі діти можуть не впізнати батька/матір, які повернулися, і плакати, коли їх беруть на руки. Малюки звикають повільно. Дошкільнята можуть відчувати себе винуватими або наляканими розлукою. Діти шкільного віку можуть потребувати багато уваги. Підлітки можуть поводитися примхливо або вдавати, що їм байдуже. Діти часто більш лояльні до батьків, які залишались з ними, та спочатку можуть не реагувати на дисциплінарні заходи військовослужбовця, що повернувся. Діти також можуть побоюватися повернення батька/матері як загрози дисциплінарних наслідків. Деякі діти можуть виражати тривогу, викликану реальною можливістю майбутніх відряджень.

Військовослужбовці, що повернулися, можуть не завжди погоджуватися з привілеями, наданими дітям за їхньої відсутності. Взагалі, після повернення батькам не бажано впроваджувати негайні зміни, вони мусять знайти час на те, щоб переглянути сімейні правила і норми. Інакше військовослужбовець ризикує зруйнувати зусилля подружжя та викликати відчуження у дітей. Військовослужбовець може відчувати образу за такий прийом. Очевидно, що для успішної адаптації потрібно вносити зміни повільно, дозволяючи дітям встановлювати її темп.

Етап після відрядження, імовірно, найкритичніший для військовослужбовців, їх подружжя і дітей. Проте розлука, яку вони пережили під час відрядження, дає можливість військовослужбовцям і подружжю оцінити власні зміни та визначити бажаний напрям розвитку їхнього шлюбу. Етап після участі у бойових діях є одночасно складним і радісним, і багато військових пар впевнені, що в результаті їхні стосунки стали міцнішими. Іноземні фахівці неодноразово досліджували вплив підготовки та участі у бойових діях на військовослужбовців і сімейний добробут. Вони вивчали подружжя військових, щоб визначити, якій групі було найважче адаптуватися під час підготовки та участі у бойових діях.

Було визначено три уразливі групи:

1) подружжя військовослужбовців військової служби за контрактом, віком до 30 років;

2) дуже молоді подружжя військових, особливо ті, хто жили не у військовому гарнізоні;

3) старші, працюючі подружжя, які переживали власні унікальні стреси.

Громадськість повинна допомагати сім'ям військовослужбовців, щоб вони могли ефективно впоратися з наслідками участі у бойових діях і мали можливість отримати допомогу, якщо виникнуть проблеми.

### **3. Поради військовослужбовцям та членам їх сімей щодо профілактики та вирішення сімейних конфліктів**

Частота сімейних конфліктів є важливим показником стабільності шлюбу. У нестабільних подружніх стосунках виявляються систематичні зіткнення, сварки, емоційна напруга – явища, що є основою несприятливого прогнозу щодо перспектив збереження і розвитку сім'ї. Важливим є з'ясування питання про умови стабільності подружніх стосунків, забезпечення яких дозволяє водночас попереджувати сімейні конфлікти.

Сімейні психологи визначають наступні умови стабільності подружніх стосунків:

- взаєморозуміння. Навички взаєморозуміння виробляються, наприклад, за допомогою ігрових методів активного спілкування для молодят. Предметом спілкування може бути питання: «На що і чому ти витратив(ла) таку суму грошей?»;

- сумісність різних рівнів – фізіологічна; ділова (спрацьованість); психоемоційна (зацікавленість один одним, співпереживання); ціннісно-орієнтаційна;

- зацікавленість один одним;

- привабливість (симпатія), впливає на сприймання партнера у напрямку перебільшеної оцінки позитивних і недооцінки негативних його рис. Характеристики партнерів у шлюбі залежать від його успішності. У щасливих шлюбах формуються такі риси характеру партнерів, як емоційна стабільність, згода з оточуючими (низька конфліктність), комунікабельність, достатня довірливість, щирість, вільність вираження почуттів.

У нещасливих шлюбах у подружжя виникають емоційна невірноваженість, надмірна критичність до інших, прагнення до лідерства, домінування, відчуженість, підозрілість, недовірливість, скупість у вираженні почуттів, думок, планів. Закономірності шлюбно-сімейних стосунків



дозволяють прогнозувати перспективу їх розвитку. Позитивні прогнози для перспективи шлюбних стосунків мають місце при подібності таких якостей у характері обох партнерів, як комунікабельність, довірливість, самостійність. Негативні прогнози висуваються при подібності таких якостей у характері обох партнерів, як доміантність, емоційна скупість, критичність, замкненість, невірноваженість. Деякі фахівці пов'язують благополуччя сім'ї з трьома типами її функціональної структури

### **Залежність благополуччя шлюбу від функціональної структури сім'ї**

<b>Тип функціональної структури сім'ї</b>	<b>Кількість обстежених сімей</b>	<b>Кількість сімей, що визнають шлюб щасливим (%)</b>
Влада належить чоловіку	35%	61%
Влада належить жінці	28%	47%
Рівномірний розподіл	37%	87%

Поява дитини впливає на стосунки чоловіка і жінки, перетворює їх у батька і матір, змінюється режим життя, з'являються нові переживання, перебудовуються ціннісні орієнтації, погляди на життя. Всі суперечки, сварки, конфлікти в сім'ї ускладнюють виховання. Батьків потрібно спеціально готувати до появи дитини. Задоволеність шлюбом найвища у сім'ях із 1–3 дітьми, найнижча – у бездітних. Відповідальність і самостійність у дитини краще формуються, якщо в сім'ї домінує партнер тієї ж статі, що і дитина. Об'єктивними причинами подружньої дисгармонії виступають кризи розвитку сім'ї.

Вирізняють кризи закономірні – залежні від тривалості існування сім'ї, які виявляються з більшою чи меншою гостротою у всіх сім'ях. Інший різновид сімейних криз має необов'язковий характер і залежить від індивідуальної історії існування сім'ї.

Причини таких криз: вікові особливості партнерів, різкі зміни обставин життя, потрясіння (переїзд, хвороба, зменшення бюджету, смерть, народження дитини тощо). При аналізі сімейних конфліктів, особливо подружніх, важливо враховувати закономірні кризові періоди в розвитку сім'ї. Фахівці визначають наступну періодизацію.

Перший кризовий період у розвитку сім'ї спостерігається на першому році подружнього життя. У цей період відбувається адаптація подружжя один до одного. Вірогідність розлучень у цей період складає до 30% від загального числа шлюбів.

