

Методичний посібник з
парного консультування родин
військових та ветеранів

ЗВ'ЯЗОК КРІЗЬ ВІДСТАНЬ



МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

Київ-2024



МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК З
ПАРНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ РОДИН
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ
ЗВ'ЯЗОК КРІЗЬ ВІДСТАНЬ

УДК 159.9 : 355.1 : 316.6

М54

М54 Методичний посібник з парного консультування родин
військовослужбовців і ветеранів «Зв'язок крізь відстань»
/ Олійник М., Умеренкова Н., Сириця М., Терлез С.,
Миколайчук М.. Київ, 2024.

Авторський колектив: Олійник Марія, Умеренкова Наталія,
Сириця Марина, Терлез Софія, Миколайчук Мар'яна

Дизайнер: Гончаренко Злата

Видання підготовлено в межах проекту «Стиька родина — сильна країна» Центром реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ» за підтримки Міжнародного Фонду «Відродження». Видання представляє позицію авторів і не обов'язково відображає позицію Міжнародного фонду «Відродження».

У методичному посібнику на основі теоретичних підходів емоційно-фокусованої терапії та теорії прив'язаності, з урахуванням основних положень військової психології та практичного досвіду роботи із подружніми та партнерськими парами військовослужбовців і ветеранів, розкрито специфіку та особливості кризового консультування зазначеної категорії клієнтів.

Матеріали посібника будуть корисними для фахівців психічного здоров'я (психологів, військових психологів, психотерапевтів), які працюють за напрямом психологічного консультування.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Консультування: відмінність від терапії, навички та компетенції консультантів.....	6
2. Консультування з фокусом на бойовий досвід.....	12
3. Ускладнений досвід війни в парах, перескерування.....	35
4. Консультування в парах та його етапи. Протипокази.....	44
5. Інструменти консультування.....	57
6. Патерни та цикл в парі.....	71
Додатки.....	81

людина сама нічого не може
людині завжди потрібен інший
на кого можна себе помножити
для кого варто писати вірші
з ким можна разом долати відчай
чи радість ділити не ризикуючи
хто може в будь-яку мить засвідчити
що ти – реальний що ти – існуєш
людина ж бо в себе не надто вірить
все свідка для себе шукає якогось
нема людини – спіймає звіра
не зловить звіра – віднайде бога
не знайде бога – візьме люстерко
та навіть там себе не впізнає
бо в собі бачить обличчя смерті
й не розуміє що смерті немає..
людина сама нічого не може –
ні народитись ні вмерти тихо
побудь же іншим мені мій боже
постій поблизу...
помовч...
подихай...

«Інший» Юрій Іздрик

Підтримаймо любов. А з нею й повагу, взаєморозуміння, залученість одне в одного.

Підтримаймо одне одного та взаємини між нами та найближчими людьми.

Адже війна руйнує і знищує. Не лише міста і будинки, а й стосунки. Створює між нами прірви і підсилює конфлікти. З кожним таким роком стає складніше повертатися у стосунок і відновлювати його. Особливо, коли йдеться про стосунок найближчих людей, сім'ї.

І якщо Вам, як фахівцеві психічного здоров'я, хочеться забрати у війни цю частину і допомогти парам військових та ветеранам відновити і втримати стосунки – ці методичні рекомендації для Вас.

Опираючись на теорію прив'язаності, підходи та методи емоційно-фокусованої терапії, а також інших терапевтичних інструментів і практик, ми розробили покроковий перебіг процесу парного консультування для сімей ветеранів і військових.

У цих рекомендаціях ми врахували:

- різницю між процесом психотерапії і парного консультування;
- специфіку впливу військового досвіду одного з партнерів;
- ускладнений досвід війни (поранення, полон, розлади, травматичний досвід);
- найпоширеніші запити сімей військових на різних етапах служби.

Тут ви знайдете детальний приклад проведення зустрічі, фрази й вислови, які варто вживати та які не варто, матеріал для наповнення кожної зустрічі.

Ми наголошуємо, що цей посібник не є описом терапевтичного процесу і тримається у межах психологічного консультування, основна задача якого допомогти парі з вирішенням нагальних питань, знайти ресурси, прийняти певні рішення та відновити свою спроможність і надію.

Ми просимо зважати на свою компетентність і ресурсність у роботі з парами військових і ветеранів та відповідально ставитися до надання допомоги.

Важливо мати:

- відповідну освіту у сфері психічного здоров'я;
- належну супервізійну або інтервізійну підтримку;
- поглиблювати свої знання у темі роботи з ветеранами.

Дякуємо вам за готовність братися за це непросте, але, водночас, дуже важливе завдання, що сприятиме можливості долати парам наслідки війни.

1. КОНСУЛЬТУВАННЯ: ВІДМІННІСТЬ ВІД ТЕРАПІЇ, НАВИЧКИ ТА КОМПЕТЕНЦІЇ КОНСУЛЬТАНТІВ

Цей розділ розкриває поняття про психологічне консультування, відмінності від психотерапії, а також необхідні для консультанта компетенції.

Психологічне консультування – це короткотривала, оперативна допомога в складних життєвих ситуаціях чи коли людина або пара людей прагне змін, перебуваючи в звичному середовищі. Консультування сприяє процесу, де люди розширюють спроможність адекватно сприймати себе, інших і життєві ситуації, змінювати систему внутрішньоособистісних і міжособистісних взаємин.

Психологічне консультування та терапія – це два різні, але взаємопов'язані процеси, які допомагають людям справлятися з емоційними, психологічними або поведінковими труднощами. Вони обидва можуть бути корисними і вибір між ними залежить від потреб клієнта.

Основні відмінності між консультуванням та психотерапією

	Психологічне консультування	Психотерапія
Цілі	Зазвичай спрямоване на вирішення конкретних проблем або ситуацій, може бути короткостроковим. Часто фокусується на покращенні навичок вирішення проблем, прийнятті рішень і плануванні майбутнього.	Зазвичай глибше і довготриваліше, орієнтоване на розуміння корінних причин емоційних або психологічних труднощів. Може включати роботу з травмами або глибшими психічними розладами.

Тривалість	Часто короткострокове, може включати кілька сеансів.	Зазвичай більш тривала, може тривати місяцями або роками.
Методи	Використовує більш практичні методи, зосереджені на активних рішеннях.	Може включати широкий спектр психотерапевтичних методів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, психоаналіз тощо.
Теми	Може охоплювати професійні, навчальні або життєві проблеми.	Зазвичай зосереджена на емоційних переживаннях, стосунках, травмах і психічних розладах.

Психологічне консультування вирішує такі основні завдання:

1. Прояснення та уточнення проблеми, з якою зіткнулися клієнти.
2. Інформування про сутність проблеми, про реальний ступінь її серйозності.
3. Вивчення психологом особистості клієнта з метою з'ясування того, чи зможе клієнт самостійно впоратися з проблемою, що виникла у нього, чи потрібне перескерування та залучення допомоги додаткових фахівців.
4. Формулювання рекомендацій клієнту з приводу того, як найкраще рухатися до вирішення проблеми.
5. Надання поточної допомоги клієнту у вигляді додаткових практичних порад.
6. Формування психологом у клієнта елементарних, життєво

необхідних психологічних знань і умінь (психолого-просвітницьке інформування клієнта, психоедукація).

Навички та компетенції професійного консультанта

Для створення безпеки та довіри в альянсі з клієнтом важливо вміти:

1. Стишувати себе.
2. Утримуватися від прямих порад та рекомендацій.
3. Надавати простір для досвіду клієнта та його емоційних станів.
4. Володіти навичками емпатійного слухання.
5. Вміти виокремлювати суть, підсумовувати та перетворювати скарги на цілі для роботи і змін.

1. Стишувати себе.

Щоб бути ефективними консультантами, фахівці з психічного здоров'я повинні навчитися заспокоюватися самі: їм потрібно приборкати природні бажання допомогти, особисті потреби та тривоги. Це важко, як для початківців, так і для досвідчених терапевтів. Слід постійно нагадувати собі про те, щоб **утриматися від порад або встановлення діагнозів**. Натомість слід зосередитися на тому, щоб безоціночно вислухати клієнта, без осуду та упереджень.

Що допомагає: взяти паузу перед консультацією, щоб посидіти кілька хвилин усвідомлено, зосередитись на диханні та сконцентруватись на поточному моменті.

Приклад стишення: клієнт розповідає про конфліктну ситуацію в парі, а психолог, слухаючи, починає усвідомлювати, що в нього включається внутрішній захист на сторону одного

з партнерів. У нього починає змінюватися дихання, він помічає тілесні відчуття, можуть підніматися особисті спогади і це посилює бажання консультанта якось прокоментувати подію, але не з ролі психолога-консультанта, а з ролі особистої реакції на почуте.

В такі моменти **добре перевести фокус на себе**, зробити декілька вдихів чи видихів, відчутти точки контакту тіла з зовнішніми опорами, або застосувати будь-яку свою техніку, яка допомагає стишити імпульс реакції.

2. Утримуватися від прямих порад та рекомендацій.

Утримання довіри та безпеки в консультуванні є одним з пріоритетних завдань. Рекомендації та поради краще пропонувати, як декілька варіантів, серед яких клієнт має можливість обирати один з запропонованих, можливо спробувати декілька, а можливо, відмовитися від жодного. Це повертає відповідальність за прийняття рішення на клієнта і повертає йому відчуття контролю. Важливо пам'ятати, що різні способи вирішення однієї і тієї ж проблеми вимагають дотримання різних умов і виконання різних дій. Деякі з них в силу тих чи інших обставин можуть виявитися недоступними клієнту, що значно знизить ефективність практичної дії відповідних рекомендацій.

Наприклад: рекомендація військовослужбовцю налагодити 8-годинний сон, коли він знаходиться на виконанні бойових завдань, буде неможливою, враховуючи особливості військової служби.

Доцільніше було би, підсвітивши проблеми зі сном та проговоривши реальні можливості, подумати, як організувати короткотривалий сон, подбати про безпеку, хто з побратимів в цей час може підстрахувати; можливо, практикувати

елементи Майндфулнес для розслаблення. Запитати, що із запропонованого було б доступнішим та можливим для реалізації.

3. Надавати простір для досвіду клієнта та його емоційних станів.

Бути поруч з людиною в моменті, коли вона описує події, проявляє емоції, давати час та дозвіл такому досвіду статися. Вагомим чинником безпеки є доброзичливе та безоціночне ставлення до досвіду клієнта та його емоційних реакцій. Це може допомогти клієнтові усвідомити важливі моменти досвіду, що він не встиг зауважити чи усвідомити, а фахівцю дослідити проблему у двох площинах – когнітивній та емоційній. Також це сприяє зниженню напруги та повернення відчуття важливості у клієнтів.

4. Емпатійне слухання.

Це процес концентрації уваги консультанта на думках і почуттях іншої людини з можливістю зрозуміти її точку зору. Ненав'язливе вислуховування допомагає розширити можливості клієнтам знайти їхні голоси та розповісти свої історії. Часто психологам складно залишатися в ролі пасивного слухача та зупинити бажання дати поради та допомогти клієнтам вирішити їхні проблеми негайно.

Приклад невдалого контакту: людина ділиться досвідом про те, що рекомендації лікаря важко виконувати, що може пропускати прийом ліків, що відчуває знесилення. Психолог дає зворотній зв'язок, що насправді – це тренування, і просто треба скласти план і діяти за ним; що обирати бездіяльність та недисциплінованість – це вибір клієнта і тоді він навряд чи зможе щось змінити в житті.

Найкращий **початок стосунку полягає в тому, щоб**

дозволити клієнтам вивчити власні думки, почуття та поведінку. Тримати фокус на тому, щоб клієнти слідували власним прикладам і робили власні відкриття.

5. Розвиток навичок виокремлювати суть, підсумовувати.

Однією з основних навичок у парному консультуванні є вміння виокремити серед скарг, які приносять клієнти, ціль і запит на роботу пари. У цьому контексті важливо тримати у фокусі уваги їхній стосунок та зміни, що відбулися у ньому; зрозуміти, ЩО на цю зміну може впливати та ЯК це показати партерам через призму цінності одне одного (лінзу прив'язаності).

Тобто, разом з парою ми створюємо спільну ціль для обох партнерів задля збереження і покращення стосунку.

Приклад. Дружина військовослужбовця скаржиться на його надмірну агресію, постійне роздратування. Зауважує, що він такий постійно, навіть вночі постійно ходить по кімнаті та не має відпочинку. Це переростає в конфлікти в парі, бо дружина говорить, що він їй заважає спати. А військовослужбовець, у свою чергу чує це, як докір, що він зайвий та незручний для своєї родини і його роздратування підсилюється, бо йому здається, що це несправедливо щодо нього.

Суть: ймовірно, військовий має порушення сну, не відновлюється в природній спосіб, тому його роздратування є і на рівні фізіології тіла, і на рівні того, як дружина йому повідомляє про свій стан недосипання.

Гіпотеза запиту: налагодження режиму сну, конструктивна взаємодія в парі та розвиток вміння партнерів доводити розмову до спільної згоди, де кожен буде відчувати себе почутим.

Недирективність, уважність, емпатійність, повага та віра в клієнта є запорукою добрих, зцілюючих змін.

2. КОНСУЛЬТУВАННЯ З ФОКУСОМ НА БОЙОВИЙ ДОСВІД

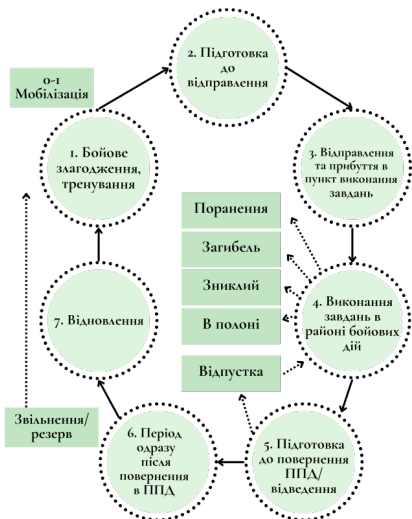
Під час роботи з парою потрібно розуміти, на якому етапі циклу розгортання знаходиться підрозділ, у якому перебуває військовий. Цей контекст буде впливати на стосункову сферу.

Етапи циклу розгортання військового підрозділу

У стандартах НАТО використовується таке поняття, як розгортання (від англ. deployment – розгортання). Це спеціальний термін, що означає переміщення військ або техніки до місця або позиції ведення військової операції, що включає етапи перед розгортанням, під час розгортання та після розгортання, які розглядаються як цикл розгортання. Перед виконанням задачі в районі ведення бойових дій є певні дії, які здійснює підрозділ до відправлення і є дії після повернення.

