

**Емоційні гойдалки війни.
Роздуми психотерапевта про
війну**

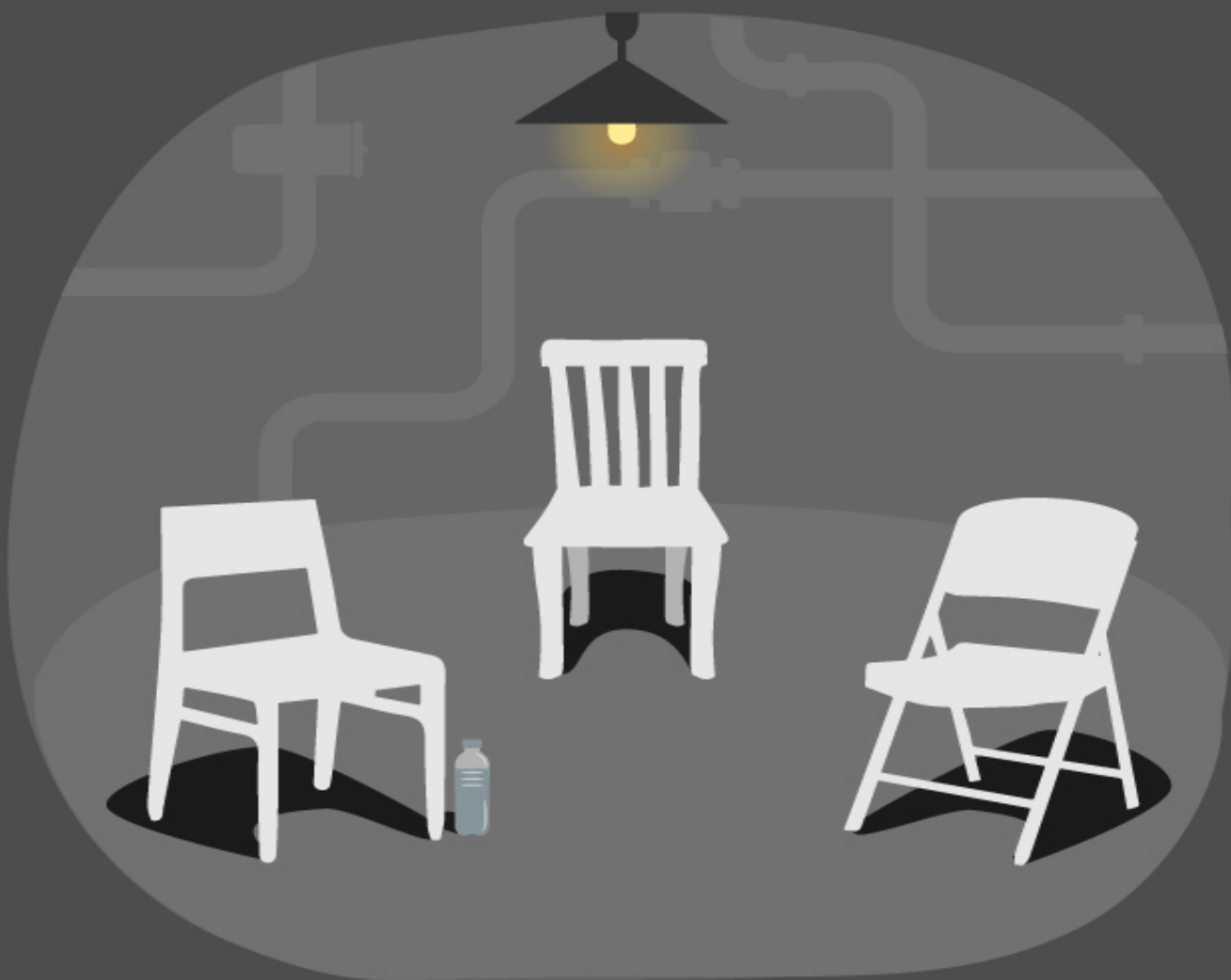
Зараз немає життя, яке не змінилося би повністю з початком повномасштабної війни в Україні. Але змінилося не лише наше повсякдення, а й емоційні реакції. Усе — від страху, тривоги та злості до почуття провини й смутку — проявляється настільки насичено, що інколи складно уявити, як узагалі можна дати раду цим емоціям. Бо якщо раніше в нас були певні зразки того, як поводитися в кожній ситуації, як реагувати, то зараз усі ці зразки поламані, а в голові — суцільний хаос; щодня ми бачимо речі, яких не мало б існувати в цивілізованому світі.

Будь-яка емоційна реакція є нормальною відповіддю на ненормальні обставини війни, стверджує психотерапевт Володимир Станчишин. Ми маємо право відчувати лють, маємо право хотіти помсти, ми можемо вмикати чорно-біле мислення і не відчувати при цьому провини. Ми можемо сумувати, ми можемо плакати стільки, скільки потрібно. Це книжка про емоції цивільних людей у тилу: про тих, хто залишився в Україні, й тих, які були змушені покинути свої домівки, всіх, хто волонтерить, донатить і чекає рідних з фронту, всіх, хто кожен свій день починає з новин та прокидається від сповіщень про повітряну тривогу. Ми не обирали жити в час історичних змін, але війна це те, від чого не можна абстрагуватися, тому наше завдання наразі — навчитися справлятися на своєму особистісному рівні, жити, аби пережити в цій війні.