Другий кризовий період пов'язаний з появою дітей. Народження дитини для багатьох сімей є серйозним випробуванням. У подружжя з'являються нові

нелегкі обов'язки з догляду за дитиною, її виховання. У зв'язку із цим у них істотно обмежуються можливості для професійного зростання, для реалізації своїх інтересів. Можливі зіткнення поглядів подружжя і їх батьків з питань виховання дитини. У цей період втома дружини, пов'язана з доглядом за дитиною, може привести до тимчасової дисгармонії сексуальних стосунків.

Третій період кризи сім'ї збігається з середнім подружнім віком (10–15 років спільного життя), який характеризується насиченістю один одним, появою дефіциту почуттів.

Четвертий період кризи сім'ї настає після 18–24 років подружнього життя. Основна причина сімейної кризи у цей період пов'язана з емоційною залежністю дружини, що посилюється переживаннями з приводу можливих зрад чоловіка. Попередження сімейних конфліктів залежить від всіх членів сім'ї і, перш за все, від подружжя. При цьому слід мати на увазі, що деякі дрібні сімейні сварки можуть мати позитивну спрямованість, допомагаючи прийти до згоди зі спірних питань і запобігти більш глибокому конфлікту. Але у більшості випадків сімейних конфліктів допускати не слід.

Деякі начебто нешкідливі звички людини можуть доводити іншого до сказу, – говорять психологи. Між тим все просто: наприклад, якщо вас виводить з себе якась звичка коханого (плямкає, хлюпає носом, лізе цілуватися при усіх в метро тощо), не потрібно терпіти, стримуючи роздратування. Краще скажіть про це одразу. Зрозуміло, у м'якій формі, з гумором, тоді проблема буде швидко і безболісно вичерпана. Чи, скажімо, чоловік не відрізняється галантністю. Ну не навчили його батьки премудрощам поведження з пані! Він завжди бадьоро крокує попереду, вона, чортихаючись, дрібоче ззаду. Зійшовши з автобуса, не подає руки тощо. До весілля вона майже не звертала уваги на невихованість майбутнього чоловіка (закохані взагалі зазвичай нічого навколо себе не помічають), перші роки спільного життя закривала на неї очі (все-таки це не головне!), але в якийсь момент раптом люто зненавиділа його за те, що він не подав в гостях пальта. Чого простіше було навчити його цій нехитрій науці прямо на першому побаченні! Розчепірити руки і завмерти в позі ластівки в очікуванні свого одягу. Пару разів повторити для закріплення результату – і буде порядок.

Гроші. Важлива навіть не їх кількість. Тут треба розбиратися, наприклад, чому чоловік лежить на дивані, забувши, коли востаннє отримував зарплату. Він природжений дармоїд або просто переживає складний період? Чому дружина – бізнесвумен годує чоловіка виключно магазинними пельменями тощо? Чи може вона приділяти більше часу для дому або їй варто змінити рід діяльності, щоб стати вільнішою? Чи готові ви змиритися з матеріальними збитками у цьому випадку?

Секс. Без нього сімейному життю кінець. Значить, треба прикласти чимало сил, щоб навіть після багатьох років подружнього життя він приносив задоволення, а не почуття виконаного зі скрипом обов'язку. Дуже делікатна тема, і обговорювати її потрібно так, щоб уникнути можливих образ. Алкоголь. Це тільки здається, що немає нічого романтичнішого за вечерю з келихом вина. Якщо один з подружжя втратив почуття міри і у результаті став алкоголіком, скандалів не уникнути. Тільки потрібно поєднувати їх з іншими, продуктивними заходами боротьби – переконанням, добрим ставленням, а часто і лікуванням.

Зрада. Пробачити, забути або помститися – кожен сам вирішує для себе це питання. Але якщо ви все-таки вирішили зберегти сім'ю після того, як виявили невірність коханого, вам потрібно бути готовим до того, що спогад про це довгі роки отруюватиме життя і служитиме причиною суперечок. Найправильніше звернути увагу на усі ці проблеми ще перед весіллям, тому що перевиховати людину набагато важче, ніж вибрати іншу кандидатуру. Подумайте заздалегідь: підходить вам чоловік/жінка, що пиячить? Здатні ви жити на зарплату військового? Чи стерпите ви постійні несподівані відрядження? Якщо ні, то краще не пов'язувати життя з такою людиною. В усіх перерахованих випадках уникнути спалахів гніву неможливо. Для вирішення сімейних конфліктів існує ціле зведення правил.

Сімейні психологи кажуть, що у сварці з коханим/коханою неприпустимо: Показово йти. Пам'ятайте золоте правило: йдучи – йди. Це означає, що в жодному разі не можна у пориві лайки демонстративно грюкати дверима. Ваша втеча з поля бою тільки віддалить примирення. Йти можна тільки тоді, коли ви дійсно вирішили розлучитися. Шантажувати самогубством. «Ти – чудовисько! Ще трохи, і я наковтаюся отрути, переріжу собі вени, повішусь (кожен вибирає на свій смак)! А ти будеш до кінця своїх безглузких днів винен/винна в моїй смерті». Стоп! Виключено. Ні жартома, ні в сльозах, ні зі злості, ні навіть по дурості або сп'яну не можна погрожувати коханій людині самогубством. Це занадто серйозно. Лаятися при сторонніх. Деякі подружжя просто обожнюють вправити мізки своїй половинці на публіці. Щоб громадськість зрозуміла, з ким їй/йому доводиться ділити дах. Публічна сварка викличе у подружжя тільки злість. Миритися в ліжку. Спочатку щосили кричимо один на одного, потім пристрасно займаємося любов'ю. Знайома ситуація? Не варто переводити проблему з вертикальної площини в горизонтальну. 84 Секс не вичерпає конфлікту, а на ранок з'явиться дискомфорт («Я, як тварина, не встояв/встояла перед цим стервом»!).