Таблиця розгортання підрозділу Рис. 1

0-1 Висока невизначеність, через яку підсилюється хвилювання військовослужбовця і його родини.
2. Перерозподіл ролей і функцій в родині, емоційні гойдаки та амбівалентність у обох партнерів, адаптація військового до нових умов, напрута, переживання та тривоги у військовослужбовця. Велика кількість кортизолу, гормонів стресу в обох партнерів, що може викликати конфлікти.
3. Військовослужбовець все більше адаптується до нових умов, обмаль часу на розмови, прояви емоційної закритості, відсторонення від цивільного життя. Родина помічає зміни рідної людини та може відчувати небезпеку та страх втрати, багато напруги та переживань, можуть посилюватися відчуття самотності. Можуть проявлятися соматичні симптоми: втрата сну, головні болі, прагнення ізолюватися.
4. Військовослужбовець практично повністю заучений до режиму служби, де працюють правила виживання та «бойовий розум». Родина адаптується до нових вимог реальності, але залишається брак спілкування та близькості. Через втому та виснаження можуть бути непорозуміння, образи, конфлікти. Період відпустки може принести у стосунки новий спалах напруги від непорозумінь.
5. Військовий має очікування щодо відновлення та відпочинку, можуть з'являтися нові бачення щодо відпочинку. Родина очікує, що все тепер стане добре і як було раніше.
6. Нова хвиля адаптації родини та військовослужбовця, де кожен помічає зміни одне в одному, до яких потрібно звикнути. Подружжя може мати «медовий місяць» та багато теплих почуттів, а, можливо навпаки – напрута, настороженість, багато суму, що очікування не виправдовуються. У військового можуть бути проблеми на рівні реагування тіла: порушення сну, фізичні болі, прояви агресії. Може виникати напрута та конфлікти від перерозподілу ролей у побутових та сімейних питаннях, непроговорених очікуваннях.



Нижче зупинимося більш детально на окремих етапах.

Коли військовий отримав повістку про необхідність прибуття у територіальний центр комплектування і соціальної підтримки (ТЦК та СП), або сам добровільно мобілізувався, або повернувся з району бойових дій і знаходиться в пункті постійної дислокації (ППД) на етапі відновлення і навіть коли є змога бачитись частіше, у рідних постійно є очікування і страх відправлення військового до району бойових дій. Адже додатково є досвід інших підрозділів, інформація з новин, соціальних мереж. На цьому етапі можливе зростання тривоги в обох партнерів та напруги в стосунках.

I. Етап перед розгортанням.

1.1. Навчання, бойове злагодження.

На цьому етапі *військовий* починає переключатися на службові задачі. Все більше часу та ресурсів витрачається цілеспрямовано на навчання. Успішне навчання гарантуватиме військовослужбовцю якісне виконання ним завдань за призначенням у співпраці з побратимами. Часто під час проведення навчань, бойового злагодження військові не мають змоги бути на зв'язку, тримати фокус уваги на родині та підтримувати стосунки.

Дружини/чоловіки стикаються з викликами у вигляді тривоги та відчуття розлуки з партнером/партнеркою, повною відповідальністю за побут, виховання дітей, виконання домашньої роботи тощо. Додатковим тривожним навантаженням стає відсутність достеменної інформації про те, коли їх рідний буде відправлений на виконання бойових завдань. У дружин/чоловіків можуть з'являтися сумніви щодо того, чи взагалі зможе впоратися з цим викликом самостійно, особливо, якщо є діти і соціальне оточення було обмежене сім'єю. Шалений темп та тиск часто призводять до швидкого виснаження та спонукають до прохання про допомогу, яке часто звучить, як претензії: «Я

не одружувалася/одружувався, щоб бути постійно самотньою/самотнім», «Ти любиш свою роботу більше за мене», що додає відчуття втрати зв'язку і контакту в парі та формує почуття провини.

Всі ці реакції є природними для періоду адаптації стосунків до нових умов. Емоційні гойдалки кожного партнера можуть посилити напругу та підсилити відчуття самотності. На цьому етапі кількість образ одне на одного може збільшуватися та супроводжуватися фразами: «він/вона мене не розуміють».

Корисно

Подружжю в період підготовки до від'їзду варто детально обговорити їхні очікування одне від одного під час розлуки. Можливо підняти різноманітні питання, зокрема щодо свободи приймати самостійні рішення, контактів з протилежною статтю (доречно чи не доречно зустрічатися з друзями протилежної статі), відпочинку з рідними або друзями, бюджетування, виховання дітей та навіть щодо того, як часто надсилатимуться посилки з допомогою тощо. Нездатність проговорити ці очікування часто є джерелом спотворення сприйняття і може спричинити емоційний біль пізніше, під час розлуки.

1.2. Підготовка до відправлення (відомі орієнтовні дати відправлення, орієнтовний район або місце виконання завдань, вибуття підрозділу з пункту постійної дислокації).

Як тільки військовому стає відома дата відправлення, де б він не був – вдома чи у військовій частині, його нервова система активується і відбувається мобілізація організму. Військові можуть більше говорити про від'їзд та про їхній підрозділ і можливі задачі. Звісно, цей зв'язок з членами підрозділу є важливим для згуртованості, але він також створює все більше відчуття емоційної дистанції у членів сім'ї. Тобто військовий, який лише збирається від'їжджати фізично, психологічно вже

може бути весь у майбутньому районі виконання завдань. Така відстороненість може посилювати розчарування й обурення у решти членів сім'ї.

Для дружини/чоловіка, якщо партнер/партнерка вдома, останні дні перед від'їздом є надзвичайно емоційно складними, коли виринають амбівалентні почуття: з одного боку – «я так хочу з тобою набутися стільки, скільки можливо», з іншого – «я так злюся на тебе, що ти йдеш і я вже не маю сил від цього болю й хочу аби ти швидше пішов». І часто ця амбівалентність «розриває» зсередини й емоційне напруження виринається у сварки і конфлікти, звинувачення та претензії. У цій фазі партнери, які залишаються чекати, відчувають страх втрати зв'язку з коханою людиною. Тут можуть з'являтися фізіологічні прояви: проблеми зі сном, тривожні і депресивні стани, проблеми з харчуванням, соціальною активністю, емоційною регуляцією, соматичні прояви (головні та серцеві болі тощо).

Якщо військовий перед відправленням в район ведення бойових дій має змогу побути декілька днів вдома, **напруга** в цей момент може також наростати через додаткове навантаження домашніми справами чоловіка. Це може стосуватися не лише дружин, але і чоловіків, чії дружини служать. Це наче бажання встигнути все зробити на всі випадки життя, завершити усі справи. Може бути ситуація, коли і сам військовий хоче встигнути про все потурбуватися, але це дуже сильно залежить від часу, який в нього залишається, від його психологічного стану і від попереднього досвіду його залученості до домашніх справ.

Корисно

На цьому етапі подружжя може зробити менеджмент справ: скласти такий собі перелік питань, які потребують залучення чоловіка/дружини і відповіді на них. Наприклад, які документи можуть знадобитися за різних обставин, довіреності на майно

та дітей, доступи до рахунків та паролі, права власності та свідoctва, плани дій у різних випадках, зокрема у разі відсутності зв'язку, поранення, потрапляння в полон тощо; до кого та з яких питань дружина може звернутись (наприклад, поїздка в іншу місцевість, ремонт чи обслуговування авто, непередбачуваний ремонт у квартирі тощо).

Обговорюють формат спілкування з дітьми і формат спілкування між собою. Військовий надає усі необхідні контактні дані та копії документів: номер військової частини та свого підрозділу, номер військового квитка та особистого номера, контакти командира військової частини, його заступників, безпосереднього командира, побратимів. Всі ці узгодження повертають контроль рідним, які залишаються вдома у цій ситуації. Адже коли військовий їде, рідні відчують безпорадність і страх, оскільки нічого не можуть зробити, щоб змінити це. Тому узгодження алгоритму дій у різних ситуаціях дає змогу знизити відчуття безпорадності, адже стають зрозумілими подальші кроки.

Пари часто повідомляють про суперечки безпосередньо перед фактичною датою виїзду. Певним чином члени сім'ї можуть використовувати суперечки, як метод полегшення при переживанні розлуки та не усвідомлювати це до кінця. **Для пар з багаторічною історією ці сварки легко пояснюються перебігом подружнього життя і тому не сприймаються надто серйозно.** Для молодих пар, особливо тих, хто переживає таке розлучення вперше, такі сварки можуть набути катастрофічних розмірів. Побоювання, що стосунки закінчилися, можуть зумовити величезне занепокоєння, як для військового/військової, так і для партнерки/партнера.

За інтенсивністю сприйняття – легше гніватися та злитися, ніж протистояти болю і відчуттю втрати, прощаючись на невизначений час. Але, якщо члени сім'ї не знають,

що це природна частина адаптації на етапі перед розгортанням, вони можуть залишитися з відчуттям провини та розгубленості з приводу збільшення кількості суперечок.

II. Етап розгортання (прибуття підрозділу в район (місце) виконання завдань, зайняття позицій і виконання бойових задач)

Залежно від умов виконання завдань, можливість зв'язку між партнерами змінюється. Хтось має змогу зідзвонюватися щодня, навіть з відео, хтось може лише переписуватися, хтось не матиме такої змоги впродовж декількох днів чи тижнів. Це суттєво впливає на відчуття безпеки в парі. Партнер, який чекає, може відчувати самотність ще більше і звинувачувати військового в тому, що він не може знайти можливості на розмови.

Оскільки на цьому етапі і військовий, і його близька людина зазвичай переживають підвищений рівень стресу, вони можуть бути нездатними підтримувати одне одного у потрібний час. На цьому ґрунті часто спалахують ревнощі й образи. Всі ці негативні почуття болю, гніву, розчарування можуть виплескуватися у телефонних розмовах або повідомленнях.

У військового в умовах бойових дій мозок переключається на «бойовий режим». Усі емоції, окрім агресії, блокуються, щоб мати змогу витримати все, що відбувається навколо (втрати, поранення, моральні травми тощо). Так організм переключається на режим виживання. Однак емоції «вимикаються» не лише у військовому контексті, а й у житті та стосунках. Часто це може проявлятися в тому, що військовий перестає писати або говорити слова ніжності, а замість цього розмови переходять в сухий формат «все ок», «норм», «++».

Для дружини ці зміни можуть стати сигналом про втрату зв'язку і підсилити загрозу в безпечній прив'язаності. Підсилюється реактивність, як відповідь на таку відсторонену

поведінку та намагання врятувати зв'язок. Часто це виявляється через ревності, страх втратити кохану людину. Тим часом для військового така емоційна поведінка зазвичай відчувається як загрозлива, оскільки вона виводить на емоційні переживання, і він може у відповідь ще більше віддалятися або через уникаючу поведінку, або через агресуючу. Дружина при цьому, не маючи змоги пробитися через «бойовий панцир» чоловіка, може виснажитися і піти теж в уникання. В такій ситуації або стосунки завершуються, або один із партнерів шукає підтримки від рідних, або від психолога для того, щоб врятувати стосунки.

Корисно

Враховуючи, що етап розгортання триває найдовше в умовах поточної війни, часто *пари саме в цей проміжок часу звертаються за консультацією*. Тут може бути ініціатором, як дружина, так і чоловік. І частіше такі сесії проходять онлайн, коли партнери знаходяться в різних куточках країни або світу. Додаткові просвітницькі матеріали та розуміння партнерами, що з ними відбувається, і що це є частиною адаптаційного механізму, допоможуть партнерам знизити напругу.

Ще однією точкою напруження може стати **відпустка військового**. Це довгоочікувана подія для обох партнерів. Разом з цим, перебуваючи тривалий час на бойових завданнях, «бойовий розум» потребує часу на переключення до мирних умов. Буває так, що військовий дуже швидко адаптується: він залюбки готує їсти, грається з дітьми, радо ходить до друзів чи родичів з дружиною. Також буває, що військовий відчуває внутрішній дискомфорт від всього, що його оточує вдома. І, з одного боку, він мріяв про цю зустріч, а з іншого – велика кількість подразників та відсутність розуміння, як з цим справитися. Найчастіше військовослужбовець починає уникати всього, що його дратує, не контактує з рідними, щоб імпульсивно не образити їх, закривається в собі, йде з дому,

або постійно занурюється у віртуальний світ (інтернет, месенджери, онлайн або комп'ютерні ігри тощо).

У дружин/чоловіків така поведінка коханого/коханої викликає розгубленість, підозри про зраду, відчай, що нічого не може змінити. І в цей момент обидва партнери відчують амбівалентні почуття: з одного боку – «я так тебе люблю, і хочу зв'язку з тобою», а з іншого – «мені так важко бути в такому стані і я не знаю як впоратися», бажання залишити все, щоб знизити напругу. Якщо пара не розмовляє про те, що з ними відбувається, і вони не знають природності перебігу цього процесу, вони можуть думати, що їхні стосунки втрачені. І з цим станом військовий/військова полишає домівку та їде на війну. Надалі стосунок на відстані може ускладнюватися. Інтимна близькість також під час відпустки може бути ускладненою. В умовах тривалого стресу у обох партнерів можуть бути з цим труднощі. Якщо партнери не знають, що це один із адаптивних проявів організму, першими виринають думки «він/вона мене вже не любить», «він/вона має когось іншого».

Також, під час відпустки, як і після повернення, може бути ситуація, що перші декілька днів вдома військовий може не мати бажання спати в ліжку – спить на підлозі чи в спальнику, не знімаючи форми. Це нормально в природньому процесі поступового переналаштування нервової системи до інших умов.

Додаткове навантаження на пару має поранення одного з партнерів. Крім функціональних обмежень, можуть додаватися труднощі в емоційному зв'язку та інтимній близькості.

Часто дружини/чоловіки не знають, як реагувати, коли військовий під час лікування чи реабілітації агресує до дружини або дітей. Може додаватися зловживання алкоголем, як спосіб зняття фізичного й емоційного болю. Часто дружини надмірно опікають партнера своєю турботою, що може підсилювати злість, оскільки створює відчуття безпомічності.

В інших випадках військовий хоче мати більше опіки і догляду, ніж спроможна надати дружина/чоловік у силу різних обставин, і це може обурювати і сприйматися, як «вона мене не любить». Через виснаження такими умовами дружини/чоловіки можуть ініціювати консультацію з подружніх питань. **Кожна ситуація індивідуальна і перша консультація, навіть якщо вона буде єдиною, дозволить зрозуміти, що між партнерами відбувається.**

III. Етап після розгортання (відновлення)

На етапі відновлення, якщо підрозділ прибуває у ППД, може відбуватися возз'єднання сім'ї. Умовно цей етап можна розділити на дві фази. Перша – триває декілька днів, т.зв. «медовий місяць». На цій фазі може бути ідеалізація одне одного. Для деяких сімей навпаки – адаптація спочатку виявляється складнішою, ніж вони того очікували, і характеризується відчуттям відчуженості, що ускладнюється невідповідністю очікувань і реальності. Обидві ці реакції є нормальними, це частина початкової адаптації після розгортання, оскільки військовий повільно реінтегрується у сім'ю. Якщо дружина знає, що чоловік повернеться на півтора місяця, приходитиме ночувати додому після служби, а потім знову поїде, для неї це також може бути складним викликом. Адже вона не зможе дозволити собі розслабитись для повного відновлення розподілу ролей. Бо невдовзі знову потрібно буде ставати сильною. Разом з цим, тут відбуваються зміни з втратою особистої свободи, адже є вже напрацьована потреба власного простору, потрібно перерозподіляти рутину, адже на цей час чоловіку важливо бути частиною сім'ї в міру можливостей.