Володимир Станчишин

ЕМОЦІЙНІ ГОЙДАЛКИ ВІЙНИ

Роздуми психотерапевта про війну



ВІХОЛА

Володимир Станчишин

ЕМОЦІЙНІ ГОЙДАЛКИ ВІЙНИ

Роздуми психотерапевта про війну

віхОла

Київ - 2022

УДК 316.613.4:355.01
С76

Станчишин Володимир
С76 Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну / Володимир Станчишин. — К. : Віхола, 2022. — 288 с.

ISBN 978-617-7960-71-2 (п. в.)

ISBN 978-617-7960-82-8 (е. в.)

Зараз немає життя, яке не змінилося би повністю з початком повномасштабної війни в Україні. Але змінилося не лише наше повсякдення, а й емоційні реакції. Усе — від страху, тривоги та злості до почуття провини й смутку — проявляється настільки насичено, що інколи складно уявити, як узагалі можна дати раду цим емоціям. Бо якщо раніше в нас були певні зразки того, як поводитися в кожній ситуації, як реагувати, то зараз усі ці зразки поламані, а в голові — суцільний хаос; щодня ми бачимо речі, яких не мало б існувати в цивілізованому світі.

Будь-яка емоційна реакція є нормальною відповіддю на ненормальні обставини війни, стверджує психотерапевт Володимир Станчишин. Ми маємо право відчувати лють, маємо право хотіти помсти, ми можемо вмикати чорно-біле мислення і не відчувати при цьому провини. Ми можемо сумувати, ми можемо плакати стільки, скільки потрібно. Це книжка про емоції цивільних людей у тилу: про тих, хто залишився в Україні, й тих, які були змушені покинути свої домівки, всіх, хто волонтерить, долати і чекає рідних з фронту, всіх, хто кожен свій день починає з новин та прокидається від сповіщень про повітряну тривогу. Ми не обирали жити в час історичних змін, але війна це те, від чого не можна абстрагуватися, тому наше завдання наразі — навчитися справлятися на своєму особистісному рівні, жити, аби перемогти в цій війні..

УДК 316.613.4:355.01

Усі права застережено. Будь-яку частину цього видання в будь-якій формі та будь-яким способом без письмової згоди видавництва і правовласників відтворювати заборонено.

© Володимир Станчишин, 2022
© Олена Каньшина, обкладинка, 2022
© Дзвенислава Загайська, фото, 2022
ISBN 978-617-7960-71-2 (п. в.) © ТОВ «Віхола», виключна ліцензія
ISBN 978-617-7960-82-8 (е. в.) на видання, оригінал-макет, 2022

Я все-таки почувуюся дуже маленькою на тлі зламу історії.

Моя клієнтка

ВСТУП

На жаль, так сталося, що сьогодні ми всі отримали ще одну дату народження — 24 лютого 2022 року, день, коли все змінилося. Ми не хотіли цієї дати, як не хотіли й цього народження, але, зрештою, нас ніхто не питає. Ця дата назавжди залишиться особливим днем у нашій історії, особливим днем в історії кожного нашого життя, бо з'явилася завіса між тим, що було до 24 лютого, і тим, що відбувається після.

Ми пишемо цю книжку в час, коли війна в самісінькому розпалі, коли на сході України тривають жорстокі бої, а вся наша держава перебуває під ракетними обстрілами; мільйони людей залишили країну, і мільйони людей перемістилися по всій Україні, щоб урятувати свої життя. І все це сталося в той день, коли ми «народилися» для того, щоб протистояти війні й жити в часі, якого не обирали. Цей час такий насичений і концентрований, що нам треба дуже багато сил та енергії, аби впоратися із самим контекстом усього, що відбувається.

У цій книжці ми говоримо про цивільне населення, про людей, які рятуються від війни, про всіх тих, хто намагається досягнути для себе війну й адаптуватися та переживає надзвичайно складні емоції. І хоч ми добре знаємо, що війна триває вже вісім років, новий виток, що розпочався 24 лютого, з новою силою зачепив усіх, хто є українцем, усіх, хто живе в Україні, всіх, хто ідентифікує себе з Україною.

Напевно, зараз немає життя, яке не змінилося би повністю. Саме тому нам варто поспілкуватися про емоції, що стосуються війни й усього того, що ми переживаємо. В цій книжці ми говоритимемо про найрізноманітніші емоції, про цілу гойдалку емоцій, яка починається від ненависті до ворога, до всього російського (сьогодні ми маємо право на цю ненависть, бо це та злість, яка потрібна, щоб стійко воювати з ворогом). Ми обговорюватимемо гойдалку, на якій дуже багато втоми, що веде до апатії, дуже багато невизначеності, тривоги, незрозумілості. Також ми згадаємо й про радісні моменти, коли вчимося радіти життю, попри все вчимося вірити, що життя обов'язково перемає. А ще в цій війні є дуже багато перемог, неймовірно багато звітяги... І всі ці емоції вміщуються в нас,

змінюють одна одну по кілька разів за день, і постійно змінюємося й ми самі, адже контекст усього, що відбувається навколо, та величезна невизначеність змушує нашу психіку щоразу реагувати дедалі новими спалахами різноманітних емоцій.

Коли перечитую цю книжку зараз, лише за кілька тижнів після написання деяких розділів, я думаю, що вона вже певним чином застаріла, адже війна так стрімко змінює наші реакції, переживання й ставлення до самих себе і до всього, що відбувається навколо. І все ж є деякі речі, які залишаються незмінними: наша ненависть до ворога, наша жага Перемоги і наша впевненість у тому, що ми ведемо визвольну війну українського народу.

