



Про силу, що народжується після полону

**Полковник
Володимир ПЕТУХОВ**

*Начальник управління
реінтеграційних
заходів Центрального
управління цивільно-
військового співробіт-
ництва Генерального
штабу ЗСУ.*

Психолог.

*Працює зі звільненими
з полону з 2017 року.*

Вітаю вас!

*Цей матеріал присвячено не абстрактним психологічним формулюванням, а реальному, дуже непростому шляху, який проходять звільнені з полону оборонці України. Йдеться про **посттравматичне зростання**.*

Про цей шлях варто знати звільненим, щоб краще зрозуміти себе і знайти в собі сили. Про цей шлях варто знати рідним, близьким та оточенню — щоб розуміти людей із досвідом полону та вміти вчасно підтримати.

**Повернення
з полону — це
не лише фізичне
визволення**

Коли людина виходить з полону, зовні може здаватися, що найстрашніше позаду. Але насправді починається інша робота — тиха, виснажлива, часто невидима.

Це збирання себе по шматках.

Це повернення здатності довіряти світові.

Це вміння знову робити вибір — і брати відповідальність за його наслідки.

Це відновлення стосунків із рідними, друзями, суспільством.

Це пошук відповіді на запитання: «Хто я тепер?»

**Травму неможливо
перекреслити або
просто забути**

Полон — тяжке випробування на стійкість. Люди стикаються з надзвичайним травматичним досвідом. Ізоляція, фізичні та психологічні страждання, довге перебування в невизначеності, без зв'язку з рідними та близькими, без новин з рідної землі, без можливості будь-що планувати та вирішувати — усе це залишає глибокий слід. Із цим досвідом людині потім жити все життя.

**Метафора, яка
багато що пояснює**

Кінцугі — японська техніка відновлення посуду з порцеляни або з кераміки. Це не просто вид мистецтва, а ціла філософія.

Коли чашка розбивається на шматки, її не викидають у смітник. Їй повертають життя. Уламки збирають до купи і склеюють. До клею додають дорогоцінні метали: золото, срібло чи платину, посудину покривають спеціальним лаком. Це технологічно важкий, тривалий процес, і під силу він лише справжнім майстрам.

Нові чашки всі однакові. Кінцугі — завжди унікальні і цінуються незрівнянно дорожче. Кінцугі коштовні. Вони бережуть історію свого зламу і свого відновлення. При цьому кінцугі дуже міцні і зберігають свою функцію. Це все ще посуд, з якого можна пити.

**Травма
як можливість
змінитися**

Повернімося до травми, яка залишається після полону. Коли ми говоримо про травму, зазвичай уявляємо біль, злам, втрати, страждання. Але є й інший бік. Після пережитих страждань людина може відкрити нові сенси, знайти нові життєві перспективи, навчитися цінувати життя по-новому.

Позитивні зміни, які різні
люди зауважують у собі
після подолання тяжких
випробувань:

- *глибші стосунки з людьми;*
- *відкриття нових можливостей;*
- *відчуття особистої сили;*
- *духовний розвиток;*
- *переосмислення цінності життя.*

**Зміни
починаються
з осмислення
пережитого**

Від важкого досвіду не варто тікати. Все одно не вдасться. Краще чесно проаналізувати цей досвід.

У полоні людина може вистояти, тільки якщо тримається за щось дуже важливе.

Хтось — за думку про рідних.

Хтось — за почуття гумору.

Хтось — за віру.

Хтось — за відчуття обов'язку й місії.

Хтось — за ненависть до ворога.

Хтось — за здатність підтримати іншого.

Завдяки чому вистояли ви? Полон оголює справжні точки опори, проявляє сильні сторони. Ви зберегли свою особистість. Тепер ви добре знаєте свій внутрішній ресурс. **Це те, що даватиме силу і в подальшому житті.**

**Сила
після полону:
приклади з життя**

Багато людей, які пройшли через полон, тепер допомагають іншим ветеранам, впроваджують власні реабілітаційні ініціативи, стають громадськими діячами, розповідаючи світові про досвід ізоляції й силу людської гідності.

Деякі відкривають у собі нові таланти: пишуть книги, малюють, займаються спортом.

Є й ті, хто не йде в публічність. Вони повертаються до служби, відкривають власну справу, стають волонтерами. Хтось пише щоденники. Хтось стає тим, хто мовчки, але надійно тримає свою сім'ю.

Їхні травми нікуди не зникли. Але поруч із ними з'явився сенс.

Умови для зростання

Є кілька факторів, які допомагають на шляху посттравматичного зростання.

Психологічна реабілітація — професійна допомога спеціалістів.

Осмислення досвіду — коли людина перетворює біль на джерело сили.

Розвиток резильєнтності — здатності відновлюватися після криз.

Соціальні та фінансові гарантії.

Соціальна підтримка — сім'я, побратими, громада.

Взагалі без підтримки неможливе жодне зростання. І тут на перший план виходить роль родини, побратимів і посестер, громади.

Роль оточення

Наше завдання — бути поруч. Створити умови, де людина може не лише відновитися, а й розкритися. Що ми можемо зробити?

- Слухати без осуду.
- Бачити силу, а не лише біль. Не визначати людину через травму.
- Не намагатися робити все замість людини. Не «рятувати» від побуту чи від життя.
- Давати простір для вибору.
- Поважати темп відновлення.
- Підтримувати в прагненні знайти нові сенси.
- Допомогати інтегруватися в суспільство.
- Пам'ятати, що шлях відновлення звільнених із полону — це приклад для нас усіх.

Посттравматичне зростання — це не заперечення травми. Це життя після неї. І якщо ми будемо поруч — з повагою, терпінням і людяністю, — то золото в тріщинах обов'язково з'явиться.

Бо кожен, хто повернувся з полону, заслуговує не лише на свободу, а й на гідне, наповнене життя.



Центральне управління
цивільно-військового
співробітництва Генерального
штабу Збройних Сил України



МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