Друга фаза відновлення – **адаптація**. Вона **передбачає відновлення моделі сімейного функціонування, яка включає повернення члена сім'ї**. Цей процес може зайняти деякий час, оскільки військові, що повертаються, можуть бути психологічно

відстороненими, тобто думками вони ще можуть бути там, у вирії подій, з побратимами, хоча зараз вони фізично присутні тут. На цьому етапі може знадобитися час на відновлення інтимної близькості, адже цей процес у всіх відбувається по-різному. Хтось може очікувати максимально швидкого контакту, а хтось потребуватиме більше часу. Необхідно пояснювати подружжю, що обидві реакції нормальні. Головне в цей момент – це готовність до обговорення своїх бажань і бажань партнера/партнерки. Важливо на цьому етапі давати розуміння того, що на перебудову нервової системи з бойових умов до мирного способу життя може знадобитись значно більше часу – від декількох тижнів і більше; що в період перебудови можуть бути проблеми зі сном, адже військові під час служби мають бути готові швидко реагувати навіть під час сну; може бути підвищена пильність та уважність, імпульсивність реакцій, менше емоційності, більше контролю тощо. Адже всі названі стани і процеси в умовах бойових дій забезпечують виживання військового. В цей момент можуть бути також суперечки щодо того, кому було складніше пережити розлуку, в кого який був досвід під час розлуки тощо.

Важливо також врахувати, що при кожному циклі розгортання спектру переживань і емоцій буде повторюватися, а подекуди накопичуватися. Якщо обставини для повернення відсутні, то щоразу цикл починатиметься заново, тобто з першого етапу.

Навіть, якщо військовий повернувся до ППД і військова частина (підрозділ) знаходиться неподалік від місця проживання родини, не завжди військовий може ночувати вдома через особливості служби. Це все впливає також на стосунки, адже військовий хоч не на війні, але і не вдома. І часто дружини/чоловіки не розуміють, чому він не може приходити додому, як інші. Тому на цьому етапі також можливі звернення за консультацією з питань налагодження стосунків.

ВІДМІННОСТІ У РОБОТІ З ПАРАМИ ПІД ЧАС СЛУЖБИ ВІЙСЬКОВОГО І ПІСЛЯ ЇЇ ЗАВЕРШЕННЯ

Під час служби основний фокус уваги:

- підтримка зв'язку на відстані;
- задоволення потреб в обмежених умовах;
- посилення цінності одне одного;
- об'єднання зусиль пари проти спільного ворога – війни;
- стабілізація стосунків у кризових моментах (розлука, недовіра, агресія).

Після завершення служби основний фокус уваги:

- возз'єднання сім'ї;
- новий перерозподіл ролей;
- відновлення психоемоційних станів і стосунку;
- адаптація до досвіду одне одного;
- планування спільного майбутнього.

БОЙОВИЙ РОЗУМ: 10 проявів (за Carl Castro) Рис. 2

	Під час виконання бойових завдань	Можливі прояви у наслідок служби
1	Братерство , згуртованість (ніхто крім тих, з ким був, не розуміє, життя залежало від довіри до них)	Уникнення спілкування з іншими , не розповідає про свій досвід в родині, щоб не травмувати; небажання розмов з тими, з ким немає спільного бойового досвіду - не зрозуміють «Їм то не треба»

2	Планування і порядок (контроль свого озброєння та спорядження=виживання)	Контроль (збільшена потреба в порядку та контролі, злість коли хтось чіпає особисті речі або зневажливо ставляться до речей)
3	Агресія, скерована на об'єкт (щоб вижити, бути пильним, миттєво реагувати і бути готовим працювати багато годин)	Неконтрольована агресія (невідповідний надмірний гнів на рідних і близьких у незначних ситуаціях; злість на тих, хто живе ніби війни немає)
4	Тактична обізнаність (постійне спостереження і негайна реакція = виживання)	Надмірна пильність (досліджує територію, особливо нову; напруження чи тривога у великих групах; надмірна чутливість і реакція на звуки; надто чутливий сон, кошмари (приклад. сон в спальному мішку - який давав безпеку, беруші)
5	Озброєння летальною зброєю (постійне носіння зброї обов'язкове для виживання)	Наявність зброї дає відчуття безпеки (бажання мати зброю вдома чи в машині, щоб убезпечити себе і рідних; приклади: може бути носіння ножа з собою, чи біта біля ліжка)
6	Емоції під контролем (контроль емоцій-запораука виживання і стає природнім)	Відстороненість , байдужість, уникання прояву емоцій з близькими
7	Секретність при виконанні завдань	Приховування інформації. Не повідомляє, куди йде і коли повернеться, не ділиться деталями про свої справи.

8	Особиста відповідальність перед побратимами за свої дії і їх вплив на спільну задачу (відповідальність, щоб вижити і зберегти життя побратимів)	Провина (надмірна відповідальність за інших, відчуття провини, коли хтось загинув, поранений, зник чи потрапив в полон). Приклад, чому повертатися хочуть назад, бо я маю там бути, не можу відпочивати, поки мої там, «я лишив своїх», коли комісували
9	Швидка їзда на авто, яка рятує життя	Ризикована поведінка за кермом
10	Дисципліна (дисципліна і виконання наказів=безпека)	Конфлікт (негнучка взаємодія, вимоглива поведінка вдома, авторитарний стиль виховання дітей; роздає вказівки і слідкує за дотриманням; сам потребує чітких вказівок)

Бойовий розум – це ті напрацьовані в бойових умовах якості, які потребують адаптації в мирному житті, особливо після звільнення зі служби. На рис. 2 ви можете бачити особливості реагування під час служби й поведінкові патерни, які вони зумовлюють в цивільному житті, особливо у сімейних стосунках. Нижче наведено приклади відповідно до кожного блоку, як ми можемо орієнтувати кожного з партнерів, щоб адаптувати існуючі нові якості для відновлення і посилення стосунку.

ДРУЗІ. ЗГУРТОВАНІСТЬ

В бойових умовах військові часто встановлюються міцні зв'язки з побратимами.

Вдома подружжя можливо знайшло нових друзів або зміцнило наявні дружні стосунки, брало участь у нових видах діяльності.

Можливо, деякі дружини/чоловіки повернулися до своїх батьківських сімей.

Потенційні конфлікти: військові можуть хотіти більше проводити час зі своїми друзями, ніж зі своїми дружинами/чоловіками.

Факт наявності нових друзів або зміцнення дружби з існуючими друзями, чи включення до нової діяльності дружини/чоловіка, може сприйматися, як загроза подружньому життю.

Попередження конфліктів

Дії, які можуть вжити дружини/чоловіки:	Дії, які можуть вжити партнери/партнерки-воїни:
Поговоріть зі своїм чоловіком/дружиною про те, як збалансовано розподіляти проведення часу з родиною та друзями. Відрекомендуйте нових друзів своєму чоловікові/дружині, не приховуйте нових друзів або нові заняття.	Поговоріть зі своєю дружиною/чоловіком про те, як збалансовано розподіляти проведення часу з родиною та друзями. Поважайте та, якщо це можливо, беріть участь у новій дружбі та нових інтересах своєї дружини/чоловіка. Цінують тих, хто допомагав Вашій дружині/чоловікові за Вашої відсутності.

ДОДАВАННЯ / ВІДНІМАННЯ РОЛЕЙ В СІМ'Ї

У бойових умовах військові: були вилучені з повсякденного життя своїх родин та пропустили родинні події (річниці, народження, випускні, дні народження, спортивні досягнення тощо).

Вдома дружини/чоловіки: виконували ролі, які мали б бути спільними.

Потенційні конфлікти: дружини/чоловіки та їхні партнери/партнерки-військовослужбовці можуть несвідомо чинити супротив відновленню та спільному виконанню ролей. Діти можуть опиратися поверненню авторитету батька/матері в сім'ю.

Військові можуть почуватися відстороненими та не брати активної участі в сімейних ролях.

Попередження конфлікту

Дії, які можуть вжити дружини/чоловіки:	Дії, які можуть вжити партнери/партнерки-воїни:
Допоможіть Вашому воїну відновити сімейні ролі, незважаючи на можливий опір з боку Ваших дітей. Розподіляйте повсякденні обов'язки після його повернення.	Після повернення додому відновлюйте активну роль, але не робіть це занадто швидко і надмірно. Не дозволяйте змінам у ролях та або обов'язках змушувати Вас дистанціюватися від сім'ї. Пам'ятайте, що Ваша дружина/чоловік може потребувати відпочинку.

ВЗЯТТЯ ПІД КОНТРОЛЬ

У бойових умовах військові: контролювали своє озброєння та спорядження, щоб вижити, і не контролювали того, що відбувалося вдома.

Вдома дружини/чоловіки: були головою родини.

Потенційні конфлікти: військові можуть мати збільшену потребу в порядку та контролі після повернення.

Дружини/чоловіки та їхні партнери-військовослужбовці можуть мати різні пріоритети для часу та грошей родини. Воїни можуть ставитися до домашнього господарства, як до військового підрозділу.

Попередження конфліктів

Дії, які можуть вжити дружини/чоловіки:	Дії, які можуть вжити партнери/партнерки-воїни:
<p>Перегляньте пріоритети та включіть ті, що стосуються Вашого партнера/партнерки. Розумійте, що потреба Вашого військового в порядку та контролі може бути пов'язана з його/її досвідом військової служби.</p>	<p>Поважайте та цінують те, як Ваша дружина/чоловік керувала домашнім господарством під час Вашої відсутності. Будьте гнучкими та уникайте ставлення до членів родини, як до підлеглих. Відпустіть маленькі речі. Якщо у вас є діти, розумійте, що вони можуть бути спонтанними і непередбачуваними.</p>

РОЗМОВА

У бойових умовах військові: діляться інформацією, специфічною для виконання задач, та багато хто мав обмежений доступ до спілкування з рідними телефоном або через інтернет.

Вдома дружини/чоловіки: могли поділитися з партнером/партнеркою лише незначною кількістю інформації про те, що

відбулося за час його/її військової служби через обмеження у зв'язку.

Потенційні конфлікти: дружини/чоловіки, партнери/партнерки військові та діти не можуть знати всіх способів, якими впливала військова служба одне на одного.

Дружини/чоловіки можуть хотіти негайно знати все про військову службу свого чоловіка/дружини, але військові можуть не бути готовими або не бажати розповідати.

Попередження конфліктів

Дії, які можуть вжити дружини/чоловіки:	Дії, які можуть вжити партнери/партнерки–воїни:
<p>Ваш партнер/партнерка може не поділитися з Вами усім досвідом військової служби. Дайте історіям проявитися назовні з часом і його / її власними словами. Військова служба складна, як для військових, так і для членів сім'ї; будьте готові почути всі грані цих історій.</p>	<p>Не очікуйте, що Ваша дружина/чоловік зрозуміє, як це бути в бойовому середовищі, якщо Ви не поділилися своїм досвідом. Розкажіть про свою історію настільки детально, наскільки Ви вважаєте за потрібне, особливо своїм дітям. Розумійте, що Ваша дружина/чоловік та діти мають свою історію, яку вони прожили під час Вашої відсутності, якою можуть ділитися.</p>

ВІРНІСТЬ ТА ЗОБОВ'ЯЗАННЯ

У бойових умовах військові: потребували знати, що їх дружини/чоловіки вірні та з нетерпінням чекають їх повернення.

Вдома дружини/чоловіки: потребували знати, що їх партнери/партнерки воїни також є вірними.

Потенційні конфлікти: як дружини/чоловіки, так і їхні партнери/партнерки–воїни можуть мати проблеми з недовірою та ревнощами та бути занепокоєні відданістю у стосунках.

Попередження конфліктів

Дії, які можуть вжити дружини/чоловіки:	Дії, які можуть вжити партнери/партнерки–воїни:
Скажіть своєму партнеру/партнерці, як сильно Ви сумували за ним/нею та як Ви впоралися з розлукою. Вирішіть будь-які проблеми з недовірою та отримайте допомогу, якщо потрібно.	Скажіть своїй дружині/чоловікові, що любите і цінуєте її/його. Практикуйте говорити «дякую» і говоріть це часто. Не соромтеся отримувати допомогу у разі проблем з довірою.

ЕМОЦІЙНИЙ БАЛАНС

У бойових умовах військові: контролювали свої емоції, щоб бути успішними при виконанні задач.

Вдома дружини/чоловіки керували індивідуальним та сімейним емоційним благополуччям з меншою емоційною підтримкою від військових.

Потенційні конфлікти: очікування дружини/чоловіка або партнера/партнерки–військового щодо емоційної та фізичної близькості можуть не реалізовуватися після повернення.

Емоційний контроль, який використовували солдати під час служби, може призвести до відчуження або гніву під час ресоціалізації.

Емоційна реакція дітей на ресоціалізацію може варіюватися від відчуження до надокучання, “прилипання” до батька/матері, які повернулися з війни.

Попередження конфліктів

Дії, які можуть вжити дружини/чоловіки:	Дії, які можуть вжити партнери/партнерки–воїни:
<p>Проявіть терпіння. Емоційне відчуження може бути поширеним серед військових, які повертаються з війни. Вам та Вашому партнеру/партнерці–військовому знадобиться час та зусилля, щоб відновити емоційні та фізичні зв'язки.</p>	<p>Зауважте та оцінюйте різницю між сексом та емоційною близькістю. Проводьте час з кожним з членів вашої родини окремо; вкладайте час та зусилля, щоб відновити фізичну та емоційну близькість з дружиною/чоловіком. Практикуйте повний спектр емоцій, не обмежуйте себе гнівом або відчуженням. Висловлюйте себе різноманітними способами (електронна пошта, телефонні дзвінки, квіти, записки тощо).</p>

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ГОТОВНІСТЬ

У бойових умовах військові: постійно були насторожі, готові до дії, агресивні та працювали багато годин.

Вдома дружини/чоловіки: зберігали індивідуальне та сімейне психічне здоров'я.

Потенційні конфлікти: військові можуть виявляти поведінку, яка змушує дружину/чоловіка або дітей хвилюватися, включаючи неприпустимий гнів, труднощі зі сном (включаючи нічні жахіття), легкий переляк та надмірне вживання алкоголю.

Військові, яким потрібна допомога, можуть не шукати її.

Дружині/чоловікові та дітям, яким потрібні психологічні послуги, може бути складно отримати доступ до них.

Попередження конфліктів

Дії, які можуть вжити дружини/чоловіки:	Дії, які можуть вжити партнери/партнерки–воїни:
<p>Поведінка, яка створює проблеми у Вашій родині, повинна бути вирішена.</p> <p>Розумійте, що Ви можете бути не тією людиною, від якої Ваш військовий партнер/партнерка прийме допомогу.</p> <p>Знайте, які ресурси з питань психічного здоров'я доступні для Вас та Вашої родини.</p> <p>Знати до кого звернутися за допомогою у військовій частині для військового.</p>	<p>Розпізнавайте зміни в собі, які можуть бути ознаками того, що Вам потрібна допомога, шукайте допомогу, якщо Вам це потрібно.</p> <p>Приймайте допомогу від інших, включаючи Ваших рідних, дружину/чоловіка. Уникайте того, щоб відштовхувати або ображатися на тих, хто намагається допомогти Вам.</p> <p>Не намагайтеся уникнути або самостійно лікувати проблеми з алкоголем або наркотиками.</p>

НЕЗАЛЕЖНІСТЬ

У бойових умовах військові: приймали рішення, які стосувалися їх службово-бойових задач та були менш доступні для участі в домашніх рішеннях.

Вдома дружини/чоловіки: функціонували самостійно або як самотній дорослий, приймаючи домашні рішення з меншим внеском від військового.