Мене, як і багатьох з нас, вторгнення захопило зненацька. Передчуття великої війни витало в повітрі, ми знали, що щось має початись, але, думаю, більшість з нас не усвідомлювали потенційних масштабів і руйнівної сили цієї війни, яка хоч і розпочалася вісім років тому, але по-справжньому цивільне населення відчуло її на собі лише зараз. Хоч ми давно живемо з усвідомленням того, що росія не залишить нас у спокої, аж допоки сама не впаде від своєї ж безглуздої жаги панування, велика війна стала для нас викликом. У нашому житті все змінилося: рідні поїхали за кордон, пішли на фронт чи в територіальну оборону, ми почали волонтерити, донейтити ЗСУ та ховатися в укриття, ми побачили жахіття спалених міст і понівечених життів.

Я не воєнний психолог, просто, як і більшість з нас, живу в країні, де триває війна. Моя сім'я вже чотири місяці живе в Німеччині, я розмовляю зі своїми клієнтами про війну, говорю про війну в подкасті й пишу про наші емоції у своїх соцмережах — усе наше життя перетворилося на війну. Коли «Віхола» запропонувала мені написати книжку про переживання війни, я погодився, бо писати — це також долати війну. Разом ми вирішили зробити видання про переживання людей, які залишилися в тилу: про наші тривоги, почуття провини, злість і смуток, а також про стосунки в сім'ях, на долю яких випали всі ці непрості випробування. Ми записували книжку розділ за розділом. Навмисно датували кожен з них, бо здавалося важливим, аби те, про що ми пишемо, було вплетено в контекст того, що ми переживаємо

саме зараз. Це своєрідна спроба аналізу наших емоцій у момент, коли ці емоції найяскравіше виражені.

Ця книжка — про переживання війни, написана під час самої війни. Напевне, ми ще не до кінця знаємо, якими будуть наші емоції на наступних етапах, але, думаю, основні настрої ми все ж уловили.

Це книжка-роздуми. Роздуми про війну: те, що я проговорюю з моїми клієнтами, те, що ми переживаємо разом з ними, чого намагаємося позбутися чи що прийняти. Вона підсумовує переживання отих перших етапів війни, коли всі емоції були на найвищому рівні вираження. Це наче частинка нашої історії — такої сумної, тривожної і такої невідвортної. Звісно, це лише частина переживань українського народу, я свідомо не пишу тут про військових, про людей, які перебували й перебувають у блокаді чи під окупацією, — не відчуваю, що маю зараз на це право. Про це будуть написані інші книжки — людьми, які були в безпосередньому контакті з нашими захисниками та захисницями й постраждалими від окупації. Про цю війну буде написано безліч книжок, бо так і має бути. Ми маємо задокументувати все, що з нами відбувалося, аби не забути, аби мати змогу допомагати одне одному пережити цю війну.

Сподіваюся, ця книжка стане для читача ще одним утвердженням у тому, що жоден українець не винен у цій війні й що всі ми маємо право на будь-які свої переживання. Ніхто, крім нас самих, не є експертом у тому, як і чому ми почуваємося в цій війні.

Я хотів би й собі, й іншим дозволити відчувати всі найскладніші емоції, які породжує війна, дозволити іноді відпочивати, аби мати сили для боротьби, і завжди пам'ятати, що Перемога за нами, бо ми боремося за свободу.

Дякую за написання цієї книжки всій команді видавництва «Віхола»: Наталі Шнир, Марині Захарчук, Ользі Дубчак, Вікторії Шелест, Ілоні Замоцній та Ірині Щепіній. Ми створили її разом. Час війни — це час великих випробувань, але також час об'єднання зусиль. Дякую вам за це.

4 липня 2022 року, Львів

1. ТРИВОЖНІСТЬ

записано 26 квітня 2022 року

Ні, я не тривожуся. Хтось з нас має не тривожитися

Автоматизуючи хаос, ми отримуємо автоматизований хаос

Відпусти і бійся

Ти не можеш приготуватися до всього. І це дуже лякає

З будь-якою реальністю можна впоратись, окрім вигаданої

Якщо я не буду тривожний, то хто буде тривожний?

Мої клієнти

У цьому розділі ми повертаємося до головної теми книжки «Стіни в моїй голові» — до тривожності — й говоримо про те, що в перший день війни ми всі були надзвичайно спантеличені. Хай як намагалися готуватися до війни (а нас про неї попереджали, кричали про вторгнення, тож усі ми передчували, що це таки має статися), але коли прокинулися 24 лютого, ми були дуже, дуже спантеличені. Не можна підготуватися до того жаху, який почав відбуватися з усіма нами в цей день. Від цього дня ніхто з нас не знав, що буде далі. Україні пророкували то 24, то 36 годин — останніх годин життя України як такої. Після цього мало бути повне захоплення Києва та влади, що мала перейти в руки російської федерації. І в перший день ми не знали, наскільки реальними є ці прогнози. Ми пам'ятаємо перші постріли та перші ракетні удари. Я сам зі Львова, тож найяскравіше пам'ятаю перші ракети, що прилетіли у Львівську область, і ракети, що прилетіли в Івано-Франківський аеропорт. Усе це спантеличило нас,

поставило перед питанням: що робити і як реагувати? Власне, в цей момент з'явилася тривога, тема цього розділу.

