

*Анна Прохорова,  
кандидатка соціологічних наук, старша викладачка  
кафедри соціології факультету соціальних наук та  
соціальних технологій Національного університету  
«Києво-Могилянська академія»*

## **ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД ЯК ДІАГНОЗ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВУ**

Нам може здаватися, що проблеми ветеранської спільноти далекі від нас і є приватною справою окремих людей. Гаразд, погляньмо на статистичні дані. Згідно з інформацією, яку на запити журналістів надає Міністерство у справах ветеранів України, станом на початок 2021 року в Україні налічувалося близько 405 тис. учасників бойових дій (УБД). До цієї цифри варто додати тих, хто ще не оформив своїх посвідчень УБД, та тих, хто був на передовій періодично й тому не має такого статусу (наприклад, інструктори з тактичної медицини чи волонтери). Разом це становитиме приблизно півмільйона осіб. А якщо взяти до уваги, що в кожного ветерана є принаймні кілька родичів чи близьких йому людей, на яких теж впливають процеси, що відбуваються навколо військових і з ними самими, то виходить, що проблема, яка розглядається в цьому есе, актуальна для 5–10% українців. Цифра дуже умовна, оскільки в нас немає точної інформації про загальну кількість громадян України — адже перепис населення востаннє проводився тут у 2001 році. Зважаючи на те, що війна триває й поки немає підстав думати, що вона незабаром закінчиться, кількість тих, хто від неї постраждає, неминуче зростатиме. Тому говорити як про війну, так і про її наслідки надзвичайно важливо.

Психологічна адаптація ветеранів до мирного життя та їхня боротьба з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) була обрана темою цього есе з двох причин. Одна

з них стосується індивідуального рівня, інша — суспільного. За словами ветеранів, процес адаптації після демобілізації протікає досить складно. Іноді він виявляється навіть складнішим, ніж власне служба. Водночас саме психологічна адаптація військовослужбовців здатна слугувати лакмусовим папірцем, який дає змогу встановити, наскільки суспільство в нашій країні є цивілізованим, а державні інституції — сильними. Якщо держава полишає напризволяще тих, хто захищав її у війні, а громадянське суспільство це дозволяє, то варто замислитися над тим, чи є в такої країні майбутнє.

Проблема психологічної адаптації військовиків до мирного життя не є суто українською. Це глобальна проблема, з якою стикаються армії всіх країн, що воюють. Свого часу Альфред Шюц (Alfred Schutz) описував феномен солдата, що повертається з війни, в термінах перцептивних схем<sup>50</sup>. Це своєрідні схеми інтерпретації, які дають змогу зрозуміти, чому хтось діє так, а не інакше, тобто чи є його/її дії типовими для представників певної культури або спільноти (тих, кого об'єднує схожий досвід). Звісно, перцептивні схеми людей, які побували на війні, й тих, які не мають такого досвіду, значно відрізняються (навіть якщо йдеться про членів однієї родини), що призводить до прикрих непорозумінь у повсякденному житті. Крім того, рідні й близькі людини, яка перебуває на передовій, постійно переживають за неї, хвилюються за її життя. І ці емоції теж змінюють їхній внутрішній світ.

Феномен «солдата, що повертається з війни», характерний для будь-якої країни, що воює (і незалежно від часу).

---

<sup>50</sup> Шюц, А. (2003). Возвращающийся домой. В А. Шюц, *Смысловая структура повседневного мира: очерки по феноменологической социологии* (сс. 207–221). Москва: Институт Фонда «Общественное мнение».

Водночас є низка чинників, які ускладнюють ситуацію саме в нашій країні. Насамперед слід зазначити, що більшість із тих, хто добровільно пішов захищати Україну від російської агресії в 2014–2015 роках (а це десятки й, можливо, навіть сотні тисяч військовослужбовців), не казали рідним, куди саме йдуть, — натомість приховували правду якомога довше, аби вберегти своїх близьких від надмірних хвилювань<sup>51</sup>. Крім того, добровільно йшли на війну не лише бійці добробатів. Ті, хто не уникав мобілізації (що в нашій країні зробити не так уже й складно), теж можуть бути прирівняні до добровольців. Отже, саме в перші роки війни, коли ситуація була незрозумілою й непередбачуваною, дуже багато з тих, хто воював на передовій, не зізнавалися в цьому своїм рідним. Стикаючись з новим і дуже травматичним досвідом, вони не мали змоги розділити своїх переживань із сім'єю, поступово віддаляючись від неї.

