**Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір**

Олег Романчук

директор Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії  
та Інституту психічного здоров’я УКУ;  
дитячий психіатр, психотерапевт центру “Коло сім’ї”

Психологічна стійкість (витривалість, резилієнтність) – здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров’я, особистісну цілісність. Для науковців і фахівців неймовірно важлива тема для дискусій, досліджень, наукових конференцій. Та зараз не про це. Зараз у нас війна – і ми гартуємо нашу стійкість усі разом. Бо вона так потрібна нам не лише для того, щоби дати собі раду з усіма стресами та випробуваннями, пов’язаними з жахіттям війни – але, щоби усім разом перемогти у цій війні.

Коли стратегією ворога є налякати нас потугою своєї агресії, викликати у нас паніку, посіяти відчай та зневіру, щоби врешті змусити здатися чи втікати – нашою відповіддю йому є наша Стійкість. Індивідуальна. Національна. Солідарна загальнолюдська – усіх сил Добра на цій землі.

Тож це не буде довга наукова стаття про усе те, що ми знаємо з досліджень про стійкість, а радше короткий огляд ключових інгредієнтів на допомогу нам ще з більшою усвідомленістю її гартувати в умовах воєнного часу.

Стійкість – це завжди про відчуття цінностей та змісту. І саме тому – ми повторюємо зараз собі знову і знову – з нами Правда, з нами –  Бог, з нами – Перемога. Ми на своїй землі і боремося за свою свободу і за своє вільне майбутнє. І у підтримку маємо теж як спадщину з козацьких часів цей неймовірний вислів «Якщо ти чуєш Правду в собі – ти незборимий!» І це так важливо для нас зараз – бо Правда – це та зброя, якої не має ворог – її невичерпний запас є у нашому серці – і це та зброя, яка робить нас непереможними!

Цей зв’язок з Правдою треба тримати – так, як пілот тримає курс літака і постійно звірятися з нею. Саме тоді ми розуміємо, що кожен крок, який ми робимо, є частиною великої подорожі і він має сенс – відтак це стає джерелом енергії для нашого поступу і дає нездоланну наполегливість в русі…

Стійкість – це теж завжди про енергію світла, енергію Любові – бо саме вона власне і є тим найбільшим сенсом. І саме тому ми нагадуємо собі, що ми прагнемо бути Воїнами Світла, не хочемо уподобитися ворогу нелюдяними вчинками. Саме ця Любов дає нашим воїнам відвагу іти у бій, не боячись смерті… Її треба теж берегти в чистоті – бо у відповідь на усе варварство, так легко спалахує бажання лютої сліпої помсти і саме тому у Шевченковій молитві «Злопомисляющих спини» їх темній енергії протиставлене це світле прохання «А чистим серцем? – коло їх, Постави ангелів своїх, І чистоту їх соблюди…»

А ще стійкість – це про силу нашої єдності і взаємної підтримки… І це в унісон підтверджують усі наукові дослідження: наша стійкість базується на глибині наших стосунків (що на рівні сім’ї, що на рівні спільноти, народу, людства), взаємної відданості і турботи, здатності плекати довіру, не лише наважуючись довіряти, але й працюючи над тим, щоб бути вартими довіри  – і це мабуть один з тих уроків, який нам найважче дається на національному рівні – але це наш виклик, це наше запрошення – і ми молодці, ми вчимося! І тому зараз, коли бачиш скільки людей проявляють неймовірну мужність та витривалість, чесніть та щедрість, професійність і людяність – росте відчуття віри у свій народ – і чути, як глибоко резонує у кожній клітині оте Симоненкове: «Народ мій є! Народ мій завжди буде!»

Стійкість пов’язана з цим відчуттям більшої приналежності – ми сильні, коли чуємося частинкою чогось більшого, цілісного, тривалішого ніж наше індивідуальне життя – бути частиною Великої Історії. Тому зараз ми відчуваємо, як за нами стоять і козаки, і січові стрільці, і Шевченко, Франко, Леся Українка, Стус, Андрей Шептицький і незліченні герої усіх поколінь, яким ми кажемо «Героям Слава!», що набуває особливого сенсу – бо ми усвідомлюємо, який це дар і яка це честь стояти на їх плечах, і продовжувати спільну справу заради майбутніх поколінь… Їхня стійкість, їх життєвий доробок – може стати нашим великим ресурсом – черпаймо з нього! Ця стійкість стає ще дужчою, коли наша Велика Історія не обмежується лише національною історією, коли вона стає частиною загальнолюдської історії Добра та Світла –  і у ній ми переплетені з багатьма історіями про свободу, про гідність, любов та братерство –  і плечі, на яких ми стоїмо стають ще ширшими й дужчими – це теж і про Махатму Ганді, і про Мартіна Лютера Кінга, Нельсона Манделу та Януша Корчака, їх імен також не злічити…

І нам треба теж  нагадувати, бо це так легко забути, особливо потім, коли війна вже буде позаду (а це неминуче станеться) – що у цій єдності наша сила, і вона дуже велика, бо діючи гармонійно разом ми можемо значно, значно більше, ніж кожен окремо – і чи не тому ми ділимося, дивимося і надихаємося різними історіями з минулого і теперішнього, як от з цього маленького села на Чернігівщині, де об’єднана громада змушує без зброї колони російських танків увімкнути задній хід і їхати геть… Коли ми є такими єдиними, сповненими Правди і відваги – ми справді непереможні… І ця сила стає ще більшою, коли ми об’єднані з усім світовими силами Добра і міжнародною спільнотою…