Тривога як відповідь на величезну реальну небезпеку. Тривога як відповідь на війну, на загрозу життю кожного з нас. Ніхто з нас у перший день не знав, наскільки ця загроза є небезпечною і чи кожен з нас матиме своє завтра. Все зупинилося в цей конкретний день. Наша психіка змушена була відреагувати тривогою, адже однією з її функцій є попередження про небезпеку. Тривога сигналізує, що щось пішло не так, а отже, треба щось робити, якимось реагувати на війну та на події навколо, бо все це про життя — твоє, твоїх друзів, родини, військових, про життя твоїх дітей, життя твоїх батьків. Тривога мобілізує нас для того, щоб якимось діяти.

Тривога є вмонтованим у наш мозок механізмом, який мусить з'являтися, аби ми просто могли вижити. Якби ми не мали тривоги, то в перший день війни не реагували б ніяк, і, можливо, я скажу жорстко, в такому разі до цього часу вже були б рабами російської федерації. Наше тіло мусило якимось відреагувати на тривогу, тож ми повертаємося до тих основних способів, у **які наше тіло реагує на появу справжньої великої небезпеки**. Є лише три реакції тіла у відповідь на викликану небезпекою тривогу.

Перший спосіб — **напад**. Коли ми відчуваємо себе на силі, але нас опановує дуже сильна тривога, великий страх за своє життя та своїх рідних, ми починаємо нападати у відповідь. Про що це в цій війні? Передусім це про Збройні Сили України, про наших героїв, які були на лінії фронту й першими почали відбивати російську навалу. Якщо ж ми говоримо про цивільних людей, то тими, хто першими відреагували тривогою на війну, були люди, які одразу зупинили всю свою діяльність і пішли у військкомати, щоб записатися в ЗСУ, добровольцями чи в тероборону або ж стали волонтерами. В перший день війни наша тривога змусила нас відреагувати, і початкова реакція — йти в наступ, тобто щось робити для того, щоб цей жах не продовжувався й не наклав нас повністю. Ми точно можемо говорити, що це героїчний вчинок — обрати шлях захисту своєї країни, але чи відіграє роль в цьому всьому тривога? Точно відіграє. Бо якби чоловіки й жінки, які обрали для себе цей шлях, не відчували тривоги, вони не обрали би шлях нападу. Тривога в цьому процесі відіграє ключову

роль. У мене є клієнтка — дуже розумна жінка, яка десять років страждає від тривожного розладу, постійно має тривожні симптоми й увесь час бореться із цим станом. Двадцять четвертого лютого вона якраз була вагітною (станом на сьогодні, 26 квітня, коли ми разом із дівчатами з «Віхоли» пишемо цю книжку, вона народила чудову дівчинку й дала згоду на розповідь про неї в цьому виданні). В перший же день війни вона написала мені, що йде у волонтерство, наступними днями писала, що ця діяльність поглинула її повністю, і більше вона не думає ні про що. І це також про те, як працює тривога. На певну критичну кількість тривоги наше тіло каже нам: «Іди й дій, іди, роби щось». Так моя клієнтка почала волонтерити, і тепер почувається дуже добре, бо тривога сконтактувала з її реальністю, і вона почала діяти для того, щоб із цією тривогою справлятися.

Тривога бере участь у всіх наших рішеннях, зокрема таких, як протистояти війні, боротися на війні, але не забуваймо, що це тільки один спосіб. Для мене зараз критично важливо говорити про те, що напад — це лише один зі способів реагування на тривогу. В наступному розділі я говоритиму про почуття провини й попередньо наголошу, що це найгірше почуття, з яким ми стикнулися у цій війні, набагато гірше за тривогу, ненависть чи депресію. Тому, щоб розуміти наступний розділ, нам дуже важливо усвідомити: **напад — це лише один зі способів справитися з тривогою, лише один**. Запам'ятайте: тривога + + сила = напад, рішення «я їду боротися».

Другий спосіб справлятися з тривогою — **втеча**. Це надзвичайно розумний спосіб, дуже правильний, такий самий правильний, як і напад. Цей спосіб про всіх тих, хто в перший день пакував свої сумки чи просто їхав на вокзал, ішов до своїх автівок чи автобусів, щоб утекти від війни. Тікати від війни є абсолютною нормою, абсолютною нормальною відповіддю на ту небезпеку, що постала в нашій країні, на ту небезпеку, яку в нашу країну принесла російська федерація.

Рішення тікати призвело до величезної кількості переселенців як на території України, так і за її межами. Чи це нормально? Відповідь на це запитання однозначна: звісно, це нормально. Рятувати своє життя від війни — це функція нашої тривоги. А вона вмонтована в нашу психіку, щоб берегти нас, адже наше життя для нашої психіки є абсолютною цінністю, бо коли немає нас — немає що рятувати. Ось

чому **тікати від війни в будь-який спосіб будь-кому — нормально.** Я розумію, що це може бути першою дилемою цього розділу, тому повторюся: для будь-кого — жінок, чоловіків, дітей, усіх, хто обрав утечу від війни, — це є нормою. Психотерапія не має у своєму розпорядженні такого інструмента, як засудження когось, на відміну від засудження самої війни, засудження рф за напад, засудження воєнних злочинців, окупантів і всіх, хто цій війні сприяє.

Втеча — це просто спосіб відреагувати на тривогу, не більше й не менше; це спроба врятувати своє життя. Я мушу повторювати раз за разом, бо це дуже важливий наратив цього розділу: є різні способи реагування на тривогу, і всі вони добрі.