Залучати батьків. «Мама, він/вона мене не любить!». Фас!!! І ображена за своє дитячко теща/свекруха кидається, не розбираючи дороги, на зятя чи невістку. Якщо вже й залучати у ваші стосунки третього, то тільки

професійного психолога. Ви ж пізніше дійдете згоди, а теща/свекруха перетвориться на ворога, що стане причиною для нового конфлікту. Мовчати. Коли один із подружжя, образившись, надувається, як миша на крупу, і починає грати в мовчанку, він сподівається, що другий усвідомить свою неправоту і розкається. Як би не так! Другий почне злитися і пригадувати власні образи – у результаті взаємні звинувачення будуть тільки примножуватися. Валити все в одну купу. Наприклад, «Я знову спіткнулася зранку об мішок із сміттям, яке ти не спромігся винести!». У міру розгортання сварки слідує: «І посуду не миєш, і п'єш не в міру, і грошей не приносиш!». Апогей: «Нероба, алкоголік, імпотент!». Чоловік після цього не знає, як виправити свою ваду – чи то по господарству клопотати, чи то пити кидати, чи то гроші заробляти. Треба вирішувати конкретну проблему: «Милий, давай все-таки домовимося, що сміття – це твій обов'язок». Лаючись «за усіма правилами», сімейні психологи рекомендують: Уміти вчасно замовкнути. Ви сваритеся завжди за одним і тим же сценарієм і прекрасно знаєте за собою грішок «сказали зайвого». Зупиніться: якщо подумати, ви ж прекрасно знаєте, в який момент це треба зробити. Переключіться на телефонний дзвінок, погодуйте кішку, підіть у ванну і наберіть води в рот, нарешті. Пред'являти претензії до вчинку, а не до людини. Принципово важливо, у чому ви звинувачуєте другу половину. Одна справа: «Ти погана/поганий», і зовсім інше: «Ти вчинив/вчинила погано».

Визнати свою неправоту. Абсолютно у будь-якому конфлікті не праві обидва. Так що майте сміливість відповідати за свою частину сварки. Навіть якщо ваша «невинна» образа «ховрах кривоногий» не йде ні в яке порівняння з тими несправедливими звинуваченнями, які висунули проти вас. Розбити що-небудь. Так-так, саме так, як це роблять героїні мильних опер. Психологи вважають, що негативним емоціям треба неодмінно дати виплеснутися. Тільки раніше огляньтесь, виберіть непотрібну тарілку. Ще можна поридати вголос, битися головою об стіну, головне – не розбити лоб. До речі, учені довели, що емоційні «розбірки» – відмінна профілактика серцевих захворювань. Не затягувати суперечку. Чим швидше ви сядете за стіл переговорів, тим краще. Визначьтеся одразу, хто і в чому винен. Не уникайте цього неприємного дійства. Немає нічого гіршого надутися на три дні, а потім винувано прийти додому з квітами і шоколадкою: мовляв, інцидент вичерпаний, давай забудемо про це. Це недієвий спосіб, тому що він не розв'яже проблему. Не огризатися. «Але ж вона/він мені грубіянить!» – це не аргумент. У разі явної агресії думайте тільки про себе. Адже ви досить виховані, щоб залишатися ввічливим. Пам'ятайте старий анекдот: «Іване Петровичу, будь ласкавий, якщо тобі не складно, звичайно, припини, будь ласка, лити мені окріп за комір!». Зберігати почуття гумору. Це велика річ, якщо не плутати її з іронією і сарказмом.

Основні шляхи попередження сімейних конфліктів залежать від потенційних суб'єктів конфліктної взаємодії (подружжя, батьків, дітей, родичів тощо). Для кожного конкретного випадку можна знайти корисні поради у рекомендованій літературі. Назвемо лише найзагальніші шляхи попередження конфліктів у сім'ях військовослужбовців відповідно до соціальнопсихологічних закономірностей розвитку сім'ї.

Такими шляхами є:

- формування психолого-педагогічної культури, знань з основ сімейних стосунків (у першу чергу це стосується подружжя);
- виховання дітей з урахуванням їх індивідуальнопсихологічних і вікових особливостей, а також емоційних станів;
- організація сім'ї на засадах рівноправності, формування сімейних традицій, розвиток взаємодопомоги, взаємної відповідальності, довір'я і пошани;
- формування культури спілкування. Вирішення сімейних конфліктів може бути забезпечене досягненням згоди зі спірних питань.

Це найсприятливіший варіант подолання будь-яких сімейних конфліктів. Але є й неконструктивні форми подолання таких конфліктів. Прикладом може бути припинення контактів з дітьми чи іншими членами сім'ї, позбавлення батьківських прав тощо. Такі наслідки важким тягарем лягають на батьків або дітей, викликають у них важкі емоційно-психологічні переживання. Особливою формою подолання подружніх конфліктів є розлучення. Багато чим розлучення приносить звільнення від проблем, що нагромадилися. Але часто воно задовольняє інтереси тільки однієї зі сторін і викликає важкі нервово-психічні переживання в іншій.

Помітивши наближення конфлікту:

1. Заздалегідь дещо відсторонитися від коханого/коханої: - не примушуйте його/її йти на конфлікт; - не висловлюйте образливих докорів. Роздратовані фрази типу: «Ти мене не любиш» посилюють ситуацію.
2. Спробуйте почати відверту розмову.
3. Зробіть особливі знаки уваги і любові.
4. Влаштуйте несподіване маленьке сімейне свято.
5. У конфліктні дні:
  - не занурюйтеся у похмурий настрій;
  - займіться якою-небудь приємною справою.

Цей період скоро мине. Коли ми сваримося, то чи часто ми знаємо, на що гніваємося? Можливо, на свої минулі нещастя? І часто ми намагаємося не розв'язати проблему, а уразити партнера – і як можна болючіше. Ми добре знаємо партнера, його слабкі місця і б'ємо саме по них. Говоримо образливі слова. У результаті: ми бачимо не унікальну особу, з якою потрібно жити, а представника класу чоловіків/жінок – взагалі. Звідси висновок: «Чоловіки/жінки усі однакові».

Конфліктом потрібно управляти. Конфлікт повинен працювати на благо сім'ї.

