

Знайомство

Привіт.

Давай одразу на «ти», добре?

Правду кажучи, мені трохи ніяково звертатися до незнайомих людей на «ти». Але в ситуації, яку ні я, ні ти не обирала, так воно вже заведено. Тикати та обійматися)).

Мене звати Білка. Ще одна прикмета нашої з тобою (вже) спільноти — інколи звертатися не на ім'я, а на прізвище. Навіть до цивільних.

Втім, це теж не обов'язково.

Насправді немає нічого обов'язкового.

Я тут не для того, щоб навчати, як «треба правильно», а для того, щоб разом подумати, як буде краще для тебе.

Думаю, наразі ти проходиш доволі складний етап свого життя. Тож, можливо, тобі здається, що ти перша й остання у світі переживаєш цей жах...

Насправді це не так, хоча, звичайно, у кожної свій біль. Я ж лише пропоную поговорити про нього та сподіваюся, що ти знайдеш у моєму досвіді та словах інших жінок щось корисне і підтримуюче для себе.

Читай, думай, відпочивай, може, інколи записуй щось на пустих сторінках цієї книжки.

Пропускай розділи, можеш навіть вирвати сторінки: ця книга — твоя безпечна територія, роби з нею, що хочеш.

Можеш відмічати гарні та погані дні в календарі на форзаці, як це робила Ївга, — або не позначати.

Можеш заповнювати пусті сторінки своїми записами й малюнками — або пропустити їх.

Можеш дослухатися до порад психологів — або ігнорувати їх.

Можеш читати книг у розділ за розділом — або тільки те, що тобі цікаво.

Можеш скористатися готовими формулами — або винайти свої.

Я не хочу нав'язувати тобі готові варіанти, а тільки підтримати тебе у твоєму рішенні дочекатися з війни коханого і не втратити себе — на війні й так забагато втрат.

Давай спробуємо використати досвід тих, хто проживає цю війну поруч із нами, — жінок, військових, психологів і навіть дітей — і не зламатися.

Давай спробуємо вижити на зло ворогу й отримати від життя по максимуму.

Бо воно одне й ніхто його за нас не проживе.

Бо витримати цю війну ми можемо тільки разом, тримаючись одне за одного, як кільця захисної кольчуги.

І ця кольчуга настільки міцна, наскільки міцне кожне її кільце.

Бажано, щоб життя наше було довге, здорове та успішне.

Чи таке можливо, коли чекаєш з війни?

Я певна, що так!

Тож, якщо ти не проти, давай спробуймо прожити ці часи — і зробити це разом, у взаємній підтримці та прийнятті.

Хочу познайомити тебе із психологами, коментарі яких доповнюють мої історії



Галина Тютюнник — українська психологиня
і психотерапевтка

З 2014 року працює з військовими, ветеранами, їхніми родинами, внутрішньо переміщеними особами й людьми, які проживають у регіонах, де велися бойові дії, і на деокупованих територіях. Авторка книги «Володар гніву. Путівник до рівноваги для ветеранів та військових», співавторка видань «Арттерапевтична реабілітація військових», «Терапія казкою: чарівні практики для позитивних змін» та співупорядниці данської методички «Остання воля воїна».



Антон Семенов — психотерапевт, соціальний психолог,
тренер інструкторів ТРО з першої психологічної допомоги,
засновник волонтерського проєкту «Як ти, брате?»

Збирає та аналізує актуальний український досвід комунікації з військовими, а також створює і поширює посібники та лекції з готовими алгоритмами спілкування. Мета проєкту — згуртоване суспільство, у якому кожен українець має право отримати підтримку та надати її — і так зробити світ хоч трохи теплішим для інших. Проєкт активно залучає волонтерів і не має вимог до досвіду чи освіти.

yakty.com.ua

2

Той самий допис

Ця книга почалась із дописа, що неочікувано отримав неймовірну підтримку від жінок і чоловіків, які проживають своє життя у війні.