Перший спосіб — напад, другий — втеча, третій — **завмирання.** Коли ми завмираємо, розгублюємося й не знаємо, що робити, не можемо вирішити, залишати свої домівки, кудись рухатися чи лишатися, ми просто завмираємо й не робимо нічого. Згадаймо себе в перші дні: ми просто сиділи й скролили свої телефони, і для багатьох з нас це було єдиним завданням — сидіти в телефоні й відстежувати, що відбувається. Щоб мати хоч якусь крапельку контролю над реальністю, яка повністю розламалася в цей день. Тому завмирання також є добрим способом.

Маю також зауважити, що одним із проявів нашого завмирання може бути замороження емоцій на певний час. Це один зі способів справлятися з емоціями, бо їх так багато і вони всі такі складні, що наша психіка вирішує для себе, що зараз не може впоратися з їхнім обсягом, тому консервує це. Це одночасно і добре, і погано. Так, замороження емоцій допомагає нам протриматися тут і тепер, і це добре, але з іншого боку, ці емоції десь залишаються, і в психотерапії ми намагатимемося їх дістати, дозволити собі їх відчувати. **Але це в жодному разі не рекомендація під час війни.** Я не можу вам порадити зараз відкрити свої емоції й відчувати, ви зараз експерти вашої ситуації, і якщо ви заморожені, то це також норма. Одного разу, коли буде потреба прожити їх, ви зможете до них повернутися, але тільки тоді, коли у вас буде достатньо ресурсу. Якщо сьогодні ми перебуваємо в такому стані, то це окей, але я дослухався б до себе: чи не створюється забагато напруги, якщо я мушу постійно стримувати себе? Якщо все добре нині, то нехай ці емоції залишаються

замороженими, це не означає, що я від'єднуюся від реальності, я перебуваю в контексті війни, але не намагаюся її відчутти.

Якщо говорити про перелічені способи в час війни (напад, втеча, завмирання), то зрозуміло, що за весь час війни (а повномасштабна війна станом на день, коли ми робимо запис цього розділу, триває вже третій місяць) ці способи можуть змінюватися. Ми знаємо, що в перший день можемо завмерти, а в інший — збирати валізи і їхати за кордон, і знаємо, що ще за якийсь час можемо повернутися назад, в Україну, щоб боротися. Є безліч людей у світі, які за два місяці змінювали ці способи з одного на інший — і це також норма.

Способи реагування на тривогу можуть змінюватися з часом. Час — це перша змінна, перший показник, за яким можуть змінюватися наші способи реагування на тривогу. Другий показник — обставини. Свого часу в багатьох регіонах України був такий жарт:

— Поїдемо, коли йобне.

Йобнуло вперше:

— Поїдемо, коли йобне ще раз.

Прилетіло вдруге:

— Точно поїдемо, коли йобне в мою хату.

Обставини дуже змінюють наше ставлення до небезпеки й до того, що ми робитимемо в такій ситуації. Коли ворог близько і у твоїх руках є зброя, ти можеш нападати у відповідь. Коли ти в полоні, то, вочевидь, гратися в героя заборонено, треба поводитися максимально обережно, аби врятувати своє життя, і якщо є змога втекти, ми намагаємося вирватися. Коли у твій дім заходять російські орки, коли вони тебе гвалтують, ти можеш завмерти, тобто обрати третій спосіб, а коли вони йдуть і ти можеш утекти, ти тікаєш. Якщо ти відчуватимеш бажання помсти й матимеш на це сили, то робитимеш щось у відповідь, аби помститися. Напад-втеча-завмирання. Ці три способи можуть змінюватися залежно від часу чи місця, у яких ми перебуваємо.

Місце як таке дуже впливає на нашу тривожність і наші дії. Так, звісно, хай де ми є, ми відчуваємо величезну тривогу. Небезпека й тривога — це сьогодні код нації, того, що відчуваємо ми всі. Тож зараз надзвичайно важливо не знецінити переживань кожного українця. Ми всі відчуваємо щось подібне, але, вочевидь, специфіка цих відчуттів

відрізнятиметься залежно від місця нашого перебування. Насамперед ідеться про тих, хто за кордоном, і тих, хто перебуває в Україні. Чому? Бо коли ти в Україні — ти всередині ситуації, всю війну, яка відчувається навіть у повітрі, ти переживаєш у безпосередньому доступі: спускаєшся в укриття, чекаєш на приліт ракет чи інших снарядів тощо. Ти тут. В Україні — це значить в окупації, на лінії фронту або ж на умовно безпечних територіях. У будь-якому разі ти так чи інакше стаєш учасником того безпосереднього досвіду війни, що триває тут і зараз. У мене є пара клієнтів з Маріуполя, які мають досвід облоги міста, коли вони були відрізані від зовнішнього світу. Весь цей час вони бачили лише війну в Маріуполі, їхня війна відбувалася в цьому місті, вони переймалися тим, чи вистоїть будинок, у якому вони живуть, турбувалися, де зарядити телефон і як готувати їжу, бо не було ні світла, ні газу. Вони думали про те, як вижити і як спілкуватися з іншими. Це досвід, пов'язаний з виживанням. Тут, на заході країни, ми маємо інші переживання, переживання дії: ми думаємо про те, що мусимо ходити на роботу, волонтерити, постійно щось робити, аби допомогти; так, ми не під обстрілами, як люди в Харкові чи Маріуполі, але теж перебуваємо в контексті війни.