1. Починаючи сварку, подумайте: «А чи необхідно?».
2. З'ясувавши причину конфлікту, не переходьте на особистості. Обговорюйте вчинок, але не особисті якості.
3. Розпочинайте розмову з похвали, а не з невдоволення: «Ти такий порядний (великодушний)... Як ти міг так вчинити?» – «Ти делікатна жінка. Я завжди захоплювався твоєю чуйністю. І раптом!»
4. Не згадуйте старе («Хто старе згадає, тому око геть»). Сварка не вирішиться, якщо підкидати в її багаття усі нові помилки: «А ти минулого разу», «А ти сам».
5. Краще самому себе критикувати, ніж вислуховувати образливі слова. Визнати провину одразу і щиросердо: «Який же я дурень! Як я про це не подумав. Пробач». Чим щиріше ви нападатимете на себе, тим швидше партнер почне вас захищати.
6. Не говоріть: «завжди», «ніколи». - «Ти ніколи не кладеш речі на місце». - «Ти завжди думаєш тільки про себе». Нехай краще вчинок виглядає випадковим. Так його легше виправити. У конфлікті емоції потрібно виражати! Почуття мають бути висловлені. Ми звикли вирішувати конфлікт шляхом логічного осмислення, стримуючи почуття через: - небажання скривдити партнера; - страх бути незрозумілим; - страх перейняти на себе провину. Почуття мають бути висловлені. Почуття мають бути зрозумілі, партнер повинен знати про них. «Я поважаю почуття інших. Ти повинен поважати мої почуття». Доти, поки ми не навчимося виражати усі почуття повноцінно (гнів, довіра, радість...), ми не зможемо виразити правильно любовні почуття.
7. Нехай партнер «переможе» вас. Завзятість – не союзник у сварці. Розбіжності краще вирішуються у спокійній, дружній обстановці.
8. Розпочинайте з того, що вас об'єднує. З того, на що буде відповідь «так». «Так» – це показник того, що вас об'єднує.

9. Дайте партнерові висловитися. Висловлюючи свої почуття, партнер заспокоюється. Вимовляючись – він сам може розв'язати проблему. Проявіть повагу до думки іншого, якою б безглуздою (несправедливою) вона не здавалася, тоді він відчує, що ви розмовляєте на рівних.

10. Намагайтеся побачити ситуацію очима партнера. Прийміть його точку зору. Ваша позиція суб'єктивна, хоча і здається непогрішимою.

11. Будьте милосердні. Дайте іншому зберегти свою гідність. У важкій для нього ситуації, він сам себе покарає.

12. Ставте питання замість наказів: - «хто сьогодні піде за покупками?»; - «ти зможеш полагодити кран?».

13. Не відкладайте з'ясування стосунків у довгий ящик. Претензії зростатимуть. Конфлікт розростатиметься (пожежу загасити складніше, ніж язика полум'я).

Спільний пошук виходу з конфліктних ситуацій можливий, якщо:

1) відокремити реальні причини конфлікту від інциденту – формального приводу для початку сварки;

2) сконцентрувати увагу на проблемах, а не на особистих емоціях;

3) діяти за принципом «тут і зараз», тобто вирішувати проблеми, що стали причиною цього конфлікту, не згадуючи інші спірні події і факти;

4) створювати обстановку рівної участі у пошуках можливих варіантів врегулювання конфлікту;

5) говорити тільки за себе; уміти чути і слухати іншого;

6) дотримуватися шанобливого ставлення до особи опонента, говорити про факти і події, а не про якості тієї або іншої особи;

7) створювати клімат взаємної довіри і співробітництва. Важливою умовою вирішення конфлікту є сама готовність до його вирішення.

Готовність до результату допомагає усвідомленню ситуації і переоцінці цінностей:

- розуміння безперспективності продовження протистояння;

- зміни ставлення до ситуації, опонента і самого себе;

- зміни конфліктної установки. Готовність до вирішення конфлікту має бути у обох сторін. З

робити перший крок важко. Кожен вважає, що поступитися має інший.

Дотримуючись основних принципів сімейного життя можна уникнути багатьох помилок, що ведуть до конфліктів.

1. Реально дивитися на протиріччя, які виникають. Усі протиріччя можна вирішити.
2. Не будувати ілюзій на майбутнє, яке може бути непередбачуваним.
3. Труднощі сімейного життя долати, а не уникати. Це своєрідна школа пізнання один одного.
4. Не нав'язувати свої вимоги і не намагатися «переробити» партнера.
5. Мати почуття гумору. Спокійно і доброзичливо сприймати критику. Мати на увазі, що критика нікому не подобається.
6. Поступово пристосовуватися один до одного.
7. Постійно проявляти знаки уваги один до одного, підкріплюючи свою відданість в любові.
8. Стежити за собою. Зазвичай люди бачать недоліки іншого, а своїх не помічають.
9. Бути терпимим, уміти пробачати образи і не нагадувати про них.
10. Пам'ятайте, що з найважчих ситуацій (наприклад, зрада) можна знайти вихід більш прийнятний, ніж розлучення.

Отже, робимо висновок, що для військовослужбовця дуже важливо уміти визначати наявність конфліктів в сім'ї та уміти їх вирішувати.

### **3.Рекомендації для членів сімей учасників бойових дій**

Сьогодні наша країна переживає найскладніший період за часів Незалежності. Події російсько-української війни, де в боях віддають життя і стають інвалідами українські чоловіки та жінки, діти стають сиротами, стосуються кожного. Бойові дії колись закінчатся, і додому повернуться ті, кому судилося вижити, пройшовши через пекло бойових дій. Але в учасників бойових дій, в їх головах війна триватиме, можливо, все життя. Як допомогти їм адаптуватись у мирному середовищі?

Пропонуємо кілька порад подолання наслідків травматичного впливу на воїнів бойових дій, на основі порад фахівців та досвіду Френка П'юселіка, доктора психології, який надавав психологічну допомогу військовослужбовцям ЗС США безпосередньо в районах бойових дій у В'єтнамі, а також досвіду українських психологів, які працюють у районах ведення бойових дій з пораненими та ветеранами війни (ООС, АТО), членами сімей військовослужбовців.



Ці рекомендації адресовані подружжям, батькам, рідним і близьким українських героїв, які вже повернулись та будуть повертатися після участі у бойових діях. Рекомендації не місять універсальних відповідей на всі проблеми багатогранного і складного життя.

