Для кого никогда не закончится война

Как хочется проснуться там, где выстрелы звучат только в тирах, а про взрывы помнят исключительно из старых голливудских фильмов. Для всего мира пока что это остаётся недостижимой мечтой, ведь только на начало 2015-го года на нашей планете насчитывалось 45 (!) военных конфликтов. У родной Украины есть хорошие шансы повлиять на эту статистику в более или менее отдалённом будущем – наша «горячая» война когда-нибудь точно закончится. Но для всех ли?

Военные действия прямым образом повлияли на жителей двух областей Украины и на людей, принимавших в них самое непосредственное участие – военных, волонтёров, медиков… Война не закончится для них с объявлением равно как перемирия, так и победы или проигрыша. Господин Порошенко ограничивает количество реально участвовавших в боевых действиях людей 93 тысячами - то есть, вроде бы, всего 0,2% населения Украины. Только мало кто из них по-настоящему является одиночками. За ними тенями стоят их семьи – жёны, мужья, родители, дети. Их в толпе так просто не увидишь – они не носят камуфляж, ничем не привлекают к себе внимание. Но они точно так же пережили войну и остались с её осколками в сердце. И эти осколки часто ноют на погоду.

Наверное, братьям и отцам легче понять вернувшегося с войны. У отцов, например, ещё живы воспоминания о вернувшихся или не вернувшихся из Афгана друзьях. Женщинам сложнее. Отсюда – чтение всей психологической литературы и просмотр 20 страниц гугла по запросу «ПТСР». Пока их мужчины там, на фронте, их волнуют одни вопросы. Кажется, что когда твой муж или сын вернется – всё будет уж точно лучше, чем когда он был там. А на деле получается, что вопросов становится только больше. И можно бесконечно переслушивать «Обійми» Океана Ельзи с их «коли настане день, закінчиться війна», но абсолютно чётко понимать, что лично для тебя это – мираж: прекрасный, красивый, далекий… и нереальный.

Кроме того, как лучше теперь разговаривать с мужчиной и когда же он вернётся к нормальной жизни, есть ещё много вопросов, которые возникают у женщин. И с ними не к кому обратиться. Ну, разве что к частному психологу, либо к кому-нибудь на фейсбуке или в волонтёрских центрах, где оказывают в том числе и психологическую помощь. На свой страх и риск. При всём при том, что психологи делают всё возможное, чтобы помочь ребятам и уж точно не хотят навредить, вполне хватает недостаточно компетентных специалистов, которые делают только хуже. Вряд ли по консультации через интернет можно адекватно оценить, профессионален ли человек. А на индивидуальные консультации не все хотят ходить, чувствуя себя неудобно, потому что не платишь деньги за самую, может быть, важную услугу в твоей жизни, либо же вообще считая психологов врачами для психов, что в корне неверно. Но всему этому есть альтернатива – встречи заинтересованных под контролем психолога.

Недавно в Киеве прошла первая (!) такая встреча. Организаторы рассказали, что найти помещение под встречи для участников АТО – практически не проблема, то ли дело, когда такое помещение нужно для встреч их жён и матерей. Они же не воевали, какие у них могут быть проблемы? Вот об этом прекрасно может рассказать седая в свои 30 лет мать двоих детей, которая сама вытащила мужа из плена. К примеру.

Казалось бы, зачем тогда нужен психолог на таких встречах? Ведь женщины вполне могут собраться в кафе либо на любой волонтёрской работе и обсудить там свои проблемы. Сама такая встреча «по интересам» уже даёт понять, что ты не одна и все сталкиваются с более-менее похожими проблемами, что уже немало. Но. Вот вы встретились, обсудили всё, а что делать дальше – никто из вас не представляет. Например, что делать, если муж в красках рассказывает про мёртвые тела, которые он видел? Должна ли ты это слушать, если единственное, что можешь сделать во время таких рассказов – постараться не разрыдаться? И вы расстаётесь в такой же растерянности, как и встречались. Что – теперь, наконец, бежать к психологу на личный приём? Но где же взять столько времени?

Для себя я поняла, что на такой встрече с психологом точно стоит побывать, если чувствуешь, что что-то не так. Психологи дают техники работы с собой – с телом и мыслями, которые применимы как для воевавших, так и для их семей. А не просто читают бесполезные лекции про возможные головные боли как последствия контузии, что и так любая заинтересованная женщина знает. Лично мне было важно вообще напомнить о том, что нужно следить за своим и моральным, и физическим состоянием. Оценила я этот совет через несколько недель на беговой дорожке, на которую вернулась после почти двухгодичного перерыва, когда от 15-ти секундного разговора по телефону с мужем на не очень приятную тему пульс подскочил со 100 до 185 ударов в минуту и следующие полчаса ушло на его восстановление. Сердце настолько отвыкло от физических нагрузок и привыкло к эмоциональным, что это явно могло бы сыграть со мной злую шутку в будущем. Теперь каждый день физические нагрузки у меня обязательны.

Мне показалось, что самым важным заданием психолога на такой встрече было научить всех вовремя останавливаться и не лезть в воспоминания до того момента, когда становится некомфортно. Это то, чему учат психологи во время персональной работы с военными и то, чего не умеют делать их женщины, которым негде выговориться. Максимум, на что такие женщины могут рассчитывать в обычной жизни, – это сочувствие знакомых и возможность чисто по-женски подружкам пожаловаться на то, что не всё радужно. И что ПТСР почему-то проявляется на следующий же день после демобилизации вместе с агрессивностью и никакого «второго медового месяца», обещанного психологами, не случается. Конечно, при условии, что подруги не сбегают во время обсуждения тем серьёзнее выбора помады или тверкающих девочек-подростков в России. И конечно же, такие разговоры нельзя приравнять к сеансу у психолога, который специализируется на проблемах АТОшников и членов их семей.

Кроме того, такая встреча ещё и неплохая возможность оценить своё собственное состояние – нужен ли психолог именно тебе и справляешься ли ты самостоятельно? И, если что, попробовать поработать с психологом индивидуально либо попросить его посоветовать другого психолога.

Шансов на то, что для родных военного когда-нибудь война закончится – практически нет. Значит, нам определённо нужно учиться с ней жить. И продолжать традицию подобных встреч, которые дают такую необходимую поддержку и заряжают силой на будущее. Ведь психологи в один голос твердят, что тем, кто рядом, придётся быть очень сильными. Да пребудет же эта сила с нами!