

*Ніхто не знає, що і коли на нього чекає. Друге видання цієї книги я присвятила своїм дітям, навіть не підозрюючи, що січень 2014 року стане останнім у житті мого сина Кері. Це виправлене видання присвячене йому та його незламній волі до життя.*

Мері Бет Вільямс

*Я хочу присвятити цю книгу своїй матері Марії, дитині війни, і бабусі.*

Сойлі Пойюла

*Ця книга також присвячена постраждалим по всьому світу, всім фахівцям з надання допомоги, військовослужбовцям, співробітникам правоохоронних органів, пожежникам, рятувальникам і персоналу швидкої допомоги, які служать, незважаючи на труднощі, ризик і небезпеку «вигоряння» в умовах постійного стресу і загрози життю.*

Мері Бет Вільямс і Сойлі Пойюла

# Передмова

**З**а час роботи над цією книгою минуло кілька роковин подій 11 вересня. На передній план вийшли нові терористичні групи, навіть жорстокіші. Перевірка безпеки та повторна перевірка, як і раніше, є способом життя: «Зніміть взуття та покладіть його в контейнер, витягніть увесь метал із кишень і підніміть руки над головою для рентгенівського огляду з роздяганням».

Незважаючи на превентивні заходи та передові методи, такі як навчання стійкості чи комплексна військова підготовка для майбутніх воїнів, і незважаючи на тренінги психологічної стійкості та профілактику посттравматичного стресового розладу, які проводяться для них, тисячі й тисячі молодих військовослужбовців — чоловіків і жінок — були поранені по всьому світу під час воєнних дій, партизанських воєн, вибухів саморобних вибухових пристроїв (СВП), що призвели до ампутацій і черепно-мозкових травм, а також до інших травматичних подій, пов'язаних із війною.

Міністерство у справах ветеранів США переповнене заявами від ветеранів минулих воєн, особливо ветеранів війни у В'єтнамі, які досягли пенсійного віку. Тепер, коли їхнє продуктивне трудове життя скорочується, ці ветерани виявляють, що їхні ефективні механізми уникнення більше не стримують спогадів про минуле. Вони також стикаються з летальними наслідками, подібними до дії отруйної речови-

ни Agent Orange, яку американські військові застосовували у В'єтнамі й яка через десятиліття уражає їх, викликаючи діабет 2 типу, рак простати та інші хвороби. Додайте до цих ветеранів учасників «Бурі в пустелі», війни в Іраку, операції «Незламна свобода» та інших військових операцій, і час очікування для обробки первинної заявки становитиме приблизно 18 місяців; якщо ветерани оспорюють рейтинг, отриманий ними, перегляд може тривати від 18 місяців до 2 років.

За роки, що минули з моменту виходу першого видання цієї книги у 2002 році, трагедії та катаклізми продовжували насилати лиха на світ. Стрільянина в Технологічному університеті Вірджинії 2007 року стала найсмертоноснішою в історії США розправою, скоєною злочинцем-одинаком. Під час стрільянини 20 липня 2012 року в «Аврорі», штат Колорадо, жертвами стали 70 американців, 12 з яких загинули. У Ньютауні, штат Коннектикут, 14 грудня 2012 року сталася стрільянина, внаслідок якої загинули 20 дітей та 6 дорослих співробітників початкової школи, а також мати стрільця і сам стрілець, котрі померли внаслідок самоушкодження. Терористичний вибух наприкінці Бостонського марафону за кілька місяців знову нагадав американцям, що ми не перебуваємо в повній безпеці за жодних обставин.

Трагічні перестрелки у школах з багатьма жертвами двічі відбулися у Фінляндії та Німеччині. Прекрасна докторська дисертація Туї Турунен [Tuija Turunen, 2014], присвячена стрільянині в школі в Йокелі, описувала, як підтримка з боку родичів і колег жертв може слугувати моделлю постійної психологічної підтримки. Ця модель має бути прийнята американськими групами реагування та фахівцями з кризового втручання.