По-перше, що необхідно знати членам сім'ї військовослужбовця, щоб їхнє спільне життя з військовослужбовцем, ветераном могло б бути успішним? Ви повинні знати правила поведінки в нестандартних ситуаціях. Для вироблення та прийняття цих правил, як життєво необхідних, вам необхідно зрозуміти природу того, чому ваш рідний чи близький раптом вчиняє не так, як від нього чекають в родині і не так, як він вчиняв раніше. Якщо людина відбуває до зони бойових дій на два – три дні, то у нього сила симптомів зміни особистості, або по-науковому – посттравматичний синдром (далі ПТСР), може не дійти до критичного рівня. Якщо ж воїн перебуває в бою, у зоні бойових дій, хоча б місяць, то, для того щоб вижити, він формує автоматичне слідування певним психологічним правилам, які надалі переходять в умовні рефлекси, тобто автоматичні дії. Ці рефлекси залишаються в людині, що побувала в бойових умовах, якщо не назавжди, то дуже надовго. Ви маєте зрозуміти їх суть, з чим конкретно ви матимете справу, коли зіткнетесь з цими рефлексами у себе вдома. І зіткнувшись із цим, сформуванати свою правильну поведінку. Від цього може залежати не тільки атмосфера в сім'ї, але її добробут, здоров'я ваше і ваших дітей, а можливо і життя. Необхідно ставитись до цього дуже серйозно. Було багато випадків, коли від неадекватної реакції військового чи ветерана страждали їх близькі.

Рекомендуємо уважно вивчити правила, які війна виробила у вашому рідному Воїнові. А 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 поводитися в критичних ситуаціях.

**Правило 1. ЖОДНИХ ЕМОЦІЙ.** Емоції в бою відволікають і займають секунди, які необхідні щоб укритися або атакувати, щоб вижити. Людина повинна загострити всі свої органи почуттів, але не повинна проявляти або загострювати свої емоції. Тобто розум, очі, слух, шкіра повинні працювати, а емоції – ні. Більшість людей, включають все на максимум, або відключають все повністю. А в бою доводиться робити цей дивний поділ: жодних емоцій при максимальній роботі всіх органів почуттів.

**Правило 2. ЗУПИНКА В ХАОСІ (незрозумілій, невизначеній ситуації).** Якщо навкруги відбувається якийсь хаос або щось не зрозуміле – потрібно зупинитися, замертти. Перестати рухатися і загострити сприйняття, аналіз обстановки. Якщо ти стоїш – слід сісти або впасти на землю, але часто досить просто зупинитися. Ти рухаєшся, і раптом щось відбувається не так, як завжди

– зупинись, замри, вдивляйся, вслухайся, аналізуй! Не зупинишся, не завмреш – 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 цілям, 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, пропонували їжу, мед, зупинялися цивільні автомобілі, спілкувалися з військовими, але все завершувалося або отруєною їжею, або вибухівкою у пакунку допомоги, або вибухом замінованого автомобілю, або обстрілом наведеної артилерії тощо. Тому, питання довіри на війні – відносне, і правило «не довіряти нікому» є життєво важливим. Не перевірив, довірився – смерть.

Правило 5. ЗАВЖДИ ПЛАНУВАТИ СВОЇ ДІЇ ЗАЗДАЛЕГІДЬ. Де б не знаходився воїн, він складає плани дій, атаки або відходу. Якщо звідси стрілятимуть – я піду туди, якщо звідти – піду сюди тощо. 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. У голові завжди є план дій, на випадок, 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 ДРУЗЬЯМ. 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 життя. 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 доти, поки не відбудеться щось, що дасть можливість іншим людям тобі

довіряти. Лише тоді декілька людей будуть тобі довіряти, довіряти своє життя, довіряти повністю, потім до них додадуться інші. І ця бойова дружба проста і в той же час пронизлива, тому що ти довіряєш цій людині повністю і беззастережно, довіряєш 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.

Чи у всіх нас є такі друзі, яким ми можемо довірити свою дитину на певний час? А ви кинетеся за цього друга/подругу в палаючий бензовоз? А вона/він за вами? А той, кому довіряє ваш Герой війни – кинеться. Одна з проблем, яка постає після бойових дій, у тому, що у воїнів подібних відносин вже ні з ким ніколи не буде. І ті, хто були до війни їх ДРУЗЬЯМИ, насправді такими вже не є. Так, воїн продовжує вважати друзями тих, з ким подружився до війни, вони можуть вітатися, разом проводити час, але чи будуть продовжуватися посправжньому братерські відносини? Не факт! З дружиною/чоловіком, з матір'ю, з батьком – не відомо. Чи готовий хтось з цієї групи підставитися під кулю, призначену йому? Принаймні, 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 боєм, буде складно. Це важко психологічно, і через це воїни, що повернулися з війни, часто відчують себе в абсолютній самоті. І це, незалежно від їх бажання, часто означає втрату сенсу життя. Вони не відчують, що їх спину надійно прикривають побратими, і через це у них постійні загострені відчуття. Багато ветеранів через це починають пити, таким чином вони намагаються хоч якось себе відключити, прибрати постійну напругу.

Такі основні правила, які виробляє у воїна війна, завдяки яким він виживає там, де інші гинуть. Ви щиро прагнули, молили Господа, щоб ваш Воїн 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 провина, це об'єктивна реальність, яка впливатиме на все життя. 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. Які помилки допускають рідні і близькі, не знаючи, чи порушуючи вищевказані правила? Правила, які дозволили людині вижити в бою, після повернення до мирної обстановки, продовжують визначати її життя. Близькі люди, прагнучі допомогти воїну у мирних умовах, через не усвідомлення змін, що відбулися, на жаль, отримують реакцію, протилежну їх очікуванням. Причина – вони, не усвідомлюючи, прагнуть допомогти ТОМУ, ХТО ЙШОВ НА ВІЙНУ, а реально мають справу з ТИМ, ХТО ПОВЕРНУВСЯ З ВІЙНИ! Повернувся,