Коли ж ти перебуваєш за кордоном, то бачиш свою Україну в огні, і все те, що в ній відбувається, проживаєш як щось, що відбувається саме з тобою. Це не про те, що хтось відчуває більше, а хтось — менше, це різне. Ми всі проживаємо різні відчуття, та на відміну від тих, хто перебуває в країні й проживає особистий досвід війни, той, хто за кордоном, такого досвіду не має, зате спостерігає за всім, усе бачить — і тривожиться ще більше, бо що далі ти, то більше охопленої вогнем країни тобі видно, ніж коли ти безпосередньо на місці й бачиш лише з якогось певного кута. Ти відчуваєш себе ще більше наляканим, бо не розумієш, як це можливо.

Переживання емпіричного досвіду призводить до того, що людина звикає до того, що відбувається, адаптується до тривоги. **За кордоном ти не можеш адаптуватися до тривоги, бо в тебе немає емпіричного досвіду, щоб до неї адаптуватися.** Тому твоя тривога постійна, і якщо додати до неї ще почуття провини, а воно там завжди є, то тривога зросте максимально сильно. Перебуваючи в Україні, ти отримуєш певний досвід, за кордоном ти спостерігаєш за досвідом. А

спостереження — це ще один додатковий чинник безпорадності, бо, перебуваючи на місці, ти можеш собі зарадити: спускаєшся у підвал, готуєш собі їжу, дієш, виживаєш — ти адаптуєшся. За кордоном ти почуваєшся безпорадним, бо нічого не можеш зробити. Ти тільки дивишся і не маєш ані досвіду, ані відчуття, наскільки все це безпечно чи небезпечно. І тому тобі все завжди здаватиметься значно жахливішим, коли ти далеко.

Можна перенести цю розмову і в іншу площину: відчуття тривоги та, відповідно, реагування тих, хто на фронті, і тих, хто в тилу, наприклад, дружин і чоловіків тих, хто пішов на фронт. На фронті у тебе два завдання — вижити й не підвести побратима. Є обстріли — небезпечно, нема обстрілів — безпечно, твій мозок перемикається з одного стану на інший. А от коли ти перебуваєш у стані очікування, наприклад, чекаєш свого чоловіка, тата, доньку, маму, сестру — ти ніколи не знаєш, у безпеці вони зараз чи ні, твій мозок завжди ввімкнений на «небезпеці». От зараз тобі зателефонували — і все окей, але ж ти не знаєш, чи в той момент, коли поклали слухавку, не почався обстріл, та й загалом тобі не може бути відомо, коли він почнеться, тому ти постійно в тривожному очікуванні.

Ось чому зазвичай ті, хто на передовій, мають менше тривоги: бо в них є відповідний емпіричний досвід, і вони перемикаються з одного стану на інший — «безпечно» / «небезпечно», на відміну від тих, хто чекає на них удома. І ось чому в тих, хто перебуває в стані очікування за кордоном і взагалі не має жодного досвіду війни, тривога розганяється надзвичайно.

І все одно я не казав би, що люди за кордоном відчують більше тривоги, ніж ті, хто в Україні, бо це буде несправедливо. Я скажу, що **ми відчуваємо тривогу різного роду**. Тривога людей в Україні підкріплена емпіричним досвідом, а тривога людей за кордоном — ні, тому вона може відчуватись, як задушливіша, тому все може видаватися страшнішим.

Також у людей за кордоном додаються нові види клопотів: адаптація, почуття провини, втома, що може посилювати тривогу, хоча, справедливо стверджувати, що люди в Україні мають ті самі виклики. Отож усе-таки тривога буде різною, але ми не стверджуємо, що є категорія людей, яка тривожиться «більше» чи «менше».

Будь-яка емоційна реакція на війну — нормальна

Повертаючись до наших способів реагування на тривогу, вважаю не зайвим нагадати ще раз, що їх є три: напад, втеча і замирання. І ще раз наголосити: всі три способи реагування є нормальними. У кожній окремій ситуації ми обиратимемо свій спосіб залежно від часу, обставин, місця й наших ресурсів, тобто залежно від того, чи маємо ми силу щось робити. У цій книжці окремий розділ присвячено ресурсам, де ми поговоримо про те, що мати багато ресурсу дуже легко на початку війни і дуже складно — на третьому місяці, коли він вичерпується. І від того, наскільки я зараз маю внутрішню силу, наскільки я сьогодні справляюся зі своїми емоціями, залежатиме тип моєї реакції.

Найперше й найважливіше в цьому розділі: **будь-яка емоційна реакція є нормальною на ненормальні обставини війни. Але емоції не дорівнюють поведінці.**

Певно, це одне з найважливіших послань, яке я хочу закласти в цю книжку. Ненормальним у наших обставинах є лише сам факт війни. Будь-яка наша реакція на цю війну є абсолютно нормальною. Хай би як ми обирали, хай би що ми обирали — це буде просто відповіддю на ту небезпеку, яка сьогодні прийшла на територію України. Проте ми також приймаємо факт, що наша поведінка може бути хибною, злочинною, невиправданою. Ми поговоримо про це більше в розділі про злість. Зараз лише нагадую, що інколи немає правильного вибору, а будь-який вибір може бути неправильним — у цьому й полягає суть війни: ми не знаємо, як діяти правильно, тому намагаємося не ранжувати нашу поведінку згідно з критерієм «правильно/неправильно».

У книжці «Стіни в моїй голові» ми говорили про те, як відрізнити нормальну тривогу від тривожного розладу, і зокрема зазначали, що тривожний розлад починається там, де тривога починає заважати нам жити, перешкоджати нормальному функціонуванню, коли вона з'являється там, де небезпеки немає, а ми все одно її відчуваємо, там, де немає відповідності між рівнем небезпеки і тривоگوю. Усе це так, проте сьогодні рівень тривожності зріс в усіх нас саме через повномасштабний наступ російської федерації. Рівень небезпеки є

дуже високим (для нашої психіки — фактично абсолютним), бо ніхто не готувався до життя у воєнний час.