Стійкість – це теж про вибір. Вона не є якоюсь вродженою чи індивідуальною якістю, яка притаманна окремим людям. Вона радше як м’язи – ми всі з ними народжуємося, але вони ростуть тоді, коли ми їх використовуємо. І коли ми вибираємо реагувати  з позиції стійкості – ми стаємо відповідно стійкішими. Коли у випробуваннях робимо вибір реагувати виважено і мудро – такими ж стаємо. Коли у небезпеці – діяти відважно (попри страх, бо ж страх природній, але ж «мужність – це не відсутність страху, а здатність діяти згідно цінностей всупереч страху» ), то ростемо у відвазі… І тому ми повторюємо собі зараз, мов бойову мантру: «Наше завдання і наш вибір: вистояти, витримати, перемогти! Що б не було і скільки би часу це не зайняло – вистояти, витримати, перемогти!»

Стійкість – це теж про Надію. Не просто про «рожевий» оптимізм, що «завтра все вже буде добре». Ми свідомі, що дорога може бути довгою і щоби виграти війну, нам можливо доведеться програти не одну битву і зазнати болісних втрат – але Надія – це про те, що вкінці Правда обов’язково переможе!

Надія – це те, що кличе на «на-дію» – тому стійкість – це про ефективну, мудру, виважену дію. У кожного вона своя, у кожного своє місце у великому Строю… Але це не про те, щоби «пересидіти і перечекати за стрічкою новин» – це про те, щоби щоденно займати своє місце у Строю – для старенької бабці воно можливо у тому, що вона молиться за воїнів, у матері, що турбується про дітей, лікаря у шпиталі, пекаря на хлібзаводі, захисника – що тримає бій…

Стійкість – це теж про здатність ясно мислити і мати мудрі та світлі думки. Бо непомічні думки можуть так легко запустити внутрішнє торнадо паніки, відчаю, чи люті. А часом і думок тих багато не треба – бо коли ми діємо, і коли на полі бою – часто більш помічними є короткі молитви чи надихаючі «мантри». Ось одна з них –  з уст міністра оборони Олексія Резніка – «Темрява відступить. Світанок близько. Тримаймо стрій…»

Стійкість – це не про непохитність і непомильність. А радше про вміння падати і вставати, визнавати помилки і виправляти, вчитися з них – смиренно знову і знову… І теж не  судити, тих, хто поруч у Строї, хто часом похитнувся чи схибив – а допомагати підводитися, виносити урок, виправляти…

Це теж про вміння регулювати емоції – почуття є важливі – вони комунікують, єднають, мобілізують та дають енергію до дії. Злість дає сили боротися, тривога – обережності  в ситуації небезпеки. Але інколи почуття дизрегулюються і од люті «зриває дах», у відчаї можемо «забуксувати» – тож стійкість це теж про емоційну компетентність, здатність розуміти і мудро реагувати на емоційні сигнали, але теж врегульовувати їх, коли вони хибні чи надмірні. Зараз ми усі з цього мали «майстерклас» – і вчимося «заземлятися» при надмірній тривозі, «дихати глибоко» і збивати «градус злості», розділяти смуток втрат…

Стійкість – це не про стан «релаксу» та спокою. В умовах війни нема жодної «техніки», як «розпружитися» і відчувати повний спокій, коли на твою країну падають крилаті ракети і гинуть люди. Це про прийняття страждання, уміння бути з ним – і діяти у відповідь згідно цінностей.

Це теж про роль позитивних емоційних станів. Вони є вкрай важливі, бо всі ми добре знаєм, як чудово знімає напругу і відновлює душу добрий сміх і щира радість, як важливо бачити красу – милуватися, зворушуватися (і хоч як це не дивно звучить, але у темні дні війни цієї краси бачиться більше – як темної ночі зорі видніше – насамперед неймовірної краси людей, нашого народу). Це теж про уміння такі позитивні стани «генерувати» – піснею, жартом, танцем – і про уміння ними ділитися, адже «розділена радість множиться»…

І, безумовно, стійкість – це про дисциплінований ритм турботи про себе та відновлення, це особливо важливо в умовах хронічного стресу і невизначеності  – і тут і про сон, і про їжу, і про фізичну активність, уже згадані ресурсні активності, час на тишу і відпочинок. Навіть короткий. Дозування новин. Уміння зберегти сили на ті битви, які справді важливі і не розпорошити на другорядне, і мати тієї енергії не на один день, а на стільки, на скільки буде треба до Перемоги…

Отож, перед нами дорога. Вона змінить і уже змінює нас  – у ній ми народжуємося і відроджуємося – не лише для себе, але й для світу! І ми знаємо твердо – це та дорога, з якої нас ніхто ніколи не зможе звернути – жити, творити нашу дорогу нам Україну, творити її усією любов’ю та відвагою нашого серця – вільною країною вільних людей, що є частиною великої та світлої родини народів, що вибирають творити на землі цивілізацію миру й любові!