Потенційні конфлікти: військові можуть хотіти змінити домашні рішення, які були прийняті під час їхньої відсутності.

Дружини/чоловіки можуть відчувати необхідність відмовитися від того, що їм подобалося під час розлуки, що може призвести до образи.

Партнери/партнерки–військові можуть відчувати себе залишеними або виключеними через збільшену незалежність дружин/чоловіків.

Попередження конфлікту

Дії, які можуть вжити дружини/чоловіки:	Дії, які можуть вжити партнери/партнерки–воїни:
Не очікуйте, що життя буде таким самим, як раніше або під час розлуки. Врахуйте бажання Вашого партнера/партнерки–військового щодо домашніх рішень. Будьте готові до компромісу.	Поважайте та цінують рішення Вашої дружини/чоловіка, які були прийняті під час розлуки. Ймовірно, Ваше домашнє життя буде відрізнятись від того, яке було до Вашого від'їзду. Не виправляйте те, що працює; запитайте, як Ви можете допомогти.

НАВІГАЦІЯ В СИСТЕМІ АРМІЇ

У бойових умовах військові: дотримувалися правил та регламентів.

Вдома дружини/чоловіки: використовуючи наявні ресурси, намагалися краще розібратися, як працює армійська система.

Потенційні конфлікти: дружини можуть бути сердитими та обуреними через складну бюрократичну організацію в армії.

Попередження конфлікту

Дії, які можуть вжити дружини/чоловіки:	Дії, які можуть вжити партнери/партнерки–воїни:
Продовжуйте вивчати армійську систему, задаючи питання. Будьте терплячими, це займає час. Розумійте, що Вам потрібно зберігати навички, які Ви отримали для майбутніх розгортань (ротацій) і від'їзду партнера/партнерки–військового.	Поділіться усією інформацією, яку маєте про армійську службу з Вашою дружиною/чоловіком. Розумійте, що навігація по системі армії може бути складною; допоможіть своїй дружині/чоловікові з навігацією.

ВІДМОВА ВІД СЕБЕ (ЖЕРТОВНІСТЬ)

У бойових умовах військові: буквально ставлять своє життя на карту заради своїх побратимів на службі своїй країні.

Вдома дружини/чоловіки: часто жертвують своїми потребами та бажаннями (кар'єрою, освітніми цілями, близькістю до родини та друзів тощо), залишаючи їх наостанок.

Потенційні конфлікти: як дружини/чоловіки, так і їхні

партнери/партнерки–військові можуть відчувати, що вони багато жертвували і не отримують вдячності сповна.

Попередження конфлікту

Дії, які можуть вжити дружини/чоловіки:	Дії, які можуть вжити партнери/партнерки–воїни:
<p>Скажіть своєму партнерові/партнерці–військовому, що Ви цінуєте його / її жертвність і знаєте, що бути воїном/воїнкою складно.</p>	<p>Будьте уважні, Ви не єдиний(а), хто жертвує. Покажіть своїй дружині/чоловікові, наскільки Ви цінуєте їхню важку роботу та заохочуйте її/його задовольняти власні інтереси та потреби.</p>

3. УСКЛАДНЕНИЙ ДОСВІД ВІЙНИ В ПАРАХ, ПЕРЕСКЕРУВАННЯ

Працюючи з парами військовослужбовців та ветеранів, ми маємо враховувати, що на динаміку пари, особливо на збільшення конфліктів та ескалацію, відчуження, відсторонення, уникнення, може впливати ускладнений досвід війни одного чи обох партнерів.

Нагадаємо, що у консультуванні пари основною та центральною темою для роботи є стосунок у парі, тобто процес взаємодії між двома чи більшою кількістю осіб.

Можливість перескерувати одного чи обох партнерів на індивідуальний супровід, що може відбуватися паралельно з парним, є вирішенням декількох задач для консультанта:

- уникнути обмеженості знань, умінь та навичок при роботі з бойовим досвідом військових та ветеранів;
- витримати простір безпеки та довіри для обох партнерів в парі та залишитися консультантом стосунку.

Працюючи зі стосунком, досить складно витримувати позицію нейтральності до досвіду кожного з партнерів і це часто є викликом для консультантів, щоб залишатися консультантом процесу між парою. Враховуючи, що один або обидва партнери можуть мати ускладнений, травматичний досвід, який може підсилювати у психолога-консультанта відчуття співчуття та співпереживання, залишатися в позиції нейтральності вкрай важко.

Перескеровуючи людину до іншого фахівця, важливо мати перевірені контакти фахівця чи організації та надати максимальну інформацію щодо того, як буде розвиватися процес індивідуальної роботи, та як він може поєднуватися з парним консультуванням.

До ускладненого досвіду участі у бойових діях ми відносимо:

- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР);
- комплексний ПТСР (КПТСР);
- моральна травма;
- досвід перебування в полоні та тортур;
- втрата та ускладнене її проживання;
- залежності (від психоактивних речовин (ПАР), ігроманія тощо).

Робота з таким досвідом потребує додаткового навчання та супервізійного супроводу, часто у поєднанні з діагностуванням у лікаря-психіатра та фармакотерапії. Такий досвід в опрацюванні часто потребує окремого простору, іншої швидкості та терапевтичних інтервенцій.

ПТСР – психічний розлад, який виникає, як реакція людини на пережиту травмівну подію. В основі лежить досить сильне переживання внаслідок стресових факторів, пов'язаних із загрозою для власного життя чи здоров'я, або життя близької людини, загрозою фізичній чи психічній безпеці, що перевищує захисні можливості людини.

Будь-яка ситуація, яку людина вважає нестерпною, травматичною для себе, може спричинити цей вид розладу.

До неї можуть відноситись:

- серйозні дорожньо-транспортні аварії;
- терористичні атаки;
- насильницькі дії (напади, пограбування);
- серйозні проблеми зі здоров'ям;
- досвід пологів, особливо у молодих матерів;
- сексуальне, фізичне та тривале психологічне насильство;

- раптова смерть;
- війна, бойові умови.

Симптоми ПТСР будуть залежати від сили індивідуальних реакцій і стану психіки та виникають переважно через 3 місяці після психотравмуючої події. До таких симптомів відносяться:

- флешбеки та нав'язливі спогади;
- порушення сну;
- труднощі з концентрацією уваги;
- труднощі із запам'ятовуванням;
- відчуття напруги, тривоги;
- труднощі з регуляцією злості та агресії;
- фобії;
- уникнення, що пов'язані з травматичним досвідом;
- ізоляція від соціальних контактів.

Психологічна травма, що спричинена сильним стресом, не в кожній людині викликає симптоми ПТСР.

В 11-му перегляді Міжнародної класифікації хвороб Всесвітньої організації охорони здоров'я (МКХ-11) визначено два різні «споріднені» стани – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР), які відносяться до загальної категорії «Розлади, специфічно пов'язані зі стресом».

КПТСР може розвиватися внаслідок тривалих, повторюваних або множинних травматичних подій. Це може статися з будь-якою людиною, яка зазнала тривалої травми, але найчастіше вона зустрічається у людей, які пережили травму на ранній стадії розвитку або зазнали насильства з боку тих, кому, як вони думали, вони могли довіряти, наприклад, батьків або опікунів:

- хронічне сексуальне та/або фізичне насилля;
- жертви викрадення, перебування в заручниках;
- постраждали від полону, тортур (катувань) та знущань;
- ряд травматичних подій бойової обстановки, які накладаються одна на одну.

Моральна травма (МТ) – це специфічна травма, яка виникає, коли людина стикається з ситуаціями, що глибоко вражають її свідомість або рішення чи вчинки суперечать її базовим цінностям. Зазвичай виникає тоді, коли уявлення про справедливий і добрий у своїй суті світ руйнує щось, що ви зробили або чому ви стали свідком. МТ у військових народжується з вимоги: як потрібно поводитися з кимось, як потрібно діяти на війні.

Наприклад, зі слів військового: «Я продовжував виконувати завдання, а не залишився рятувати побратима. Я би так ніколи не вчинив в цивільному житті, мене вчили інакше».

Дослідження моральної травми у бойовій обстановці поділяє її на три категорії:

- бойові втрати;
- військовий злочин;
- зрада.

При МТ людина втрачає довіру до себе, до інших, до місії, цінностей, до своїх (побратимів/посестер, командирів).

В роботі з МТ психологи часто можуть спостерігати небажання військового/військової чи ветерана/ветеранки говорити те, що сталося (таємниця нерозголошення, сильне відчуття сорому чи провини), тому її й називають душевною раною, яку часто обирають проживати самопокаранням, ізоляцією, униканням.

ДОСВІД ПЕРЕБУВАННЯ В ПОЛОНІ (ПРИМУСОВІЙ ІЗОЛЯЦІЇ)

Людина, яка пережила полон та тортури - перш за все людина, яка вже має досвід, сили та ресурси справлятися та виживати в складних умовах. Кожен досвід перебування в полоні (примусовій ізоляції) унікальний та особливий, а отже і після повернення з полону кожна людина буде мати свій індивідуальний шлях відновлення, що триватиме від декількох місяців до років.

Одна з головних цілей застосування тортур полягає у зведенні людини до стану крайньої безпорадності, душевного і фізичного страждання, які можуть призвести до порушення когнітивних, емоційних та поведінкових функцій. За таких обставин особи, які застосовують катування, прагнуть не тільки зламати людину фізично, але й зруйнувати її, як особистість. Вони намагаються знищити у жертви здатність усвідомлювати себе частиною сім'ї та суспільства, людиною, у якої є мрії, надії та плани на майбутнє (Стамбульський протокол, 1999).

Комусь потрібна буде допомога фахівців, комусь тривала медична і психологічна реабілітація, а хтось може впоратися сам, приймаючи підтримку рідних та друзів.

Люди, які тривалий час зазнавали сильного психологічного та фізичного тиску, навіть після звільнення можуть відчувати складні симптоми, що є наслідками отриманого досвіду, а саме:

- апатії та депресії, де звичні справи, які надихали раніше, не приносять радості; відчувається втрата інтересу до життя, швидка стомлюваність, смуток та туга, відсутність бажань і прагнень;
- підвищеної тривожності та постійного відчуття збудження, яке супроводжується тілесною напругою та бажанням все контролювати;

- роздратування та агресивне ставлення до інших людей, різкі зміни настрою та емоційна нестабільність;
- порушення сну і засинання (важкі сновидіння, нічні жахіття);
- труднощі з запам'ятовуванням, концентрацією уваги та прийняттям рішень;
- суїцидальна та аутоагресивна поведінка;
- вживання ПАР.

БОЙОВІ ВТРАТИ ТА УСКЛАДНЕНЕ ПРОЖИВАННЯ ВТРАТИ

Коли є загиблі та важко поранені на полі бою, часто іншими військовослужбовцями, побратимами/посестрами це сприймається, як поразка. Під час несення служби та перебування в постійних умовах загрози життю люди встановлюють особливий зв'язок – прив'язаність, в якому є багато про відповідальність і безпеку всіх членів групи, в якому твоє життя залежить від цього зв'язку та іншої людини.

В умовах продовження безперервного виконання завдань за призначенням, рідких моментів для відновлення, відсутності безпеки «для поплакати» та дозволити собі відчувати біль від втрати, часто військовослужбовці обирають не оплакувати полеглих побратимів, як би боляче їм не було, відтермінуючи процес скорботи.

Ми часто чуємо: «Поплачемо після перемоги» чи «Не час для сліз».

Накопичене відтермінування та контейнерування втрат потребує значних енергетичних та психоемоційних затрат, щоб стримувати природні процеси скорботи та постійно витрачати сили на дистанціювання від горювання.

Часто це призводить до виснаження та ускладненого горювання (понад 2 роки після втрати).

Симптомами ускладненого горювання можуть бути:

- інтенсивний душевний біль та туга від втрати, що не зменшується з часом;
- неспроможність прийняти смерть; роздуми, що можна було би вчинити інакше; пошук винних; фіксація на померлому; ізоляція від світу та соціальної взаємодії.

ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПАР, ІГРОМАНІЯ

Залежність – це хронічне прогресуюче захворювання, яке тягне за собою втрату контролю над поведінкою або вживанням ПАР.

У військовослужбовців та ветеранів набута залежність може бути способом справлятися з реальністю, яка здається складною та несправедливою. Вживання, нібито, допомагає зняти напругу, зменшити симптоми хронічного болю, відсторонитися в безпечніше місце. Але, насправді, проблеми не вирішуються, а вживання починає розвиватися та трансформуватися в хворобу.

КОНТИНУУМ ВЖИВАННЯ

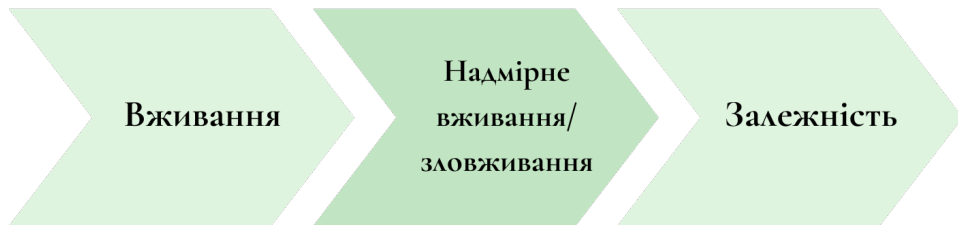


Рис. 3

Розділяють поведінкову та хімічну залежність.

Хімічна – це залежність від речовини.	Поведінкова – це залежність від певних поведінкових патернів (звичок).
ПАР (алкоголь, наркотичні та токсичні речовини, кава, енергетики, тютюн тощо), адреналін, їжа.	Онлайн-ігри, казино, спорт-казино, ігрові автомати, Інтернет та соціальні мережі, різні форми сексуальної залежності тощо.

Військовослужбовці, в яких проявляються симптоми ПТСР та ознаки складних черепно-мозкових травм мають підвищений ризик розвитку алкогольної залежності. Це пов'язано з бажанням тимчасово зняти напругу, тривогу, стрес, хронічний біль та позбутися від неприємних спогадів. Часто алкоголь стає порятунком в налагодженні сну та спрощує процес комунікації з оточуючими, нібито сприяючи соціалізації.

Хибно вважають, що алкоголь надасть бажане відчуття заспокоєння, розслаблення. Насправді ж, алкоголь сприяє загостренню симптомів, стає складніше контролювати емоційно важкі стани під час сп'яніння, що супроводжується підсиленням неприємних фізичних симптомів після надмірного вживання (абстинентний синдром). Людина не знаходить іншого шляху порятунку і повертається до вживання. Разом з ПТСР розвивається залежність від алкоголю – з усіма згубними наслідками.

Із поведінкових залежностей найпоширенішою стала ігроманія. Патологічна схильність до азартних ігор, яка для багатьох бійців та ветеранів стає ще одним небезпечним способом відволіктися від важких подій на фронті та складних спогадів.

Виснаження та втома провокують психіку рятуватися від гострого стресу і зберегтися, обираючи найдоступніший, найлегший і найшвидший спосіб порятунку, наприклад онлайн-казино, в той же час не усвідомлюючи, в яку небезпечну пастку потрапляють. Частими причинами суїцидальної поведінки є значні фінансові зобов'язання (кредити, заборгованості), які в свою чергу погіршують психоемоційний стан військовослужбовця чи ветерана та підсилюють його відстороненість та уникнення.