Це друга важлива теза цього розділу: **те, що в усіх нас сьогодні максимально високий рівень тривожності, не означає, що в нас є проблеми з психікою. У нас немає тривожного розладу.** Сьогодні мати високий рівень тривожності — це адекватно реагувати на події, які відбуваються в Україні. А в Україні відбувається війна, справжня повномасштабна війна. Вона триває вже вісім років, зі своїми активними фазами й затишшями, але тепер це повномасштабний наступ, коли вся наша країна палає, а від ворожих ракет немає де сховатися на її території.

Підвищений рівень небезпеки зараз для нас є нормою. Ми всі ходимо збудженіші, трохи настроженіші й значно обережніше дивимося на довколишній світ, ніж зазвичай. Це все пояснюється тим, що за тривожність відповідає мигдалеподібне тіло, яке керується радше інстинктами, ніж нашою свідомістю. Мигдалеподібне тіло вмикається миттєво: ми реагуємо майже одразу, бо мигдалеподібне тіло не має права чекати чи думати. Воно ввімкнулося у відповідь на небезпеку й намагається нас урятувати, тож унаслідок його роботи ми або втікаємо, або нападаємо, або ж завмираємо. А от вимикається мигдалеподібне тіло дуже довго. Тобто коли 24 лютого ми одномоментно втратили відчуття безпеки, мигдалеподібне тіло різко ввімкнулося, проте тепер йому потрібно значно більше часу, аби знову вимкнутися. Тому ми напруженіші, відчуваємо більше тривоги. Все це, звісно, матиме свої довготривалі наслідки. Зараз ми можемо говорити лише про кілька місяців, а наслідки стосуватимуться значно довготриваліших періодів.

Ми також бачимо, що тривожні стани, в яких ми перебуваємо, призводять до емоційних зривів, депресивних станів, збільшення тривожних розладів. У якусь мить ми таки перетинаємо цю межу, тривога починає заважати нам жити, вона призводить до того, що в нас з'являються різні страхи. Фактично, все, що нас тривожило до війни, може проростати з новою силою, бо психологічний імунітет ослаблений. Тому в багатьох з нас тривожні розлади можуть починати розквітати саме зараз. Для інших же мобілізація стану призводить до кращого функціонування й до менших проявів емоцій — за принципом, що настав час дій, отже, немає часу для тривоги.

Коли ми говоримо про війну, то важливо ще раз нагадати: підвищений рівень тривожності — це нормально; тривога тримається довгий час, і нормально, що це призводить до виснаження, а виснаження може мати різні наслідки — депресивні стани, тривожні розлади, емоційні зриви. Тому нам треба пильнувати себе.

Де межа між високим рівнем тривожності під час війни й тривожним розладом? Насправді чіткої відповіді на це питання немає. Критерії тривожних розладів і за нормальних (у нашому випадку — мирних) умов досить розмиті, а зараз про це говорити ще складніше. Тому можна спробувати відштовхуватися від критерію «Чи можу я забезпечувати своє функціонування зараз?». Якщо можу, то поки все окей, якщо ж я не можу зробити базові, необхідні для мого виживання дії, то це дзвіночки небезпечні. Але не варто забувати, що насамперед треба запитувати себе: коли ця тривога починає заважати жити саме мені? Це можу визначити тільки я. А ще в умовах війни нам заважає жити все, бо ми не маємо бути в таких умовах. Те, як ми живемо сьогодні, — не норма. Тому ми знову вертаємося на початок: ненормальними зараз є тільки обставини, сама війна, а будь-яка наша реакція сьогодні є нормальною. Проте якщо ми бачимо, що тривожність така висока, що не можемо функціонувати, треба подумати про звернення по допомогу. Інколи це медикаменти, інколи — кризові консультації, інколи — психотерапія.

Двадцять четвертого лютого 2022 року, з початком повномасштабного витка війни, ми всі втратили нашу базову потребу — відчуття безпеки. Відчуття безпеки — це одна з глибинних речей, необхідних для нашого функціонування. Всі ми потребуємо цього відчуття, всі ми потребуємо знати, що коли відчиняємо двері свого дому, за ними — наш світ, а в ньому — земля під ногами. Якби не це знання, ми ніколи не були б спокійними. Відчуття безпеки — базова річ, аби продовжувати життя. Війна це відчуття забрала. Вона прийшла й заявила: коли ти відчиниш двері, за ними може не виявитися твого світу. І коли сьогодні ми говоримо про зруйнований Маріуполь, ми маємо на увазі, що в ньому більше немає того світу взагалі: ти відчиниєш двері (якщо взагалі є що відчиняти), а там більше немає твого світу, а отже, немає твого найбазовішого відчуття, яке дає основу для того, щоб ти міг нормально функціонувати.

Говорити в такий момент про те, що є нормою, а що — ні, дуже складно. Ось чому ми говоримо, що під час війни діємо не завжди логічно, не так, як ми діяли б, якби війни не було.