На жаль, у нашій країні немає системної інституціоналізованої психологічної допомоги ветеранам на етапі адаптації до цивільного життя. Наприклад, у США психологи починають працювати з військовослужбовцем задовго до його демобілізації, тобто підготовка до цивільного життя з його різноманітними викликами — від спілкування з родиною до пошуку роботи — починається ще в армії. Наші ж Збройні сили, на думку їхніх очільників, мають так багато невідкладних проблем, що питання реформування військо-

---

<sup>51</sup> Емпіричний матеріал, на якому базується есе, — 100 глибинних інтерв'ю, проведених з учасниками російсько-української війни в проєкті «Діагноз: війна» (спільний проєкт видавництва «Дух і Літера» та Української асоціації військової медицини, який був підтриманий Українським культурним фондом). Авторка есе виконувала функції кураторки та інтерв'юєрки, а також розробляла дослідницьку методологію.

во-психологічної служби поки не на часі. Тому людина, що повертається з фронту, часто залишається наодинці зі своїми турботами, страхами, а також депресією та пост-травматичним розладом. Адже далеко не всі мають змогу звернутися до професіонала — фахівці, які працюють у галузі кризової психології, тобто мають справу з травматичним досвідом, зазвичай є у великих містах, але їх складно знайти в маленьких містечках і в сільській місцевості.

З іншого боку (і цей чинник теж є специфічним для нашої країни), в традиційному українському суспільстві, яке пережило всі травми ХХ століття, не заведено стежити навіть за своїм фізичним здоров'ям. Ми звертаємося до лікарів лише в разі нагальної потреби. Що ж уже казати про здоров'я психічне, особливо якщо йдеться про доволі «маскулітну» сферу, якою є військова справа. Ті, хто пройшов війну, часто кажуть, що їм психолог не потрібен, вважаючи, що він навряд чи досягне їхні проблеми. І тут ми повертаємося до ідей Шюца: якщо психолог не має досвіду, подібного до досвіду свого клієнта, йому буде складно довести, що він розуміє колишнього військовика.

Останніми роками в Україні з'явилися терапевтичні школи та асоціації психологів, які допомагають колишнім військовослужбовцям, — зокрема через навчання ветеранів, щоби вони згодом могли надавати допомогу своїм же колегам у форматі «рівний — рівному». Такі ініціативи дуже своєчасні й доречні, але поки вони є локальними й одиничними.

Отже, якщо немає системної інституціоналізованої підтримки з боку держави, а волонтерські психологічні ініціативи не можуть охопити всіх, то успішність адаптації людини до цивільного життя здебільшого залежить лише від неї самої та її близьких. Якщо ж власні ресурси виявляються недостатніми й процес адаптації ускладнюється, то нерідко колишні військові починають вживати алкоголь або нарко-

тичні речовини, а іноді навіть укорочують собі віку. Або ж, не витримуючи психологічного тиску з боку суспільства, намагаються розв'язати власні проблеми за допомогою зброї.

За свідченнями ветеранів російсько-української війни, які змогли адаптуватися більш-менш швидко та безболісно, їм у цьому допомагали сім'я та/або робота. Тобто якщо людина підтримувала зв'язки з колишніми роботодавцями та колегами, з родиною та друзями, це давало змогу вибудувати спільний досвід війни, який своєю чергою сприяв порозумінню між цими людьми. До речі, непоодинокими є випадки, коли родичі, колеги та друзі військових допомагали збирати кошти на певні потрібні на війні речі, в такий спосіб теж створюючи спільний контекст.