Наведу його тут повністю — як своєрідний вступ до книги або навіть спойлер (можеш прочитати або пропустити):



Ірина Білоцерковська

17 червня 2024 р. 🌐

Бачу в стрічці поради новомобілізованим.

Я ж дозволю собі сказати кілька слів тим, хто буде їх чекати.

Всі мої «непрохані поради» — виключно з власного досвіду.

Мені 54 роки, Серж у війську з першого дня ворожого вторгнення.

Я не приймаю заспокійливі.

Але готова це зробити, якщо не буду справлятися.

Буду вдячна кожній, хто доповнить мій сет непроханих порад з власного досвіду!

Що ж, квітко...

Двері зачинились, і ти залишилась сама.

Буде важко.

Інколи нестерпно.

Але ти все витримаєш.

Ти ж навіть ще не уявляєш, яка сила в тобі, яка міць!

От і буде можливість це відкрити.

Або не витримаєш, так теж буває. Головне — розуміти, що життя не закінчиться в той момент, коли він поцілував, закинув баул на плече й пішов на війну.

Хоча здається, що саме так: закінчується.

Дбай про себе.

Ти — опора та підтримка свого особистого захисника. Інколи єдина у світі. Вибач, але то не ти сидиш в окопі, тому шукай можливості підтримати себе — спорт, хобі, займайся здоров'ям, започаткуй бізнес, почни творити. Що завгодно, лише не скочуйся в істерики та нескінченний жаль до себе. Краще разом посміятись, коли він подзвонить, ніж нескінченно нити, як тобі важко.

Хоча буде важко.

Я знаю.

Якщо ти досі не долучилася до волонтерської спільноти, саме час почати. Ніде не знайдеш такої підтримки, інформаційного лікбезу та можливості розібратися в усьому, що стосується війська,

як у колективі однодумців. Плети сітки, ходи на спільні події у ветеранські хаби, спілкуйся в соцмережах, відвідувай у шпиталі хлопців, та будь-що. Головне — залучити свою нервову енергію до благих справ та на користь ЗСУ.

Потоваришуй з волонтерами, які їздять до «твоїх», щоб мати можливість швидко відправити необхідне (і «гостинчик»).

Є можливість — долучися до команди цих волонтерів, щоб мати можливість їздити до коханого. Навіть 15 хвилин зустрічі піднімуть вам настрій.

Вивільниться неміряно енергії, от побачиш!

Тебе можна буде підключати для підзарядки приладів замість генератора в часи блекаутів.

А інколи навпаки.

Тебе наче знеструмили.

І ти не можеш піднятися з ліжка, живеш від дзвінка до дзвінка.

Ну що ж, полей, подивися серіальчик «Міс Марпл», почитай любовний роман.

Попоїсти теж не завадить.

Подумай, що тебе порадує.

А потім потрошку вставай і йди рухатись.

Набери дрібної солі в долоньку та розітри всю свою шкіру в душі, тільки м'якенько.

Повертай собі своє тіло через йогу, масаж, прогулянку. Сходи в перукарню, на манікюр, на город, у гори.

Купи нову шмотку і зроби собі фотосесію в ній.

Або без неї.

І надішли коханому, нехай не забуває, яка обольстительна жінка чекає на нього вдома!

Повертай собі себе.

Як би не було і що б не сталося, ти в себе залишаєшся!

Не кидай себе напризволяще.

Займися чимось!

Порада від Духопельникової Жени:

Саджай квіти, пиши вірші, зроби ремонт, сходи до косметолога, вчи мови, пиши пет-проект на пайтоні, піди на кулінарні курси, що завгодно, тільки не сиди й не втикай у телефон в очікуванні. Тільки не хватай щось, чого не зможеш витягти, краще щось, де можна буде обирати навантаження. Заразом буде, про що розповісти чоловіку, крім «як мені погано, як я сумую». А ще — він повернеться, а у вас будуть квіти, ремонт і тортик.

Не бухай.