Наше головне завдання — не засуджувати поведінку тих, хто змагається з війною. В жодному разі. Це також один з основних посилів цієї війни. Кожен учиться виживати так, як йому до снаги. Звісно, є загальні речі, які ми вочевидь не можемо допускати й толерувати, наприклад, відверта колаборація з ворогом. Це жахливе слово, але треба його розуміти правильно. Коли ворог заходить у твій дім і приставляє тобі автомат до скроні, ти приготуєш йому їсти, покладеш його спати, пратимеш його одяг. Можливо, ти будеш згвалтованим чи згвалтованою. Чи можна це назвати колаборацією? Ні, це спосіб вижити. Ми маємо розуміти, що такі події мають місце в нашій реальності, і правильної поведінки, правильної реакції немає. Наша психіка, яка втратила відчуття безпеки, хапається за будь-яку соломинку, щоб вижити, щоб продовжити своє життя. Про колаборацію ми говоримо тоді, коли людина робить свідомий вибір допомагати ворогу, ставати коригувальником вогню чи працювати з ворожою владою. Але свідомий вибір і наше бажання вижити — не те саме.

Відчуття безпеки втратили ми всі. І йдеться не лише про ті місця, куди ворог прийшов фізично. Для прикладу, ми можемо говорити про захід країни, куди ворог не прийшов, де немає артилерійських обстрілів, а проте відчуття безпеки втрачене й тут, бо змінилося абсолютно все. Багато хто з нас утратив роботу й можливість забезпечувати сім'ю, багато в кого більше немає свого житла, порушено ритм життя, багато хто розлучився з родиною. Відчуття безпеки втрачене на всіх рівнях. Ми не знаємо, чи доживемо до завтра, чи психопату ¹ з уральського бункера не прийде в голову запустити ракету з ядерною боєголовкою на Львів просто тому, що він «бандерівський». Ми ж не знаємо взагалі нічого. Ми розуміємо, що ця думка безглузда, але також усвідомлюємо, що починати війну в Україні було абсурдно, адже наша країна нікому не загрожувала.

Поряд зі втратою відчуття безпеки ми всі втратили відчуття контролю. Контроль — це також один з головних аспектів, щоб ми могли добре функціонувати у своєму житті. Ми контролювали все, що

тільки можна було. Графіки, гроші, навчання наших дітей, місце нашої роботи, шляхи нашого розвитку. Контроль також дає відчуття безпеки. І ми це втратили. Ми більше не знаємо, що чекає нас сьогодні, що — завтра. Все може зламатися в будь-який момент. І на цьому стиці — втрати контролю й утрати відчуття безпеки — з'являється підвищена тривожність. Нам треба тільки прийняти факт, що ми вчимося жити з цим підвищенням. Українцям до цього не звикати. Лише наше покоління пережило дві революції, пандемію ковіду, фінансові кризи, коли стрибок долара в одну мить знищив наші заощадження. Все це про тривогу. Ми мали тривогу через країну, якою керували такі монстри, як Янукович, бо вже давно могли стати частиною рф.

Тривоги в Україні дуже багато. І є тривога щодо війни. Дуже важливою є перша фаза цієї війни — 2014–2015 роки, бо в цей час було багато наших воїнів, волонтерів, людей, які знали правду, але водночас було не мало й тих, хто заперечував реальність війни. Надто багато людей упродовж останніх восьми років заплющували очі на те, що відбувається, всі нібито казали «Крим наш», говорили про тимчасово окуповані території, але не можна стверджувати, щоб аж так багато думали про все це (звісно, ця теза не стосується всіх і не має засуджувального характеру). Сьогодні ж ніхто не може собі дозволити забувати, зараз неможливо забути. Події, які зараз відбуваються, є історичними, вони назавжди змінять кожного з нас. Життя кожного, хто зараз читає цю книжку, змінилося 24 лютого. І ще один день, наш день перемоги, стане ще одним днем народження України. Але й той перший день, 24 лютого, залишиться з нами назавжди. Бо все змінилося, безпрецедентно й незворотно. Наша тривожність зростає, але, зрештою, вона починалася не з нуля. Українці все-таки були тривожнішими за мешканців інших європейських країн, які не знали війни й революцій у цьому поколінні. Тому їхній спокій є значно більшим, ніж наш.

До тривоги звикаєш, мозок адаптується до всього, і до тривоги також. Ми звикаємо бути настороженішими, частіше роззиратися навколо. Ми звикаємо більше думати про те, що відбувається, як побачити небезпеку, розпізнати її. Ми вчимося жити нинішнім днем, не планувати на багато часу вперед. Думаю, ніхто з нас немає суперпланів, як-от купівля квартири до літа, видання десяти книг чи

поїздка на море. Ми знаємо, що можемо робити щось тільки тут і тепер, сьогодні. Що насправді в нас є тільки наше сьогодні. Тому тривога є нормою. До неї треба ставитися, як до частини свого сьогоднішнього, тривоги не треба боятися. Тривога захищає нас від небезпеки, сигналізує нам, мобілізує нас, щоб ми щось робили. Пам'ятайте: є три способи реагування на тривогу й усі ці способи є нормальними.

Процес адаптації — це одна з наших базових функцій, ми адаптуємося до різних умов. Наша психіка стає менш чутливою до деяких моментів, а до інших, навпаки, більш вразливою. Будь-яка адаптація — це спосіб загартування, тривожні процеси стають для нас зрозумілішими, із чимось стає легше справлятися, і десь ми бачитимемо небезпеку там, де не бачать її інші. Адаптація відбувається повільно, крок за кроком, і якогось алгоритму немає. Ми просто вчимося проживати свою тривогу.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

Рекомендована література



Женщина. Руководство
для мужчин

Стіни в моїй голові.
Жити з тривожністю і
депресією

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