зовнішньо – таким самим, але внутрішньо – багато в чому іншою людиною, яка продовжує жити, керуючись військовими правилами. 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 мені, розкажи мені про свої почуття!» Але він знає правило №1 (Почуття – це смерть). Його підсвідомість наказує: «Виявляти емоції, почуття – смертельно небезпечно! Не можна ділитися почуттями!». Прагнучі не ображати кохану, вголос він, напевно, запитає, скоріше за все з роздратуванням, яке намагатиметься приховати: «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: «Розкажи мені про свої почуття!», у чоловіка автоматично підсвідомо включаються правила №4 та №6 (нікому не довіряти, крім перевірених в бою. Довіра – загроза!), і правило №3 (загроза! – невідкладно дій!). Ви для вашого Героя війни, насправді, в сто разів ближче і дорожче того, хто був з ним поруч ТАМ. Але ви не були ТАМ. І ваш Воїн упевнений, що ви не зможете його зрозуміти. І, повірте, зараз саме в цьому він ПРАВИЙ. Для всіх, хто бачив смерть дуже близько, світ перевертається. Постарайтеся зрозуміти – ваш Воїн бачив, як мрії, почуття, прагнення, старання живої, повної енергії, бажань людини в одну секунду перетворювалися 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, яка не варта жодної секунди дорогоцінного ЖИТТЯ. Що насправді важливе тільки ЖИТТЯ, і зовсім неважливі його зовнішні ознаки – бідність чи багатство, чорний чи білий хліб на столі, фасон плаття чи колір автомобіля тощо. Дуже гостро приходить розуміння, що подих вітру чи краплі дощу, які поки що може відчувати обличчя, у мільйони разів цінніші, ніж дорогий автомобіль, діаманти тощо. Тому ветерани і не відкриваються. А дружина продовжує пропонувати свою допомогу: «Давай, давай поговоримо...» Продовжує наполягати, непомітно для себе, але явно для чоловіка починає тиснути... А що відбувається, коли воїн відчуває тиск, нові, незрозумілі обставини? Згадайте правило №2 (незрозуміло – зупинись!).

Отже, він завмирає, зупиняється, насторожується, максимально включає сприйняття і аналіз, не виявляючи це зовнішньо. Якщо він завмер, і ви зробите до нього ще один крок, то яке правило спрацює? Вірно №3, і воно спрацює автоматично. Тому, не дивно, що у США ветерани в'єтнамської війни дуже часто відправляли в нокаут психологів-консультантів, дружин, приятелів, роботодавців тощо. І після цього ветеран залишається винний, ветерана вважають божевільним. А насправді, в усьому винні саме ті – нокаutowані, тому що вони не розуміли правил, за якими живе ветеран, порушили ці

правила, лякали його, робили найдурніші зауваження тощо. І ветеран після всього, що трапилося, залишається зі своїми думками, у набагато гіршому стані, більш того, він абсолютно зневірений, думає: «І ця людина вважала, що хотіла і могла мені допомогти? Вона наді мною знущається?». У результаті, всі шляхи до можливого зближення зруйновані, довіра підірвана, у відносинах запанувала криза. Як найкраще будувати бесіду з воїном?

Чи є якісь загальні правила або рекомендації? 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, як він жартував з друзями, як вони отримували дитячі малюнки, або щось подібне. Він, напевне, зможе про ці речі розповісти. Підтримайте його щиро. Коли він розповідатиме про ці прості ситуації, можливо, у нього почнуть виявлятися інші почуття, для вас несподівані. Якщо ви відчуєте, що розмова стає напруженою, йому важко розповідати, ви 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. Можна у наступному зручному випадку, або, навпаки, у наростаючій конфліктній ситуації 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, але без яскравих та різких емоцій і рухів, з тихою, м'якою, природною посмішкою, коли Воїн буде розповідати про хороше, він зможе «привідчинити двері», і розповісти трохи про те, що насправді, було не настільки весело.

Що вам робити, коли ваш воїн зможе потроху виявляти щирість і довіру до вас, 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 найдорожчу для вас людину. Просто відверто і зацікавлено слухати. По завершенню розмови – спокійно і доброзичливо дати час прийти в себе, повернутися до звичного стану, відпочити. Можна відповісти: «Спасибі. Дякую 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, на будь-якому етапі обов'язково потрібно дотримуватися правил. Розпочинати – завжди тільки з доброго, а Воїн сам вирішить, коли вам розповісти про погане. Також, Воїн сам просигналізує, коли слід завершити розмову. Ви це маєте відчутти – зміниться голос, напружитьесь тіло, зміниться погляд – все, зупиняємося, говоримо про щось інше. Як тільки ви у напружений момент змінюватиме тему розмови – Воїн зрозуміє, що бесіду веде він, хід розмови залежить тільки від нього. Він сам і вирішить, і покаже вам, коли буде готовий знову повернутися до обговорення важкої теми війни, тому що усвідомлюючи це чи не усвідомлюючи, він сам прагне цього тягаря позбутися. Але – ви повинні бути готові завжди до нової відвертої розмови. Чітко розуміти, що для вашого Героя війни така розмова є набагато важчою, ніж для вас. Керуючись своїми правилами, він, напевне, не виявлятиме, що підсвідомо готується до розмови, яка важлива для вас обох. А ви, у свою чергу, маєте завжди бути готовими його просто вислухати, спробувати зрозуміти. Як може відбуватися ваше спілкування у подальшому? Після 7–10 (у всіх – по-різному, ніяких загальних тенденцій, ніяких узагальнень) таких добровільних сповідей про негатив, що його гнете, тільки після того, як ви разом відчуватимете готовність до більш відвертих і складних розмов, ви зможете запропонувати наступне: «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 «провини того, хто вижив». У воїна виникають питання, відповідей на які не існує, наприклад, 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 подумає: «Ти кажеш, що мені потрібно це просто забути? А ви були 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 ваше бажання допомогти викличе зворотну 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 дати тобі 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 рідні та 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 «провина того, хто вижив», він пройде через це, вирішить цю проблему тільки сам. Ви не зможете це зробити за нього. Якщо чесно, ви не зможете навіть надати хоч якусь цінну допомогу у цьому. 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.