Нагадаємо, що зазначені симптоми та хвороби потребують окремої індивідуальної роботи з людиною, що їх має. Помітити симптоми хвороби та перескерувати на додаткову діагностику до лікаря–психіатра чи психолога–діагноста, а потім і на подальше лікування допоможе, як самій людині зрозуміти природу симптомів, так і парі усвідомити моменти, де в їх стосунку виникла напруга та непорозуміння.

4. КОНСУЛЬТУВАННЯ В ПАРАХ, ЙОГО ЕТАПИ ТА ОСОБЛИВОСТІ. ПРОТИПОКАЗИ ДО КОНСУЛЬТУВАННЯ

При роботі з парами важливо акцентувати увагу на консультуванні процесу/стосунку, який є в парі.

СПЕЦИФІКА КОНСУЛЬТУВАННЯ ПАРИ

1. Фокус на стосунках.

Консультування орієнтоване на динаміку між партнерами, їх комунікацію, почуття, потреби та очікування. Тобто клієнтом консультанта є саме стосунок, а не окремі люди.

2. Безпосереднє дослідження конфліктів.

Психолог чи консультант допомагає парам ідентифікувати та розв'язувати конфлікти, пояснюючи їхню природу та причини.

3. Розвиток комунікаційних навичок.

Консультанти навчають партнерів ефективним способам комунікації, активному слуханню та вираженню своїх почуттів.

4. Встановлення довіри.

Робота спрямована на створення безпечного простору, де кожен може відкрито ділитися своїми переживаннями без страху осуду.

5. Підсилення ресурсів пари і опора на них

Вміти помітити, ЩО є доброго між партнерами, ЩО їм добре вдається разом і постійно підсилювати це, вводити, як частину їхнього щоденного життя.

6. Підтримка в кризових ситуаціях.

Консультування може бути корисним під час криз, таких як здра, зміна життєвих обставин або труднощі з дітьми.

7. Індивідуальні потреби.

Хоча акцент ставиться на пару в цілому, консультант також може працювати з індивідуальними потребами кожного партнера.

8. Довгострокове планування.

Консультанти можуть допомогти парам визначити спільні цілі та плани на майбутнє, сприяючи їхньому розвитку.

У консультуванні важливо, щоб у кінці кожної зустрічі було відчуття завершеності частини процесу та вирішеності частини озвученого запиту.

ОСОБЛИВОСТІ КОНСУЛЬТУВАННЯ ПАР ВІЙСЬКОВИХ ТА ВЕТЕРАНІВ

У роботі з військовими і ветеранами консультанту треба враховувати:

1. Різний досвід партнерів і його вплив на поведінку та динаміку стосунків.
2. Дотримуватися принципів травма-інформованого спілкування.
3. Мати додаткові освітні матеріали, які допоможуть партнерам краще розуміти одне одного (книжки, статті, просвітницькі відео, художні фільми тощо).
4. Повертати і фокусувати пару на спільну ціль (протидіяти викликам пари).
5. Розуміти поточний контекст їхніх стосунків та реальну спроможність залучення у консультування (скільки вільного часу має військовослужбовець, чи може виходити на зв'язок в призначений час тощо).
6. Тримати фокус на ресурсах в парі (те, що у пари виходить добре, що їх поєднує, що додає сили).

7. Мати постійний фокус та віру у покращення поточної ситуації та у спроможності пари.

Особливості травма-інформованого спілкування у роботі з парою

Принципи ТІС	Що це означає	Як можна забезпечити
Безпека	Створювати максимально можливе відчуття безпеки через турботу про власну безпеку, вибір місця, уникання тригерів.	<ul style="list-style-type: none">– при очній консультації дозволити вибір місця;– потурбуватися про конфіденційність та ізольованість;– домовитися про певну поведінку у випадку високої напруги чи стресу тощо
Довіра і прозорість	Максимально детальне пояснення правил і завдань спілкування, своєї ролі, очікуваних результатів і того, що буде відбуватися.	<ul style="list-style-type: none">– чітко означити тривалість консультації, правила (у т.ч. правило конфіденційності), послідовність роботи;– чітко і зрозуміло відрекомендуватися і дати час на запитання та відповіді;– бути готовим пояснити, що відбувається і для чого

<p>Підтримка рівний- рівному</p>	<p>За можливості забезпечити спілкування рівний-рівному, визнання досвіду, приєднання до досвіду (наприклад, через попередній або особистий досвід).</p>	<p>Попри те, що у консультуванні психолог все ж частково відіграє експертну роль, важливо не ставити себе “вищим і знаючим”. Залишаємо парі унікальність їх досвіду і те, що вони пережили і шукаємо можливості. приєднатися через спільний досвід (війни, обстрілів, розлуки тощо)</p>
<p>Співпраця і стосунки</p>	<p>Налагоджувати співпрацю і стосунки, не тиснути на людину, не намагатися повчати. Важливо сформувані добрий стосунок і співпрацю, «бути спільниками».</p>	<p>За допомогою нормалізації та підтвердження відчуттів клієнтів демонструємо розуміння і природність їхніх відчуттів і переживань.</p>
<p>Права, можливості, вибір</p>	<p>Завжди давати вибір і контроль парі у тому, що стосується процесу чи теми.</p>	<p>Ставити запитання щодо вибору роботи. Зупинятися і робити паузи, якщо один із партнерів просить про це. Довіряти висновкам, які вони роблять і не нав'язувати свої.</p>

<p>Культурні, історичні, гендерні особливості</p>	<p>У нашому випадку це: Специфіка досвіду, спричиненого війною. Місце перебування обох партнерів у часі розлуки. Специфіка служби. Гендер (стать) того з партнерів, який є або був військовим. Інші важливі ознаки (орієнтація, віросповідання тощо).</p>	<p>Важливо з'ясувати індивідуальний досвід обох партнерів, переконання і принципи, які на них впливали. Досліджуємо це у процесі діагностики і формування запиту та «тримаємо у голові» в процесі консультування.</p>
---	--	--

Етапи консультування

№ етапу	Завдання для консультанта	Короткі підказки консультантам
Етап 1	Підготовка, діагностика, прояснення запиту і постановка цілі.	Окрім індивідуальної діагностики, особливу увагу звертаємо на те, що відбувається в стосунку пари. Важливо помічати ресурси та сильні сторони пари.

Етап 2	Створення плану консультування з можливістю перескерування і залучення додаткових фахівців.	В плані врахувати реальні можливості кожного партнера щодо відвідування, запит кожного з партнерів та пари, мати перевірені контакти для цільового перескерування до фахівців.
Етап 3	Стабілізація пари, зниження ескалації.	Відображення циклу пари допомагає зменшити напругу за рахунок усвідомлення кожним партнером його думок та дій і того, як це впливає на іншого партнера.
Етап 4	Підсилення спроможності пари і збільшення ресурсності.	Показати парі, де і що їм вдається; розширити можливі ресурси для пари.

Перша консультаційна зустріч певною мірою є найважливішою, оскільки закладає фундамент стосунку між консультантом і парою, визначає фокус роботи (запит) і дає основну інформацію про пару (діагностика).

Тому наша робота починається до неї, а саме з першого контакту з парою.

ПІДГОТОВКА ТА ЗНАЙОМСТВО З ПАРОЮ

Це може відбуватися по-різному:

- у телефонній розмові;
- у переписці;
- перескеруванням;
- через коротку діагностичну онлайн-форму з питаннями про пару, яка може заповнюватися перед зустрічю.

Уточнюємо коротко запит пари та узгоджуємо умови співпраці та консультування:

- Чому вирішили звернутися?
- Вік партнерів.
- Скільки часу пара разом?
- Хто з партнерів проходить/проходив військову службу?
- Чинний військовий чи ветеран?
- Який час пара разом?
- У який спосіб вони вирішили звернутися (через перескерування чи шукали допомоги самі).

Що варто повідомити до першої зустрічі:

- Тривалість консультації (типово 50-60 хв).
- Про що буде йти мова на першій зустрічі і як вона відбуватиметься.
- Де проходитиме (яка онлайн платформа чи адреса).
- Умови надання послуг (оплачує пара чи ці зустрічі фінансуються третьою стороною).
- Час для запитань.

Приклад:

«Igor, дякую за Ваші відповіді, можливо буде ще якась інформація, яку ви захочете мені сказати, то, будь ласка, напишіть у зручний для Вас час.
Кілька слів від мене про те, як відбуватиметься наша перша зустріч.

Як ми погодили, ми зустрічаємося (дата, час, місце).
За умови онлайн зустрічі – я надішлю Вам посилання за годину до дзвінка у такому-то месенджері.

Наша зустріч триватиме 60 (80) хв, за які я спробую краще зрозуміти Вашу ситуацію та питання, які Ви ставите, разом сформуємо ціль нашої роботи і складемо план та орієнтовну тривалість подальшої роботи.

Консультацію надають в рамках проекту (назва), тому умовою є (тут додати якщо є додаткові умови: написання звіту, заповнення короткої анкети тощо).

Чи може маєте додаткові питання?”

або Вартість консультації ...

Узгодивши зустріч, вносите отриману інформацію у бланк і готуетесь до першої зустрічі.

Питань не має бути забагато і при з'ясуванні інформації орієнтуйтеся на те, як ваш співрозмовник реагує.

Для себе також нотуйте, хто звернувся (чоловік чи жінка), яку мотивацію має, відповідає охоче чи відсторонено, коротко/прохолодно.

Якщо ваш співрозмовник не відповідає на запитання чи дає ухильні відповіді, подякуйте за розмову і перейдіть до наступної частини (не наполягайте - важливо давати простір і вибір).

ДІАГНОСТИКА АБО ЗБІР ІНФОРМАЦІЇ ПРО ПАРУ

На цьому етапі кожному партнеру надається можливість висловитися і показати своє розуміння ситуації. Уточнюйте бачення ситуації кожного з партнерів і звіряйте їх. Добре виділяти на кожного партнера приблизно однакову кількість часу.

Важливо при діагностиці:

- З'ясувати і сформувати СПІЛЬНИЙ для пари запит (ціль роботи).
- Тримати свій фокус на СТОСУНКУ (це ваш основний «клієнт»).
- Зрозуміти КОНТЕКСТ, в якому знаходиться пара зараз (як їхнє життя виглядає зараз і що на нього впливає).
- Дослідити ТРУДНОЩІ і ВИКЛИКИ пари (з чим доводиться стикатися парі, як вони з цим справляються).
- Дослідити РЕСУРСИ пари і з чим вони справляються якнайкраще.
- Дослідити ІСТОРІЮ пари і КЛЮЧОВІ зміни (можливий досвід війни та участі у бойових діях).

Діагностичні питання наведені в додатку 1

Для зручності відповіді на питання можна зібрати в діагностичний бланк «Сонечко» (додаток 2).

Його корисно буде використовувати і для пари, як візуальну частину їхнього стосунку та всього, що впливає на пару зараз.

Коло, середина сонечка – то стосунок зараз, можна вписати імена партнерів.

Промінчики від кола – це те, що забирає енергію з пари та підсилює напругу. **Наприклад:** порушення сну одного з партнерів, складний бойовий досвід, тривала розлука, поранення тощо.

Промінчики в коло – це про ресурси пари, з чим пара справляється, які її сильні сторони. **Наприклад:** добре вдається організувати спільний простір, любимо разом гуляти в лісі, чудові діти, вихованням яких займалися разом тощо.

ФОРМУЛЮВАННЯ ЗАПИТУ

Рідко коли пара матиме сформульований запит – найчастіше вони принесуть скаргу і нашим завданням є сформулювати з неї ціль.

На цьому етапі важливо обережно уточнювати у кожного з партнерів, чи може за їх словами стояти ось такий запит? Давати час на роздуми та не поспішати.

Приклади перефразування скарг на цілі та запити для роботи

Скарги, які можуть звучати	Про що йдеться	Запит
«Я більше так не можу. Або це припиниться, або я піду».	«Крик про допомогу» Відчуття непочутості, відкинення, самотності.	Як нам краще бути одне з одним? Як говорити про свої потреби так, щоб партнер їх почув?
«Постійні обіцянки і їх порушення. Я не можу ані покладатися, ані довіряти», «Я зовсім одна/один і все на мені».	Питання безпеки, порушена довіра (травма прив'язаності?), відчуття відкинутості	Потреба опертися.
«Я чую тільки суцільні дорікання і що все не так».	Я не ОК для тебе. Почуваю себе неадекватним(ою).	Потреба відчувати себе гідним довіри і визнання.

«Я просто нічого не відчуваю. Мені хочеться закритися і відійти».	Можливо, наслідок травми, потреба ізольованості.	Потреба безпеки у стосунку аби мати змогу відкритися і наблизитися.
---	---	--

Відповідно до цих запитів та реальних можливостей пари консультанти далі формуватимуть план консультування та «маршрут руху» пари.

Вже під час першої зустрічі бажано мати чорновий негативний цикл пари. Уважно спостерігати за тим, як партнери спілкуються, що кожен із них говорить про стосунки.

Приблизний формат можливих зустрічей

Якщо пара сильно ескалована, на стабілізацію та встановлення безпеки може потребуватися трохи більше часу – до 2-3-х зустрічей.

Перша зустріч: знайомство, встановлення довіри, прояснення запиту, початок діагностики.

Друга зустріч: продовження діагностики, формування плану консультування, визначення запиту, на якому зупиняється пара, підтримка ресурсів в парі.

Третя зустріч: визнання змін в часі війни одне одного. Спільне дослідження: що нас тримає на дистанції (виклики, створені війною), представлення негативного циклу пари, можливе перескерування.

Четверта зустріч: психоедукація щодо безпечної прив'язаності. Рух до опрацювання запиту або визначення разом з парою потреб і цінностей кожного партнера, а також цінностей пари. Психоедукація щодо емоцій.

П'ята зустріч: повернення до стосунку. Способи створення

позитивного циклу. Повернення одне до одного після розривів і сварок.

Шоста зустріч: визначити нові цінності пари, враховуючи весь досвід і всі зміни, які пройшли партнери. Знайти свій фокус на «довго і щасливо» (на що орієнтуватися далі).

Сьома зустріч: підсумки спільної роботи, що було цінного, куди можна звернутися за потреби чи створення спільного плану для підтримки змін в парі.

Є ситуації, де психологічне консультування, спрямоване на емоційне зближення пари, може мати протипокази:

- Коли психолог-консультант не може створити безпечну обстановку, в якій можна було б досліджувати проблеми взаємовідносин (словесні образи; прохання одного з партнерів поставити діагноз іншому, підтримати обвинувачення тощо).
- Випадки повторюваної насильницької або образливої поведінки, в тому числі прояви різних форм домашнього насилля. Якщо має місце насильницька поведінка, психолог повинен також оцінити рівень депресії постраждалого в парі, потенційний ПТСР та ризики суїциду. У таких випадках роботу з подружжям також можна вести, однак той з подружжя, хто чинить насильство, повинен бути здатним взяти на себе відповідальність за свою агресію та вплив на іншого, щиро шкодувати про них і, за необхідності, погодитися на додаткове лікування, щоб вирішити цю проблему. Це може стати основною мішенню для роботи в парі, як і створення плану безпеки для обох партнерів.
- Невизнані залежності. Коли один чи обидва партнери вживають ПАР і не готові зізнаватися чи піднімати питання щодо індивідуального лікування залежності.