Але навіть якщо спільних фрагментів досвіду війни немає й «солдат», повернувшись додому, відчуває, що його родина перебуває поза його власним контекстом, то такий спільний досвід можна побудувати шляхом діалогу. Дуже важливо, щоби людина, яка повернулася з війни, мала змогу розповісти про свій досвід комусь із близьких, а близькі мали змогу описати свій досвід. Адже досвід матері/дружини/дитини, чий син/чоловік/батько перебуває на війні, може бути не менш травматичним, ніж досвід військового. Те саме стосується й випадків, коли на війну йде дочка/дружина/мати.

Для ілюстрації вищевикладеного доцільно навести кілька конкретних прикладів з історій військових. Розгляньмо виключно аспект стосунків чоловіка, який іде на війну, і дружини, яка залишається вдома. Військові розповідають, що стосунки з дружинами за період служби значно погіршуються. Це цілком зрозуміло, адже ті, хто опиняється на війні, починають вважати все, що лишається в мирному житті, менш важливим, дріб'язковим, непотрібним. А ще чи не кожна людина, яка згадує свій післявоєнний досвід

адаптації, говорить про те, що на війні все значно простіше, адже все «чорно-біле» — є свій, є чужий, усе зрозуміло. Водночас дружини військових залишаються тут, на мирній території, продовжуючи жити щоденними «дрібницями», пов'язаними з дітьми, побутом, матеріальними потребами тощо. А ще вони зазнають постійного стресу через хвилювання за чоловіків. Така ситуація створює істотні відмінності в перцептивних схемах, якими оперують чоловіки на війні та дружини вдома.

Волонтер «П», який упродовж трьох років регулярно їздив на передову, щоб евакуювати тіла загиблих українських бійців, як і багато інших, констатував, що сильно віддалився від дружини. А замислитися про це його змушив один випадок: одного разу «П» не зміг поїхати зі своєю командою на Схід. І надзвичайно хвилювався за колег, які поїхали. На прохання дружини сісти й заспокоїтися він реагував криком, казав, що вона його не розуміє, поки не втямив, що якраз тоді дружина розуміла його, як ніхто інший. Адже це вона щоразу чекає на нього, хвилюється й не знаходить собі місця. Отже, скориставшись перцептивною схемою дружини, що за звичайних обставин була йому непритаманна, «П» замислився про її почуття та мотиви її дій. Він довго говорив з дружиною, і вони нарешті змогли налагодити контакт. Це надзвичайно допомогло «П». Сьогодні ця родина багато робить для збереження пам'яті про російсько-українську війну.

Інший приклад — «І», який за війну встиг побувати інструктором з тактичної медицини, медиком у добровольчому медичному батальйоні, а згодом пішов служити за контрактом і очолив окремий військовий підрозділ. Досвід «І», на жаль, протилежний досвідові «П». «І» був на Сході з самого початку війни та повернувся додому лише два роки тому. За цей час він втратив престижну роботу, його

успішна кар'єра зійшла нанівець. Дружина не розуміє, чому для «І» допомога армії важливіша за добробут власної родини. А він не хоче нічого пояснювати, адже заздалегідь упевнений, що це не матиме сенсу. «І» й досі проходить адаптацію до цивільного життя, а його психологічний стан вельми непростий.

Ми не маємо чіткої статистики щодо того, скільки колишніх військових адаптувалися в суспільстві (навіть за їхніми власними уявленнями), а скільки залишилися дезадаптованими. Проте очевидно, що історія «І» не є унікальною. Можна стверджувати, що ті психологічні проблеми й труднощі, з якими стикаються колишні учасники російсько-української війни, є не лише їхніми особистими проблемами. Це ще й діагноз нашим державним інституціям і нашому суспільству загалом.

Не варто чекати, доки в нашій країні вдасться реформувати систему надання психологічної допомоги військовослужбовцям, адже невідомо, скільки часу на це знадобиться очільникам ЗСУ. Як і в будь-якій справі, кожна людина може починати з себе. Кожен із нас може стати зацікавленим слухачем досвіду людини, що повернулася з війни, давши їй змогу усвідомити, відрефлексувати, «проговорити» свій досвід і отримати певне полегшення від такого проговорення. Адже фахівці, які працюють з травмою, впевнені в тому, що проговорювання чуттєвого й травматичного досвіду має терапевтичний ефект<sup>52</sup>.