Алкоголь дає полегшення «прямо зараз», а на довгій дистанції він страшний депресант.

Читай книги про війну, які пишуть військові, а також ті, котрі чекають на них. Дивно, але цей шлях пройшло настільки багато людей, що з кожного етапу трансформації є роздуми та рефлексії.

Мене особисто перед пологами дуже заспокоював той факт, що більшість жінок справились та людство не загнулось. Значить, і я зможу.

Можливо, досвід інших стане у пригоді?

Твоє життя змінилося назавжди.

Доповнення від подружань:

Треба готувати себе до змін, інколи кардинальних. Поки ви були поруч, більшість проблем, задач та планів вирішували та ділили на двох.

Тепер будь готова до отримання купи нових навичок, бо відтепер ти лідерка родини, такий собі термінатор, і це, до речі, досить цікаво. А ще користуйся допомогою (сусідів, родичів, друзів) без докорів сумління чи думок про те, що незручно. Зручно!

Як і користуватись підтримкою держави та різних фондів.

Зараз їх багато — погугли.

У тебе зміниться коло спілкування, підуть старі друзі, ти можеш вилетіти з професії, а можеш навпаки освоїти щось нове та рвонути по кар'єрі вгору.

Головне, не заперечуй змін.

Бо інколи на безсиле бажання повернути «все як було» йде стільки сил, що не вистачає на адаптацію до нової реальності.

А ми маємо бути максимально до неї пристосовані. І швидко.

Тільки так виживемо.

Авто (доповнення від подружжя):

Запишись на автокурси, якщо доти в тебе не було прав на кермування і навичок.

Бери в навчання механіку, щоб будь-який корч могла перегнати йому, загнати на СТО або, у випадку евакуації з місця перебування, — без вагань і зайвих нервів повантажила пожитки, кицьок/песиків, дітисьок, батьків своїх/його.

Якщо в тебе ще немає досвіду їзди — наздоганяй. Сідай і їдь, просто, будь-куди.

Розберись, як заправляти машину, де відкривається капот, куди заливати омивач тощо.

Візьми в чоловіка номери телефонів майстрів або ж заручись підтримкою друзів, які зможуть підказати — що до чого і як.

Бо в один день тобі доведеться сісти за кермо. А потім доведеться те «кермо» обслуговувати.

Готуйся до трансформацій

Твоя кохана людина на війні буде змінюватись. Ну, якщо не воювала раніше.

Це той випадок, коли буття визначає свідомість.

Читай про це, дивися тренінги в ютубі. Взагалі, поки коханий ганяє на полігоні та зникає вижити без твого борщу, ти можеш прокачати свої скіли розуміння його змін на фронті ще до того, як ті зміни розпочнуться. Багато шлюбів не витримали саме через те, що партнери не впізнавали одне одного за деякий час спілкування на відстані.

Якщо у вас не вдасться втриматись, принаймні буде чисте сумління: ти зробила все, що могла.

Звертайся до психолога чи психіатра, якщо зовсім кепсько.

Не тягни.

Доповнення від подружжя:

Або до лікарів, якщо маєш проблеми зі здоров'ям. Не думай, що ти крута тільки тому, що можеш перенести на ногах будь-яку хворобу. Навпаки, тримай руку на пульсі свого фізичного та психічного здоров'я.

Відчуваєш, що не вивозиш — пиши, дзвони всім, кого знаєш (а ми ж уже в одній волонтерсько-військовій спільноті, пам'ятаєш? Тут завжди порадять якогось гарного володаря чарівних пігулок). Твоє життя не менш важливе, ніж життя коханого.

Бережи менталочку!

Трохи розберись, що таке війна. Сходи на курси такмеду, пострілай на полігоні, походи по воєнторгах. Благо, їх зараз до фіга по всій країні. Додайся у групи, які закривають певні напрямки допомоги війську. Я вже 9 років купую хімічні грілки. Чула про такі? Якщо ні, то це треба виправляти, бо вони рятують від холоду.