- Недостатня залученість (вмотивованість, інвестиції) одного з партнерів.
- Наявні та нерозкриті позашлюбні/позапартнерські інтимні зв'язки («романи», зради, що тримаються в секреті) – це, як бомба уповільненої дії, що чекає на вибух у стосунках і підриває процес зближення в парі.
- Інші неспроявлені таємниці (інформація, яка свідомо замовчується), що прямо стосуються іншого партнера (вчинені злочини, кримінальні провадження, борги тощо). Пам'ятаємо, що психолог-консультант не зберігає таємниць між партнерами.

Якщо один або двоє партнерів не готові обговорювати зазначені вище проблеми, як частину їхнього досвіду в парі, який підсилює дескалацію і напругу, подумайте про цілі/мішені такої роботи. Запитайте себе: «Чи може потенційне виявлення вразливості наразити партнера на значний ризик або завдати шкоди?» і «Чи можливий тут прогрес і створення більш позитивних стосунків?».

5. ІНСТРУМЕНТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

У консультуванні військових пар використовуються такі техніки емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ), як відображення, валідизація, нормалізація, саморозкриття та зворотній зв'язок.



Рис.4

Відображення допомагає партнерам усвідомити свої емоції та бачити, як вони впливають на стосунки, тоді як **валідизація** підтверджує важливість і прийнятність цих почуттів.

Нормалізація допомагає клієнтам зрозуміти, що їхні емоційні реакції є природними та типовими для подібних обставин, зокрема після війни.

Саморозкриття терапевта показує, що навіть складні почуття можна подолати, коли є підтримка, а зворотній зв'язок дозволяє клієнтам побачити, як їхні емоції й поведінка проявляються в терапевтичному контексті та у відносинах із партнером.

Ці техніки сприяють створенню безпечного простору, де партнери можуть відкрито висловлювати свої почуття та працювати над відновленням емоційної близькості після випробувань війною.

ВІДОБРАЖЕННЯ

Відображення – це одна з базових технік у консультативній практиці, особливо в ЕФТ. Вона полягає в тому, що консультант повертає клієнтові його власні емоції, думки чи переживання, щоб допомогти йому краще їх усвідомити та розібратися в них.

У консультуванні ЕФТ відображення може виглядати так:

Партнер(ка): «Він весь час мовчить і не хоче говорити про те, що сталося».

Консультант: «Я чую багато тиші між вами. Ти кажеш, що мовчання твого коханого після повернення триває, і це, ніби стіна між вами».

Як це працює:

1. Прояснення емоцій.

Відображення допомагає клієнту побачити свої емоції з нового ракурсу, що може призвести до більшого розуміння своїх почуттів.

2. Зниження напруги.

Коли клієнти чують, що їхні емоції зрозумілі та прийняті, це знижує рівень напруги і тривоги.

3. Поглиблення розуміння стосунків.

Відображення допомагає партнерам усвідомити, як їхні емоції впливають на стосунки.

Приклади відображень:

- **Партнер(ка):** «Я не розумію, чому ти постійно замикаєшся в собі, коли ми разом».
- **Консультант:** «Ти говориш, що він ніби закриває двері перед тобою, коли ви разом, і ти стоїш з іншого боку, не розуміючи, чому це відбувається».
- **Військовий(а):** «Ти не розумієш, що я пережив, і тому наші сварки здаються дрібницями».
- **Консультант:** «Ти кажеш, що між вами прірва непорозуміння. Твій досвід робить сварки ніби неважливими, як пил».
- **Партнер(ка):** «Я не можу більше терпіти твою різкість і холодність, коли ти повертаєшся з чергувань».
- **Консультант:** «Я чую протест у твоєму голосі. Ти говориш, що дуже важко бачити його різкість і холодність, коли він повертається з чергувань. Цей холод тебе обпікає».
- **Військовий(а):** «Мені важко бути вдома, це все зовсім інше, ніж те, до чого я звик за останній рік».
- **Консультант:** «Ти кажеш, що вдома все тепер зовсім інакше, ніби цей світ не пасує до того, в якому ти жив минулий рік».
- **Партнер(ка):** «Я почуваюся, ніби ми більше не ті, що були раніше».
- **Консультант:** «Ти кажеш, що щось важливе змінилося між вами, і відчувається, ніби ви вже не ті люди, якими були раніше».
- **Військовий(а):** «Я не знаю, як говорити з тобою про те, що бачив».
- **Консультант:** «Ти говориш, що слова ніби застрягають у горлі, і ти не знаєш, як їх дістати, щоб розповісти їй про те, що ти бачив».

ВАЛІДИЗАЦІЯ

Валідизація – це підтвердження почуттів клієнта, яке дозволяє йому прийняти свої емоції, як природні та зрозумілі. Вона майже завжди йде у зв'язці з відображенням і слідує за ним. Валідизація в ЕФТ, особливо в роботі з військовими парами, є ключовим інструментом для створення емоційної безпеки і відновлення довіри між партнерами. Підтвердження та прийняття емоцій обох сторін допомагає партнерам знову віднайти спільну мову і почати працювати над відновленням близькості, що, як показують дослідження, має великий вплив на стабілізацію стосунків після складних випробувань, пов'язаних із військовою службою.

Приклад у парній терапії з військовими:

Партнер/ка: «Я не розумію, чому ти завжди кричиш на мене після чергувань».

Консультант: «Коли на тебе підвищують голос, це може бути дуже несподівано і незрозуміло, особливо після того, як ти чекаєш на спокій і підтримку. І це має сенс».

Як це допомагає клієнту:

- **Прийняти свої почуття, як нормальні.** Коли емоції військових партнерів/партнерок отримують підтвердження, це допомагає їм усвідомити, що їхні реакції є природною відповіддю на складні ситуації, зокрема на стрес після бойових дій чи адаптацію після повернення додому.
- **Відчути підтримку з боку консультанта.** Валідизація створює атмосферу емоційної безпеки, в якій військові партнери відчувають, що їхні переживання значимі та заслуговують на увагу. Це особливо важливо для

військових, які часто звикли пригнічувати свої емоції у стресових умовах служби.

- **Мати більше впевненості для продовження роботи над стосунками.** Валідизація надає клієнтам впевненість у тому, що їхні емоції не є помилковими або недоречними, що дозволяє їм відкритіше працювати над покращенням стосунків і вирішувати конфлікти.

Інші приклади валідизації в ЕФТ для військових пар:

- **Партнер(ка):** «Коли ти не кажеш мені, що відчуваєш, я не знаю, що відбувається, і це зводить мене з розуму».
- **Консультант:** «Ти говориш, що не знаєш, що відбувається, коли він мовчить. І здається, це викликає відчуття хаосу всередині, якби ти хотіла сказати: «Чому я залишаюся в невіданні? Скажи вже щось». Це зрозуміло, що тебе це турбує, ти хочеш ясності у стосунках».
- **Військовий(а):** «Я не хочу говорити про те, що трапилося на фронті, це занадто для мене».
- **Консультант:** «Ти кажеш, що ці спогади важкі, і ніби є стіна між вами та тим, що трапилось. І ця стіна каже: «Не підходь, не варто це відкривати». Це природно, що ти хочеш захистити себе від цих болісних переживань. Уникати цього – це спосіб справлятися».
- **Партнер(ка):** «Я не можу впізнати тебе після того, як ти повернувся. Ти зовсім інший. Це злить».
- **Консультант:** «Ти говориш, що після його повернення ти бачиш іншу людину. І є злість, яка ніби каже: «Гей, повернись. Де той чоловік, якого чекала?». Це зрозуміло, що ти відчуваєш злість – ти чекала на одну людину, а повернулася інша, і це дійсно важко прийняти».

- **Військовий(а):** «Після всього, що я бачив, я не знаю, як знову бути «нормальним» поруч із тобою».
- **Консультант:** «Ти кажеш, що після всього, що відбулося, важко бути тим самим. І ніби є відчуття: «Як я можу бути таким, як раніше, після того, що пережив?». Це зрозуміло, що ти відчуваєш розгубленість: все, що ти бачив(ла) і пройшов(ла), мало вплив на тебе, і ти не знаєш, як повернутися до звичного життя».

НОРМАЛІЗАЦІЯ

Нормалізація – це техніка, яка допомагає клієнту зрозуміти, що його/її емоції та реакції є природними та типовими в контексті його/її ситуації. В ЕФТ нормалізація допомагає знизити відчуття ізольованості та сорому, підтверджуючи, що емоційні переживання клієнта є звичайними для людей у схожих обставинах.

У консультиванні ЕФТ нормалізація може виглядати так:

Військовий(а): «Мені здається, що я більше не належу до цього світу. Все навколо так змінилося, і я не впізнаю своє життя».

Консультант: «Багато військових, які повертаються після служби, відчувають подібне. Це природно, що після таких сильних змін ти відчуваєш себе віддаленим від того, що було раніше. Це частина процесу адаптації після того, що ти пережив».

Як це працює:

1. Зниження сорому та ізольованості.

Нормалізація допомагає клієнту відчути, що він не один у своїх почуттях, і що його реакції є звичайними у подібних ситуаціях.

2. Підтримка процесу прийняття.

Коли клієнт усвідомлює, що його емоції є нормальною реакцією на ситуацію, це допомагає йому легше прийняти свої почуття та продовжити роботу над їхнім вирішенням.

3. Зменшення стресу.

Коли клієнти розуміють, що їхні почуття не є чимось унікальним або неправильним, це знижує рівень тривоги і стресу.

Приклади нормалізації:

- **Партнер(ка):** «Я відчуваю, що ми стали чужими після його повернення. Я більше не впізнаю наші стосунки».
- **Консультант:** «Багато пар стикаються з таким відчуттям після довгих розлук або після складних переживань. Це нормально, що вам здається, ніби ви стали чужими, але це не означає, що ви не можете відновити зв'язок».

- **Військовий(а):** «Я почуваюся втраченим(ою) після повернення додому. Ніби я вже не той/та, ким був/була раніше».
- **Консультант:** «Багато людей, які повертаються після служби, відчувають, що вони змінилися, і це нормально. Військова служба змінює людину, і це природна частина твого досвіду».

- **Партнер(ка):** «Він/вона постійно замкнутий(а) у собі, ніби мене поруч немає. Я не знаю, що з цим робити».
- **Консультант:** «Цілком зрозуміло, що ти відчуваєш розгубленість і навіть відчуженість, коли твій партнер не відкривається тобі. Багато людей у твоїй ситуації можуть відчувати схоже – як ніби їх ігнорують або вони втрачають зв'язок зі своїм партнером/партнеркою. Це природна

реакція на зміну в поведінці партнера/партнерки після складного досвіду».

- **Військовий(а):** «Я не знаю, як говорити про те, що я бачив. Це занадто для мене».
- **Консультант:** «Це нормально, що тобі важко говорити про те, що ти пережив(ла). Багато людей після важких травматичних подій відчують те ж саме. Це частина процесу і не потрібно поспішати».
- **Партнер(ка):** «Мені здається, що він/вона вже ніколи не буде таким/такою, як раніше. Це лякає».
- **Консультант:** «Це нормально, що ти відчуваєш страх через зміни. Повернення до життя після війни може бути важким для обох партнерів і це природно, що цей процес викликає тривогу».

ЗАПИТАННЯ ЕМОЦІЙНОГО РОЗКРИТТЯ

Запитання емоційного розкриття – це запитання, що використовуються в терапії для того, щоб допомогти клієнтам глибше усвідомити свої емоції, виявити приховані або пригнічені почуття та відкрити власні переживання на більш глибокому рівні. Такі запитання спонукають клієнта звернути увагу на свої емоційні реакції, почуття, що стоять за їхніми словами, і дослідити те, що вони відчувають у стосунках або ситуаціях.

- **Партнер(ка):** «Коли ти не кажеш мені, що відчуваєш, я не знаю, що відбувається, і це зводить мене з розуму».
- **Консультант:** «Коли ти залишаєшся без відповіді, ніби загублена(ий) в цьому мовчанні, що саме ти шукаєш у цих словах, яких бракує? Яке послання ти б хотіла/хотів отримати від нього/неї?».

- **Військовий(а):** «Я не хочу говорити про те, що трапилося на фронті, це занадто для мене».
- **Консультант:** «Як ти відчуваєш, що сталося б, якби ти поділився цим? Що саме ти боїшся, що може відкритися, якщо ти скажеш це вголос?».
- **Партнер(ка):** «Я не можу впізнати тебе після того, як ти повернувся(лася). Ти зовсім інший(а). Це злить».
- **Консультант:** «Коли ти відчуваєш цю злість, наче дивишся на іншу людину, чого найбільше ти прагнеш від нього в цей момент? Що втрачається, коли ти бачиш, що його/її більше немає поруч таким/такою, яким/якою ти його знала/знав?».
- **Військовий(а):** «Після всього, що я бачив(ла), я не знаю, як знову бути нормальним(ою) поруч із тобою».
- **Консультант:** «Як тобі здається, що зараз заважає тобі повернутись до того стану, яким ти був/була раніше? Що саме змінилось у тому, як ти бачиш себе поруч з нею/ним?».

САМОРОЗКРИТТЯ ТА ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК

Однією з ключових цілей **саморозкриття** в ЕФТ є допомога клієнту побачити свої переживання в менш загрозливому світлі, ніж він це бачить на даний момент. У випадку військових пар саморозкриття консультанта може допомогти партнеру/партнерці, який/яка пережив(ла) бойові дії, відчути, що його/її почуття і реакції є зрозумілими та прийнятними, а також зняти частину напруги або сорому за власні емоції.

Приклад:

- **Військовий(а):** «Мені здається, що я вже ніколи не буду

нормальним(ою). Весь цей час після повернення я не можу спати, я постійно напружений(а), і я не знаю, як це виправити».

- **Консультант:** «Я пам'ятаю, як працював із військовими, які відчували подібне після повернення. Їм теж було важко знову звикнути до мирного життя, але вони змогли знайти новий баланс. Це не завжди швидкий процес, але це можливо».

Потрібно бути дуже обережними, порівнюючи власні досвіди. Можна спробувати це зробити, але важливо зрозуміти, що клієнти можуть це не прийняти і тоді нам важливо буде валідизувати це неприйняття.

Приклад:

- **Військовий(а):** «Я відчуваю себе таким далеким від усіх, хто не служив. Мені здається, що я більше не належу до цього світу».
- **Консультант:** «Я теж мав подібні переживання, коли намагався повернутися до звичного життя після серйозного випробування. Було відчуття, що мої колишні зв'язки слабшають».
- **Військовий(а):** «Та ви не розумієте. Це зовсім не те ж саме. Мій досвід не можна порівняти з вашим. Ви не знаєте, що таке війна».
- **Консультант:** «Я чую, що мої слова не доторкнулися до того, що ти відчуваєш. Ти правий(а), твій досвід війни – це щось унікальне, що дійсно важко зрозуміти тим, хто не був там. Я розумію, чому тобі здається, що я не можу зрозуміти цього повною мірою. Мені важливо, що ти поділився цим».

ІНФОРМУВАННЯ АБО ПСИХОЕДУКАЦІЯ

Інформування у контексті ЕФТ для військових пар допомагає клієнтам краще розуміти свої емоційні реакції, динаміку стосунків і важливість безпечної прив'язаності, особливо в умовах, коли один або обидва партнери пережили стрес, пов'язаний з війною, військовою службою або бойовими діями.