Що таке синдром «провини того, хто вижив»? Як допомогти Воїну його подолати? Якщо поруч з Воїном загинув його друг, або вони разом брали участь у бойових діях, у ході яких хтось із них загинув, то у людини виникають величезні проблеми в тому, щоб пояснити собі, чому загинув один, а не інший. Об'єктивно – загибель у бою непередбачувана, але Воїн все одно шукає пояснень. «Чому мій друг загинув, а я вижив? – запитує він себе, – Тому що він був на півкроку попереду? Тому, що він поставив ногу не туди? Тому, що він потрапив не до того бліндажу? Я живий, а його тепер немає. Я його не захистив, не попередив, не вберіг, не закрив собою від ворожої кулі. Як із 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 воєнних 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: Воїн 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 впоратися з цим синдромом, вам доведеться допомогти їй навчитися виконувати певні дії. У 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 Воїном прагнете досягти ситуації, коли він зможе сказати загиблому товаришу (подумки, уявляючи, ніби розмовляючи з ним): «Мені дуже шкода, що тебе зараз немає в живих. Дуже шкода, що загинув саме ти. І замість того, щоб я руйнував і своє життя, я збираюся рухатися далі, жити своїм життям». 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 силою для того, щоб знову почати жити. Комуś це не подобається. І це не їх, і не ваша провина. 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 ваш Воїн не зміг, не встиг попроситися із загиблим другом. У нього просто не було можливості оплакати загиблого, у них не було можливості пройти через усі відчуття і почуття, які зазвичай супроводжують втрату близької людини. Для когось достатньо двох-трьох відвертих бесід з людиною, якій він довіряє, щоб стало легше, щоб виплеснулися емоції, пролилися сльози. Нехай він викричне Всевишньому все, що він думає, нехай поламає стільці, поб'є стіни або ще щось... Потрібно просто «відчинити 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 відчутти такий посыл ніби від загиблого друга, то, як правило, це може допомогти йому відкритися, випустити всі накопичені емоції і почати жити по-справжньому. Бо, 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 кількох параметрів. Один з основних – якість взаємин між вами і Воїном. Якщо є певна довіра, то, як правило, процес реабілітації відбувається досить швидко. Потрібно зважати, що під словом «швидко» розуміємо 6 місяців, а може й рік. У ході процесу відвертих бесід може бути дві на місяць, може бути лише одна. Якщо у вас і Воїна складні взаємини, рівень довіри невисокий (і це 101 також у більшості випадків не ваша і не його провина, часто це є наслідком потрясінь, які він пережив), то навіть при вашому 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?

Головне правило – чесність, ширість і відвертість. Спілкуватися прямо і просто, говорити правду. Як приклад, за сприятливих умов розмову можна розпочати так: – «Я хочу поговорити з тобою ось про що. Я усвідомлюю, що ти був на війні, а мене ТАМ не було. Але я щиро хочу, щоб у наших взаєминах були порозуміння, мир і довіра. 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 про те, чого я не знаю. Мені необхідно, наскільки це можливо, зрозуміти тебе, бути корисним, і я постараюся робити все настільки добре, наскільки я зможу. Якщо я у розмові 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 ви 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, у певному сенсі, смиренність. Озвучуйте, про що ви зараз

збираєтеся говорити, просіть про необхідну допомогу і зворотній зв'язок. І тоді більшість, як правило, можуть зробити те, про що ви домовитесь. 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 іншому 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. Які критерії допоможуть зрозуміти, коли пройшов найбільш напружений етап, пік процесу відновлення довіри і стабілізації відносин? Взаємини 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 присвячена 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 готовим 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 взаємини, яких чекають члени сім'ї, рідні і близькі Воїна, часто представляють повну протилежність описаним. Близькі, щиро прагнучі допомогти, допускають елементи нетерпіння, прискорення подій, нав'язливості, висловлюють недоречні поради, які не підкріплені власним досвідом війни. У результаті – Воїн відстороняється, не вірить словам. Результату не буде, якщо говорити йому, що робити і в що вірити (згадайте про його переоцінені цінності, які у нього радикально відрізняються від ваших) – адже це буде ваше бачення того, що йому потрібно, це виглядатиме як ваші спроби його змінити для вас, а не для нього. Тому, повторимося, найперше за важливістю – він повинен відчувати своє лідерство у спілкуванні з вами, і, відповідно, свою відповідальність у процесі змін. По-друге, ви повинні зрозуміти, що якщо ви працюєте над поверненням психіки ветерана війни у мирне русло – то це ваш хрест на все життя. Особливо, якщо ви дружина/чоловік або мати Воїна.

Ви ніколи не зможете собі, а тим більше йому сказати: «Все, наша робота закінчилася, ми з тобою 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, любий/люба, за твоє терпіння і витримку!» Але, навіть якщо ви все це почуєте, то це ще зовсім не означає,

що всьому сказаному ви можете 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 із 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 підтримаєте, продовжити 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 спливе 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 надання допомоги ветеранам війни показує, що якщо людина, яка повернулася після участі у бойових діях, знає, що «коли щось станеться, завжди поруч є той (або та), кому я можу розповісти, він мовчки вислухає і зрозуміє. А коли ця хвиля спаде, вона/він зможе зі мною про це поговорити, не тиснучи, не даючи порожніх порад» – то ветерану буде легше підійти до вас тоді, коли йому це стане потрібно. Чи зможуть члени родини колись настільки відновити взаємини, що Воїн зможе їм довіряти як бойовим побратимам? Що може допомогти, що може ускладнити відновлення довіри і підтримки? Довіра до членів родини і довіра до бойових побратимів – це дещо різне за змістом, разом із цим рівень довіри до родини може стати дуже високим. Але є дещо у подібних відносинах, про що члени родини повинні знати і бути дуже обережним. Наприклад, ви змогли дочекатися виходу Воїна на відвертість, він розповів вам щось дуже для нього важливе, інтимне. Після такої розповіді ви не можете допустити ситуацію, при якій хтось інший йому зможе сказати: «Знаєш, мені дехто сказав, що ти робив те і те». 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 витік інформації станеться – відносини закінчаться, бо ветерани війни до конфіденційності інформації ставляться дуже серйозно, створюють ті ж обмеження і використовують ті ж навички, що і в зоні бойових дій: «Те, що відбувається між нами, залишається тільки між нами. Якщо ти прикриваєш мені спину, то ти робиш це до кінця. Те, що ми обговорюємо, ми не виставляємо напоказ». Оскільки ви не були в гарячих точках, вам потрібно бути дуже обережним, 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 взаєминах

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 ваш бік. Дуже важливо взаємини психологічної допомоги не плутати з дружбою. Вам не треба сидіти з ним у барі, наприклад, якщо вам цього не хочеться, або це було не властиво раніше. Все-таки спільна психологічна робота – дуже специфічний вид взаємодії. І не можна в цих взаєминах «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. Взаємини психологічної допомоги – це специфічний, унікальний, особливий вид взаємин. У них ви можете сказати лише наступне: 105 «Якщо я коли-небудь буду тобі потрібен, то я тут, поруч». А не в кафе, у 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, а не для того, щоб закрастися в душу. Жінки іноді використовують ліжку як важіль тиску і як додаткову допомогу до їх аргументів – це помилка. Це по-перше.