---

<sup>52</sup> Шваліна, Й. (2016). *Мовчання говорить: теперішнє залишається, тільки час минає. Зміцнювати мир, осмислювати минуле. Імпульси для успішної дипломатії*. Київ: Дух і Літера; Карут, К. (2017). *Почути травму. Розмови з провідними спеціалістами з теорії та лікування катастрофічних досвідів* (2-ге вид.). Київ: Дух і Літера (в цій книзі містяться інтерв'ю з Р. Дж. Ліфтоном та Д. Лаубом).

І хоча в суспільстві є усталеною думка про те, що колишні військові не люблять говорити про свій воєнний досвід, науковці, які досліджують питання травматичного досвіду, висловлюють протилежну думку. Наприклад, психіатр Роберт Джей Ліфтон (Robert Jay Lifton), чії праці присвячені Голокосту, Хіросімі, В'єтнаму та іншим трагічним подіям ХХ століття, зазначає, що ті, хто вижив у катастрофах чи війнах, дуже часто відчувають провину перед тими, хто не повернувся живим. Цю провину слід трансформувати у відповідальність перед загиблими та розповідати суспільству про них. Усвідомлення цієї відповідальності справляє значний терапевтичний вплив на людину.

А психоаналітик Дорі Лауб (Dori Laub), який спеціалізувався на питаннях клінічного лікування травм, зокрема людей, які пережили Голокост, був переконаний, що говорити про свій травматичний досвід природно, адже це допомагає людині розібратися зі своєю травмою. Лауб порівнював цей процес із загоєнням рани: розрізнені болісні фрагменти досвіду поєднуються в цілісну розповідь через промовляння та осмислення. Для такого усвідомлення й проговорення потрібен лише зацікавлений слухач. Однак проблема полягає в тому, що люди зазвичай не схильні вислуховувати чийсь травматичний досвід. По-перше, вони не знають, як правильно реагувати; по-друге, не бажають слухати відверті зізнання про найбільш травматичні епізоди з життя іншого. Лауб зазначає, що в перші кілька років після Голокосту було зафіксовано близько 20 тис. свідчень — спогадів та розповідей. Але оскільки всі ці матеріали не викликали інтересу з боку суспільства й просто лежали на полицях дослідницьких установ та архівів, люди перестали свідчити.

Отже, проста готовність вислухати знайомого чи родича, який повернувся з війни, зацікавленість його історією та його досвідом може сприяти психологічній адаптації цієї

людини в суспільстві, її швидшому емоційному поверненню до звичного життя. Звісно, проговорення не є панацеєю — професійні психологи мають значно ширший арсенал методів для роботи з клієнтами. Але інколи й цього достатньо для того, щоби відчуті полегшення. В інших же, складніших випадках проговорення травматичного досвіду може стати для людини першим кроком до одужання. Тому поки на інституційному рівні з реформами не поспішають, кожен з нас може бути зацікавленим слухачем для знайомого ветерана й допомогати йому на індивідуальному рівні — рівні міжособистісному. А з таких міжособистісних стосунків і складається наше суспільство.

*Матеріал отримано 12.09.2021*

*Андрій Хом'як,  
аспірант кафедри соціології факультету соціології  
і права Національного технічного університету  
України «Київський політехнічний інститут  
імені Ігоря Сікорського»*

### **ГЛОБАЛЬНІ ТА ЛОКАЛЬНІ КРИЗИ: ПЕРЕОСМИСЛЮЮЧИ УКРАЇНСЬКУ ТРУДОВУ МІГРАЦІЮ**

Кризу в соціологічній науці розглядають у двох аспектах. Наприклад, Юрген Габермас (Jurgen Habermas), Роберт Мертон (Robert Merton) та Ентоні Гідденс (Anthony Giddens) вивчають кризу в суспільстві, тоді як Алвін Гоулднер (Alvin Gouldner), Раймон Будон (Raymond Boudon) та Майкл Бу-