РЕКОМЕНДАЦІЯ: Застосовувати цю техніку краще у другій частині сесії, коли партнери відчули що їх чують і розуміють.

Приклади психоедукації

Пам'ятайте, що важливо говорити про симптоми та їх прояви в парі, а не діагнози.

1. Психоедукація про травму і ПТСР

Консультант: «Коли Ваш партнер/партнерка стає дратівливим або мовчазним після того, як пережив(ла) травматичні події на війні, це може бути реакцією на стрес або спробою уникнути емоцій, пов'язаних із тими подіями. ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) може призводити до таких захисних реакцій. Це не означає, що він/вона віддаляється від Вас навмисно – це спосіб впоратися з болючими спогадами».

Ціль: Пояснити, що мовчання або дратівливість можуть бути реакцією на травматичний досвід, а не відсутністю любові чи відчуженістю.

2. Психоедукація про емоційне відключення

Консультант: «Після повернення з війни деякі військові відчувають емоційне відключення, ніби вони не здатні відчути радість чи близькість. Це пов'язано з тим, що на війні

доводиться пригнічувати емоції для виживання. Але ці ж стратегії можуть впливати на те, як ви зараз спілкуєтесь вдома, створюючи відчуття дистанції».

Ціль: Допомогти партнерам зрозуміти, що емоційна дистанція після бойових дій може бути захисним механізмом, який потребує часу і підтримки для подолання.

3. Психоедукація про емоційне відновлення

Консультант: «Для багатьох пар, де один із партнерів повертається з війни, важливо усвідомити, що емоційне відновлення – це процес. Це означає, що може бути важко відразу повернутися до того рівня близькості, який був до служби. Вам обом потрібно дати собі час і простір для адаптації, і це нормально».

Ціль: Допомогти партнерам зрозуміти, що емоційне відновлення після війни займає час і що труднощі з адаптацією є нормальними, а не свідченням слабкості.

4. Психоедукація про тривогу та гіперпильність

Консультант: «Ваш партнер/партнерка може виглядати постійно настороженим(ою) або тривожним(ою), навіть коли він/вона удома в безпеці. Це може бути результатом гіперпильності – постійної готовності до небезпеки, яка сформувалася на війні. Його/її тіло і розум звикли до того, щоб бути на сторожі, і це може не вимикатися відразу після повернення додому».

Ціль: Пояснити, що гіперпильність і тривога є нормальними наслідками військового досвіду і вони можуть впливати на поведінку партнера в цивільному житті.

5. Психоедукація про роль прив'язаності

Консультант: «У будь-яких стосунках важлива безпечна прив'язаність – відчуття, що ви можете покладатися одне на одного і бути емоційно підтриманими. Коли Ваш партнер/партнерка переживає стрес через військові події, це може впливати на Вашу здатність відчувати цю безпеку. Але Ваша близькість та емоційна підтримка можуть бути тим мостом, який допоможе йому/їй почуватися більш стабільно».

Ціль: Пояснити партнерам, що емоційна підтримка і безпека в стосунках є ключовими під час відновлення після військової служби.

6. Психоедукація про реакції на стрес і агресію

Консультант: «Коли Ваш партнер/партнерка реагує агресивно або різко під час конфлікту, це може бути автоматичною реакцією на стрес, яку він/вона засвоїв(ла) під час служби. Військовий досвід вчить бути швидким у відповіді на небезпеку, але вдома це може проявлятися, як агресія або відсторонення. Це не означає, що він/вона має погані наміри, але йому/їй може бути важко зупинитися».

Ціль: Допомогти партнерам зрозуміти, що агресивні реакції можуть бути навченими захисними механізмами, а не відображенням справжніх почуттів.

7. Психоедукація про роль емоцій у конфліктах

Консультант: «Багато конфліктів у парі можуть бути насправді виразом глибших емоційних потреб, таких, як бажання бути почутим або бажання отримати підтримку. Після війни партнери можуть не знати, як безпечно висловлювати ці потреби, і тому вони виливаються у сварки або мовчання».

Ціль: Навчити партнерів розуміти, що конфлікти можуть бути проявом емоційних потреб, які не знаходять іншого виходу.

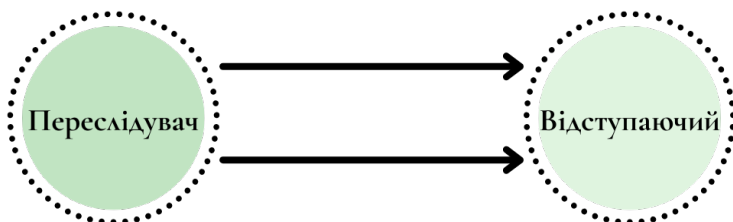
Ці приклади допомагають військовим парам краще розуміти, як їхні емоційні реакції пов'язані з минулим досвідом, зокрема військовою службою і сприяють побудові більшої емоційної близькості.

6. ПАТЕРНИ ТА ЦИКЛИ ПАРИ

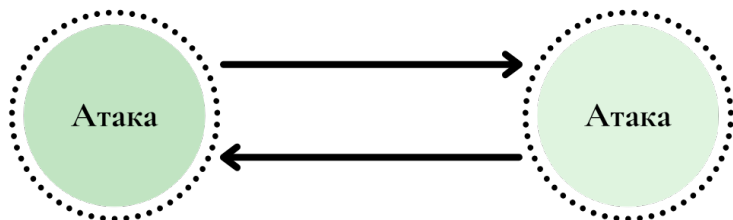
Ідея патернів або циклів в ЕФТ для пар Сью Джонсон полягає в тому, що партнери застрягають у негативних взаємодіях, які обидва переживають, як загрозливі та болючі. Ці цикли нагадують певний **патерн взаємодії**, де один або обидва партнери починають реагувати з позиції захисту чи нападу, коли не можуть задовольнити свої емоційні потреби.

Основні патерни циклу взаємодії

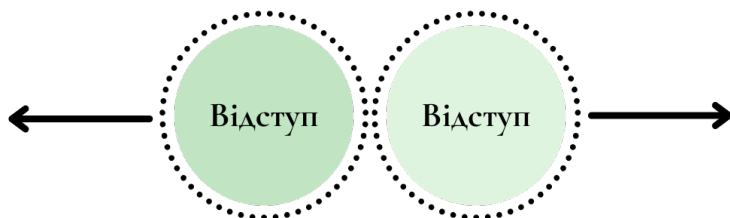
1. **Переслідувач – Відступаючий:** Один з партнерів постійно «пресує» іншого, наприклад, вимагає уваги, розуміння, контактів у той час, як інший партнер відступає, уникає конфліктів чи спроб вирішення. Чим більше один атакує, тим більше інший відступає, створюючи відчуття емоційного відриву.



2. **Атака – Атака:** Обидва партнери взаємно атакують один одного, часто словесно чи емоційно, коли їхні базові емоційні потреби (наприклад, безпека, близькість, підтримка) залишаються незадоволеними. Це може призвести до ескалації конфлікту.



3. **Відступ – Відступ:** Обидва партнери уникають конфлікту або важливих розмов, що призводить до почуття самотності та віддаленості у стосунках.



Приклад для військових

Переслідувач – Відступаючий у військових парах: Ось приклад патерну для пари, де один із партнерів повернувся з фронту (Андрій), а його партнерка (Олена) залишалася вдома.

1. **Андрій (відступаючий):** Після повернення з фронту він замикається у собі, уникає розмов, особливо на теми, пов'язані з війною чи емоційними переживаннями. Він відчуває себе перевантаженим своїми спогадами і боїться, що Олена не зрозуміє його або він тільки обтяжить її своїми проблемами.
2. **Олена (переслідувачка):** Вона намагається розмовляти з Андрієм, питає, як він себе почуває, чому він такий відчужений, намагається «дотягнутися» до нього, хоче більше підтримувати, але кожна її спроба закінчується мовчанням або униканням Андрія. Її тривога зростає, і вона починає все більше тиснути.

Цикл починає розгортатися: чим більше Олена намагається зблизитися, тим більше Андрій відступає й обидва почуваються розчарованими та самотніми.

Атака – Атака у військових парах: Партнери можуть почати взаємно атакувати одне одного, коли стрес війни чи адаптації до життя після неї посилює емоційні розриви.

Наприклад:

1. **Партнер військовий (Іван):** Повернувшись додому після ротації, він емоційно виснажений і не може адаптуватися до мирного життя. Іван легко вибухає через дрібниці, звинувачуючи свою партнерку в тому, що вона не розуміє, через що він пройшов.
2. **Її партнерка (Ірина):** Відчуває себе відкинутою і ображеною через відсутність емоційного зв'язку. Вона починає звинувачувати Івана в байдужості до сім'ї, в тому, що він не цікавиться її життям і потребами.

Тут цикл «атака–атака» поглиблюється, і кожен партнер намагається захиститися, атакуючи іншого.

Таким чином, концепція негативних патернів у парній терапії Сью Джонсон підкреслює повторювані, руйнівні цикли взаємодії, в яких можуть застрягнути пари.

МЕТА РОБОТИ З ПАРАМИ

Метою консультування з елементами ЕФТ є виявлення та переривання циклу, щоб партнери могли почати відкрито говорити про свої базові емоційні потреби та страхи (наприклад, страх бути відкинутим або непочутим). Замість того, щоб продовжувати взаємодіяти через захист або напад, вони вчаться бачити одне одного з більш глибокого емоційного ракурсу. Ідентифікуючи, розуміючи та змінюючи ці патерни, ЕФТ спрямована на зміцнення емоційного зв'язку та зцілення,

зрештою трансформуючи динаміку стосунків у таку, що базується на безпеці та емоційній близькості.

Психолог допомагає партнерам **створити новий, позитивний цикл** взаємодії, де кожен може вільно виразити свої емоції, без страху бути відкинутим або атакованим.

Відображення циклу в стилі «чим більше ти... тим більше ти...» є ключовим інструментом в ЕФТ, оскільки воно допомагає партнерам усвідомити автоматичні реакції, які живлять негативний патерн взаємодії. Це дозволяє побачити, як поведінка одного партнера впливає на іншого і як вони обоє опиняються в емоційній пастці. Таке відображення підкреслює циклічність та взаємозалежність дій партнерів, що дозволяє перейти від звинувачення до розуміння.

Важливість відображення циклу:

- 1. Усвідомлення автоматичних реакцій:** Коли партнери бачать цей цикл, вони розуміють, що це не окремо провина одного чи іншої, а патерн взаємодії, в який вони потрапляють разом.
- 2. Переривання негативного циклу:** Усвідомлення взаємозв'язку дає можливість перервати цей патерн і замість автоматичних захисних реакцій почати вибудовувати емоційний зв'язок.
- 3. Зменшення емоційної напруги:** Коли партнери розуміють, що інша людина теж реагує через власний біль чи страх, вони стають менш оборонними і більш відкритими до змін.

Приклад із парою військовослужбовця

Уявімо, що військовий (Олекса) повернувся із району ведення бойових дій. Він відчуває тривогу, але не говорить про це зі своєю дружиною (Марією), оскільки не хоче її навантажувати своїми переживаннями. Він починає уникати розмов і відсторонюватися, щоб захистити і себе, і її.

Марія, помічаючи, що Олекса став відчуженим, відчуває занепокоєння та емоційну самотність. Вона починає активніше ініціювати розмови, запитує про його почуття та постійно намагається отримати від нього відповідь. Чим більше вона намагається «дотягнутися» до Олекси, тим більше він закривається, відчуваючи, що не зможе впоратися з її очікуваннями.

Це можна відобразити так:

«Чим більше ти відсторонюєшся, Олексо, тим більше Марія намагається дотягнутися до тебе, щоб знову відчувати близькість. А чим більше вона намагається зробити це, тим більше ти відступаєш, тому що тобі це здається загрозливим і важким».

Цикл виглядає так:

1. Олекса боїться навантажити Марію своїми почуттями → відсторонюється.
2. Марія відчуває його віддаленість → активніше шукає близькість.
3. Чим більше Марія намагається, тим більше Олекса відчуває тиск → ще більше відсторонюється.

Важливість для пари

Коли цей цикл стає явним, пара може зрозуміти, що їхні

дії є не результатом небажання чи відкидання, а спробою впоратися з власним болем або страхом. Це допомагає зняти взаємні звинувачення і відкрити можливість до більш глибокого емоційного контакту, де обидва партнери можуть відчувати себе почутими та підтриманими.

Це зміцнює емоційний зв'язок і зменшує ймовірність повернення до негативних циклів.

СЕКРЕТИ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ВАМ І ПАРИ РУХАТИСЯ ДО ЗМІН

Довіряти парі та їх спроможності впоратися і підсилувати це.

Інструменти психолога: Припущення, віддзеркалення, підтвердження, перефразування, валідизація.

Як це зробити практично: використовуйте підсилення і виділяйте ті частини історії, де вони справляються зараз чи справлялися до того: «Ого, то вам вдалося втримати стосунок на відстані протягом двох років? Круто», «То вам вдається виконувати спільні домовленості? Це чудово», «Попри все, що з вами відбувається, ви продовжуєте боротися за вашу сім'ю. Це так важливо».

Шукати ресурси пари.

Інструменти психолога: запитання, психоедукація про цінності, відображення, нормалізація, валідизація, від загального до конкретного (маленькі досяжні цілі, зміни).

Як це зробити практично: запитуйте про хороше і спільне: «Що ви любите робити разом?», «А що виділяє вас з-поміж усіх ваших друзів чи рідних?», «Як би ви виділили щось одне, те що ви, як пара, робите найкраще, що б це було?».

Запитуйте, що було колись цікавим і цінним: «Що ви робили колись, що приносило вам задоволення?», «Що вас тішить, але ви давно того не робили?».

Ставте маленькі завдання, які можна зробити вже: «Якби ви хвалили свого партнера/партнерку комусь, а ваш партнер/партнерка цього б не чув/чула, то що б ви сказали?», «Після нашої консультації сходіть і посмакуйте разом кави» або «Що приємного ви можете зробити разом після нашої зустрічі?».

Дивитися, у яких місцях з'являється зневіра та ізоляція і що може її компенсувати.

Інструменти: запитання, віддзеркалення, підсумовування, підтвердження, валідизація.

Як це зробити практично. Запитуйте: «У який момент вам хочеться втекти/опустити руки/ізолюватися? Що відбувається за хвилину до цього?», «У які моменти вам здається, що це все намарно? Що допомагає вам боротися за стосунок далі?». «Як це відчуття звучить у вашій голові? Що ви робите у таких випадках?».

Спостерігайте, як реагують партнери тілесно чи поведінкою (можливо відвертають голову на якісь слова, закриваються руками, вибухають гнівом чи, навпаки, замовкають). Стежте за тим, як на слова і опис ситуації одного партнера/партнерки реагує інший партнер/партнерка.

Віддзеркалюйте. Описуйте те, що помітили, запитуйте про значення цих реакцій і переформулюйте це як запит на зближення:

- Я помітила, як ти зараз відхилився назад і схрестив руки на грудях, про що є ця реакція?
- Бо мене задовбало чути, який я поганий і не такий.
- Так, бо то важливо чути, що для дорогої людини я окей, правда?