Альвіїна Аламета, п'ятнадцятирічна школярка із Йокелі, змушена була ховатися від куль і рятуватися втечею. Вона ви-



жила, але втратила довіру до людей; на її думку, будь-хто міг виявитися вбивцею. Їй снилися кошмари; гучні звуки лякали. Аламеті здавалося, що небезпека чатує на кожному кроці. Пів року Альвіїна жила в тумані. Її спогади про цей період були розпливчастими. Вона поділилася своїм горем з однокласниками та фахівцями у галузі психічного здоров'я. І горе стало потроху відступати.

Сім років по тому, будучи студенткою фінського університету, Альвіїна почала висловлювати свої думки і почуття на папері. Її текст став книжкою. Вона хотіла зрозуміти, чому стрілець, тихий хлопчик, захопив зброю і зробив те, що зробив. Альвіїна взяла інтерв'ю у дослідників, експертів із психічного здоров'я, членів сім'ї стрільця, родичів, учителів та однокласників. Вона слухала ту саму музику і читала ту саму літературу, що і стрілець (Ніцше та Платон), і зв'язалася з інтернет-знайомими вбивці. Зрештою, у неї склався інший образ стрільця, образ чуйного слухача та справжнього друга. «У всіх нас багато сторін; ніхто не є монстром повністю», — зробила висновок Альвіїна.

Голландський документаліст Олександр Дей дізнався про книгу Альвіїни і запропонував зняти фільм про шкільних стрільців. Результатом їхньої спільної роботи став «Пекка — шкільний стрілець: погляд зсередини». Фільм був представлений глядачам уперше в Фінляндії в січні 2015 року. Історія виживання Альвіїни є прикладом стійкості, активного подолання труднощів, а також того, скільки енергії та важкої роботи може знадобитися, щоб навіть із чогось поганого вийшло щось хороше.

У сусідній з Фінляндією Норвегії найжахливіше злодіяння мирного часу за участю дітей сталося у липні 2011 року. Ці діти стикнулися з жахом на острові Утойя в дитячому таборі, коли норвезький екстреміст убив 77 та поранив більше ніж 200.

Як відреагувала нація? На ненависть вони відповіли любов'ю. Понад 150 тисяч норвежців зібралися в Осло з трояндами, щоб скласти шану людям, які були вбиті під час теракту. Цей «Марш троянд» — найбільший мітинг солідарності мирного часу — очолив тодішній прем'єр-міністр Норвегії Єнс Столтенберг, який сказав: «Зло може вбити людину, але ніколи не переможе народ». За злочинними часто з'являється турбота: різні агенції, організації та університети ініціюють численні втручання й дослідницькі проекти, щоб допомогти тим, хто вижив, зменшити наслідки травмуючих подій.

На щорічних зборах Міжнародного товариства вивчення травматичного стресу у 2014 році психологи Атле та Карі Дирегров представили результати своєї роботи з уцілілими та членами сімей загиблих жертв 32-річного чоловіка, котрий вирушив до молодіжного табору і відкрив вогонь. Соціальні мережі змусили сім'ї та друзів жертв пережити жах того дня 22 липня 2012 року. Знов-таки, використання широкої соціальної підтримки та зусиль, спрямованих на те, щоб допомогти людям позитивно справлятися зі своїми трагедіями, є центральною складовою проактивної моделі Норвегії. Ця модель передбачає, зокрема, систематичне спостереження з боку спеціалістів для кожної сім'ї. Модель також забезпечила зв'язок із усіма жертвами, включно з однокласниками та іншими членами спільноти.

Події у Фінляндії та Норвегії вразили мою співавторку Сойлі Пойюла, яка живе в Оулу, Фінляндія, і є психотерапевткою, що спеціалізується на лікуванні психотравм. Звістку про першу стрілянину в школі вона отримала, коли пила каву. Переглядаючи інтернет, Сойлі побачила заголовок, що повідомляв про стрілянину в Гювінкяя. Вона написала мені про цю подію, повідомивши, що та сталася «після довгої, темної та холодної фінської зими, у чудову сонячну суботу,