По-друге. Відповідність слів реальним діям. Слова важливі, але іноді вони не відповідають думкам, діям співрозмовника. Наприклад, у ході розмови ви спитали (обов'язково в жартівливій формі): «Як, я тебе не сильно пресую?», він відповідає: «Все нормально, терпимо». Як уважна, близька людина, ви вже знаєте деякі моменти в своїй поведінці, які можуть дратувати Воїна. Ви запитуете: «Тебе вже не дратує те, що я роблю?». Воїн може на словах відповісти: «Ні», але часто тілом, обличчям, голосом він показує зовсім інше. І ви йому кажете: «Ага. Так я тобі й повірила/повірих. Ні. Ти пам'ятаєш, що ти зі мною розмовляєш? Це ж я!». Ну або щось у цьому дусі. У вас, як у досвідченого слідчого, має бути певне число способів перевірок на відвертість, щоб ви могли бути впевненою у тому, що говорить ваш Воїн. З яких симптомів краще починати працювати з ветераном війни? З найважчого чи найлегшого?

Досвід показує, що краще починати з того, до чого людина готова. Тобто єдиний критерій – його власна психологічна готовність. Ви маєте 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 ветерани війни продовжують все більше і більше усвідомлювати

та 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. Уміння жити мирними сімейними радіощами: «Це ж диво! Це тобі не в окопах сидіти (або щось інше), не зона бойових дій».

Важлива ознака повернення з психології війни до післявоєнної психології – це вміння радіти, святкувати, поступове збільшення кількості речей, яким здатний радіти. 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 у 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 жахливі 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 радіощами і проблемами. Якими найчастіше бувають основні труднощі у ветеранів війни в суспільстві? Як їм можна допомогти?

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, який 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 скаже 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, я неправильний, мене знову звільнили, дружина пиляє мене за те, що щось не так, каже, що я тупий». І в життя Воїна повертається 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 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 розуміють ні у війні, ні у твоєму ставленні до них. Може, спробувати уявити чергового нерозумного керівника не цивільним начальником, а «тупим генералом», яких, напевно, було безліч у армійському минулому. Що військові зазвичай роблять, коли стикаються з тупим начальником? 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 начальника, 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 співіснувати з людьми, які не є для нього симпатичними. Він, скоріше за все, ніколи не зможе поважати керівника, який не здатний його зрозуміти, але змінивши ставлення до нього, з великою вірогідністю зможе виконувати службові обов'язки, у душі посміюючись над своїм «тупим керівником, який безпідставно мудрує», який з вашою допомогою перетворився на «тупого генерала, який з'явився у цивільному житті, але якого, як і в армії, не прийнято бити в щелепу одразу».

Інша проблема, з якою нерідко стикаються ветерани війни – це взаємовідносини зі знайомими, які, не знаючи правил виживання на війні, ненавмисно провокують конфліктні ситуації. Як приклад: після повернення із зони бойових дій, Воїн зустрічає знайомих, яких добре знав останніх років десять «попереднього життя». І хтось із них неодмінно запитає: «Ну що, ти взагалі вбивав/вбивала когось?». І це питання ветеран, який пройшов бойові дії, чує чи не кожен день після повернення. Реально, це найгірше питання, яке тільки можна задати ветерану війни. По-перше: правдива відповідь – «так, вбивав» не викликає у воїна абсолютно ніякого позитиву, повертає жахливі спогади смерті. По-друге: він зовсім не пишається тим, що став вбивцею ворога, прагнучі вижити і захистити себе, бойових побратимів, усе, що йому дорого. По-третє: він зовсім не збирався за життя потрапити на війну; поле бою, необхідність вбивати – для нормальних людей не те місце, куди мріють потрапити. І як тільки йому задають настільки тупе питання, у нього щось починає спливати перед очима, і він докладає чималих зусиль, щоб утримати себе від того, щоб схопити ідіота, який запитує такі дурниці, за горло і кинути

його на землю. Вдається втриматися не завжди. Є ще один тип ситуації, в яку нерідко потрапляють Воїни. Цивільні люди спілкуються з ними так, як із хворими на якусь заразну хвороба. 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 «у 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 корисним, якщо б ви спробували разом потренуватись діяти у подібних дурацьких ситуаціях, напрацювати алгоритми відповіді на безглузді запитання недалеких, недосвідчених людей. За сприятливих умов, ви могли б спробувати грати роль такого собі бовдура, з яким він може зустрітись, скажімо, десь на вечірці. Бажано, щоб ви разом з гумором ставились до таких тренувань.

Гумором ставились до таких тренувань. Отже, Воїн чує від вас такі слова у штучно створеній ситуації: «Гей! Привіт. Ти там хоч когось вбив?». Ви, як певною мірою терапевт бачите, що він у цей момент починає напружуватися. Ви можете сказати: «Так. Стоп. Ні. Дубль два – давай повторимо ще раз». Знову кажете ті ж слова: «Привіт. 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 це не 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, дурацьке запитання заслуговує тільки на дурацьку 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 це дурацьке запитання як «ласкаво просимо», і ігноруй все інше. Зовсім тупому можна ще сказати так: «Ну, там був бій, будинок з людьми згорів, я бачив, як вибухом пошматувало мого сусіда по окопу, як гвалтували дівчину в сусідньому сараї. Ти ще хочеш подробиць? Напевне, така жорстка відповідь самого тупого зупинить від подальших дурацьких запитань. Головне – не ставитися до таких запитань серйозно, не сприймати їх близько до серця, розуміти, що люди, які їх задають, не можуть зрозуміти ні змісту запитань, ні того, що ти відчуваєш.

Отже, вони не повинні розраховувати, що ти відкриєш 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 хоча й 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 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 запитує... І нарешті, напевне, найважливіше. Ніхто в світі – ні професійні психологи, ні лікарі, ні якісь народні ворожки, не знають вашого. Воїна краще за вас. Ви краще за 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 в'єтнамської війни, що повернувся додому, вартують більше, ніж багатотомні психологічні талмуди.

Ось ці слова: «Отже, коли тато починає себе так поводити, він нікого не любить або уходить 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. Це зрозуміла маленька дитина, вона навчила таким простим правилам свою мати, разом вони повернули в родину Воїна мир, злагоду, прості радощі і родинне щастя. Любов не можна виміряти науковими термінами. Тому, коли ви щиро бажаєте допомогти дорогій людині – у вас це неодмінно вийде. Повага, терпіння, готовність роками працювати на результат – і ви його досягнете.