Дивитися на труднощі у спілкуванні, як на спосіб вберегти стосунок.

Інструменти: віддзеркалення, валідизація, підсумовування, психоедукація.

Як це зробити практично: демонструвати, що сварки і конфлікти – це один зі способів «достукатися» до партнера і отримати розуміння, підтримку, допомогу або вберегти від складніших реакцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Возніцина, К. (Ред.), & Литвиненко, Л. (Ред.). (2020). *Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців*. Друге видання. Київ.
- Круз В. (2024). *Терапія ПТСР для військових. Як повернутися до нормального життя*. Київ : Науковий світ.
- Стамбульський протокол “Посібник з питань ефективного розслідування і документування фактів катувань та іншого жорстокого, нелюдського чи такого, що принижує гідність, поводження або покарання” (серія публікацій з питань професійної підготовки № 8/rev.1. Організація об'єднаних націй Нью-йорк і Женева, 2004 року).
- Умеренкова, Н.Ф. (2021). *Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатантів* (Дис. канд. психол. наук). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ. Відновлено з https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/dis-umerenkova_nf.pdf
- Хоружий С.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О., Сириця М.В. (2023). *Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей : навч.-метод. посіб.* Київ, ТОВ «7БЦ».
- Allied Medical Publication AMedP-8.10, Ed. A, Ver. 1, *A Psychological guide for leaders across the deployment cycle*. (2019). Retrieved from https://www.coemed.org/files/stanags/02_AJMEDP/AJMedP-8_EDA_V1_E_2598.pdf
- Brubacher, L. L. (2018). *Stepping into Emotionally Focused Couple Therapy: Key Ingredients of Change* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429480478>
- Castro, C.A., Hoge, C.W., Milliken, C., McGurk, D., Adler, A.B., Cox, A., & Bliese, P. D. (2006). *Battlemind training:*

Transitioning home from combat. Army Science Conference. Orlando, Florida, USA.

- Evans, W. R., Walser, R. D., Drescher, K. D., & Farnsworth, J. K. (2020). *The moral injury workbook: Acceptance and commitment therapy skills for moving beyond shame, anger, and trauma to reclaim your values.* Oakland: New Harbinger Publications.
- Johnson S. M. (2019). *Attachment Theory in Practice : Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families.* Hardcover.
- Litz, B.T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W.P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: a preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29 (8), 695-706. doi: 10.1016/j.cpr.2009.07.003.

Діагностичні питання

Питання про пару (ставимо питання, орієнтуючись на пару і потребу; це можуть бути окремі питання з наведених нижче)

Що привело вас? або Що болить найбільше?

- Чому ви вирішили звернутися саме зараз? Що спонукало вас до цього? Чи мали ви досвід схожої роботи особистий чи спільний?
- Як зараз виглядає ваше життя? З ким ви живете? Чи є діти/інші родичі на вашому утриманні (наприклад, старші батьки), як ваш стосунок відображається на них зараз?
- Що непокоїть вас найбільше?
- Які останні події впливають на ваші стосунки сьогодні?
- Яким є ваше соціальне життя – друзі, рідні, робота?
- З якими труднощами ви стикаєтеся – здоров'я, гроші тощо?
- Опишіть, будь ласка, як виглядає ваша типова сварка?
- Яким є зараз ваше сексуальне життя? Чи готові ви про це говорити?
- Чи є щось таке, про що варто знати? Що у парі стало найболючішим? (зрада, насилля, обман)
- Якби ви могли змінити у ваших стосунках щось одне, що б це було?

Історія

- Як складаються ваші стосунки? Скільки вони тривають?
- У яких обставинах вони формувалися?
- Якими вони були під час вашої служби?

- Що допомагало вам підтримувати стосунок, коли ви були нарізно?
- Що ви цінуєте у партнері/партнерці найбільше?
- Якби ви могли повернути щось одне з довоєнного життя у вашій парі, що б це було?

Ресурси

- Що допомогло вашій парі протягом цього періоду? Які сильні сторони вас, як пари?
- У які моменти ви відчували себе близькими, незважаючи на відстань?
- Зовнішні ресурси та джерела підтримки (важливо знати та пам'ятати)?
- Що важливого вони дізналися про себе, про партнера та про їхні стосунки. Чим це відрізняється від того, що було раніше?
- Яка найдивніша, найсмішніша річ, про яку ви дізналися у часі служби? (трішки гумору...)
- Який зв'язок я хочу? Що потрібно сьогодні для зміцнення ваших стосунків? Які дії з мого боку цьому перешкоджають? Що б я запропонував собі зробити інакше? Що заважає мені це робити?

Питання про кожного партнера

- Яким був для вас досвід, отриманий у часі служби?
- Що найскладніше ви проживали?
- Що дізналися про себе нового? А про партнера?
- Що змінилося у вашому світогляді у часі війни? Про що важливо знати вашому партнеру/партнерці?
- Яким складним досвідом ви готові поділитися?
- Що ви знаєте про те, як війна впливає на зміну мислення? (місточок у нормалізацію і психоедукацію)

- А також: Як ви спите? Чи маєте нав'язливі думки? Яким є ваш настрій? (ці запитання можна взяти у типовому скринінгу на розлади – депресія, тривога, наслідки травми, фобії. При виявленні певної групи симптомів – дати тест додому чи скерувати до лікаря–психіатра).

Додатковий контекст

- Який фінансовий стан сім'ї (чи є критичні, незакриті питання, борги).
- Чи є залежності? Інша деструктивна поведінка (наприклад, підвищена конфліктність, недовіра).
- Рівень агресії.
- Стан здоров'я.
- Запитати про симптоми травми (за потреби дати опитувальники).

Діагностичні питання

Може допомагати психологу зрозуміти та розпізнати реакції та поведінку в парі та допомогти парі показати їх реагування.

Коли ми в глухому куті: почуття, думки і поведінка

Перевірте всі твердження, які відображають те, що ви і ваш партнер відчуваєте або робите, коли ви сваритеся або не ладнаєте одне з одним. Перегляньте список і виділіть найбільш важливі пункти.

Що я роблю

Я атакую	Я критикую
Я уникаю	Я захищаюсь
Я стаю байдужим чи відстороненим	Я замовкаю
Я звинувачую	Я йду
Я мовчу	Я відсторонююсь

Що я відчуваю

Я відчуваю себе покинутим	Я неспроможний
Я відчуваю страх	Я в ізоляції
Я самотній	Відчуваю себе вічно винуватим
Мене аналізують	Мене засуджують
Пригніченість або депресію	Я обережний
Спустошеність	Провину
Мене переповнюють емоції	Безнадійність
Я не отримую чого хочу	Я маленький і незначний
Злість	Мене кинули/зрадили
Мене атакують	Я чіпляюся за свого партнера
Мене критикують чи звинувачують	Я ніби мщу
Я виснажений	Я задихаюся
Зніяковілість	Я не можу заспокоїтися
Мене контролюють	Не можу сконцентруватися на

Розчарування
Я відчуваю себе ізольованим
Мене знецінюють
Мене виключають чи не звертають
уваги
Біль
Я не розумію що я зробив
Мені байдуже
Я – невдаха
Мене ігнорують
Ніби я не в порядку
Я заляканий
Смуток
Мені страшно
Мене виключили або відсунули

думках
Ніби захищаю себе
Мене не розуміють
Я непривабливий/а
Про мене не піклуються/мене не
хочуть
Я як би заціпенів
Я перенапружений/в сильному
стресі
Я відключаюся
Мене відкидають
Мене не люблять
Я вразливий
Я стурбований або нервую
Я не можу перевести свої думки в
слова

Що я відчуваю в тілі

Серцебиття частішає
Тиск в грудній клітці
Напруга десь в тілі
Комок у горлі
Важкість у животі

Як ми поведимося один з одним під час конфлікту

- ___ Під час сварки я замовкаю, відсторонююся і не хочу нічого обговорювати.
- ___ Я часто злюся і критикую, щоб розговорити мого партнера.
- ___ Я часто уникаю розмов про стосунки.
- ___ Я часто підштовхую партнера до розмови про наші стосунки.
- ___ Мій партнер часто наполягає на обговоренні проблеми і не дає йому закінчитися.
- ___ Мій партнер часто відсторонюється і не хоче обговорювати проблему, коли я хочу про неї поговорити.

Інші почуття

Видимий негативний цикл

- ___ Атака-Захист
- ___ Переслідування-Дистанція
- ___ Вимога-Захист/Примирення
- ___ Відсторонення-Відсторонення
- ___ Комплексна травма

Позитивні процеси (опис):

Як психолог оцінює терапевтичний альянс з клієнтом? (так/ні)

	Партнер А	Партнер Б
Дуже легко залучаються емоційно		
Порівняно легко залучаються емоційно		
Важко залучаються		
Дуже важко залучаються		

Чи знайома партнерам надійна прив'язаність? (так/ні)

	Партнер А	Партнер Б
У цих стосунках?		
У попередніх дорослих стосунках?		
У батьківській родині?		

Недавні втрати або травми:

Партнер А _____

Партнер Б _____

Супроводжуючі проблеми:

___ Депресія

___ Тривога/ПТСР /Моральна травма

___ Досвід перебування в полоніі/тортури

___ Алкоголь/наркотики/ігроманія/порно

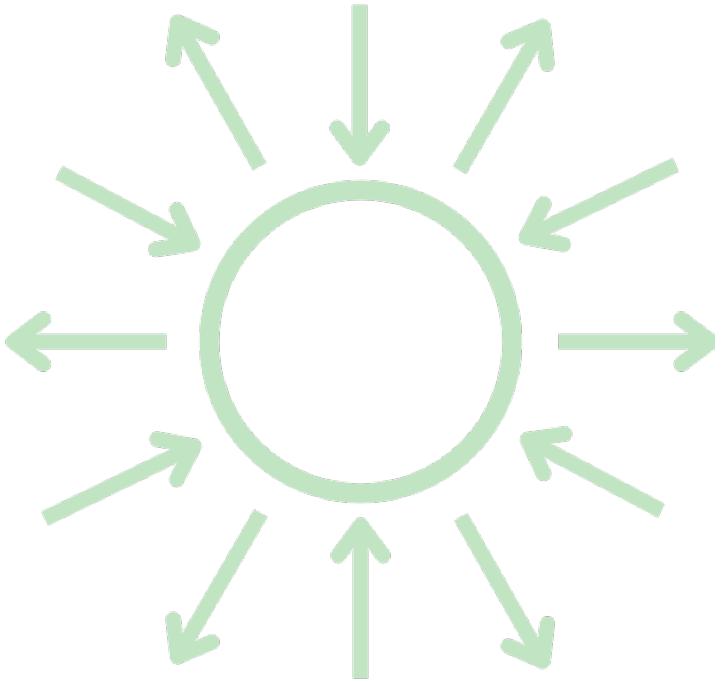
___ Інші психічні захворювання

___ Фізичні проблеми (ЧМТ, складні поранення, втрати кінцівок)

Протипоказання для роботи (опишіть нижче):

Додаткова інформація:

Діагностичний бланк «Сонечко»



Приклад протоколу зустрічі з розбивкою по часу на 60 хв

0:00 – 0:10	Привітання. Час на знайомство і озвучення послідовності сесії. Представлення себе і підходу за яким відбувається ця зустріч. Ваші особливості (наприклад, що ви робитимете нотатки). Також, що може чекати в кінці (наприклад, опитувальники чи заповнення заявки за потреби). Місце для запитань: чи все зрозуміло.
0:10 – 0:15	Слові парі – невеликий місточок. З чим прийшли? З чого бажаєте почати? Чи є щось важливе, що хочете сказати зараз?
0:15 – 0:45	Діагностичні питання. Вибираєте найважливіші, стежите чи обидва партнера мають час і місце для відповіді. Орієнтовно можете виділити по 15 хв. на кожного партнера. Приділіть увагу більше тому, що вам відчувається важливим.
0:45 – 0:50	Підсумок терапевта. Як ви побачили ситуацію, що вважаєте ключовим. На чому варто зацентуватися найближчим часом. Підсумкове формулювання цілі.
0:50 – 0:55	Перевірка з парою, чи все правильно ви зрозуміли. Чи є у них уточнення, або інше бачення.
0:55 – 0:60	Підсилення пари. Висловлення вдячності за їхню відвагу і бажання працювати. Додаткова інформація (едукативні матеріали, опитувальники), і домовленість про наступну зустріч.

Приклад першої зустрічі

0:00 – 0:10	<p>Доброго дня. Рада вас бачити. Мене звати (<i>ім'я</i>) і я консультантка для пар. Ми працюватимемо у підході, розробленому саме для пар військових та ветеранів, тож маю надію, вам буде безпечно у нашій роботі. Сьогодні наша зустріч триватиме годину і основне моє завдання зрозуміти вашу пару та ваші потреби і спланувати подальшу роботу. Для цього я поставлю вам низку питань – частина стосуватиметься вас як пари, а частина – особистого досвіду. Звичайно, ви можете не відповідати на ті питання, які вам некомфортні чи не актуальні. Також, у кінці я попрошу вас заповнити кілька опитувальників вдома – це звична практика для всіх. Нагадую, що наша зустріч є конфіденційною і все, що ми обговорюємо тут, залишається між нами, однак у процесі я робитиму нотатки, щоб можна було потім переглянути і проаналізувати. Може маєте тут якісь запитання?</p>
0:10 – 0:15	<p>Як ви сьогодні? З чим прийшли? З чого хочете почати?</p>
0:15 – 0:45	<p>Гаразд, мені важливо дізнатися більше про те, якою є ваша пара сьогодні. Чому ви вирішили звернутися до психолога? (серія питань про поточний контекст)</p> <p>А як ваші стосунки склалися до війни та в часі розлуки?</p> <p>Про складене ми поговорили, а що вас тримає разом? (про ресурси)</p>

0:45 – 0:50	<p>Дякую вам за щирість і відкритість – то завжди не просто ділитися складними моментами з кимось. Вже з вашої готовності до діалогу, я бачу яким важливим для вас є стосунок. З того, що ви сьогодні розповіли, я виділила 3 ключові моменти.</p> <p>----</p> <p>Зараз пропоную сфокусуватися на (наприклад, зниженні рівня конфлікту).</p>
0:50 – 0:55	<p>Як вам це чується? Чи ви б зробили акцент на іншому?</p> <p>Час парі на відповідь.</p>
0:55 – 0:60	<p>Дякую вам за сьогоднішню роботу та довіру. Будь ласка, перегляньте матеріали, які можуть бути вам корисні (тут ви пропонуєте едукацію чи опитувальники).</p> <p>Наша зустріч – дуже важливий крок до зміцнення вашого стосунку, тому чекаю на нашу зустріч (тоді-то). Гарного дня.</p>

Приклад консультації



На відео приклад використання консультаційних технік психологом (з консультація)

Міжнародний фонд «Відродження» – одна з найбільших благодійних фундацій в Україні, що з 1990-го року допомагає розвивати в Україні відкрите суспільство на основі демократичних цінностей. За час своєї діяльності Фонд підтримав близько 20 тисяч проєктів на суму понад 350 мільйонів доларів США.

Сайт: www.irf.ua

Facebook: [www.fb.com/irf.ukraine](https://www.facebook.com/irf.ukraine)



**Центр реадaptaції та реабілітації
«ЯРМІЗ»**

+380738911450

info@yarmiz.org.ua