



НАВІЩО МЕНІ ПІДТРИМКА РІВНИЙ РІВНОМУ?

Вільгельм ВІТЮК

Ветеран російсько-української війни.

Оборонець Маріуполя.

Провів рік у російському полоні.

Здобуває фах психолога.

Сертифікований спеціаліст із роботи з ветеранами за підходом рівний рівному.

Привіт, побратиме! Привіт, посестро! Я хочу поділитися з тобою власною історією: розповісти про свій шлях від фронту й полону — до звільнення, поступового відновлення і рішення стати фахівцем.

Визнати, що тобі потрібна допомога, — це сила

У 2021 році в Маріуполі я підписав контракт на службу у Збройних Силах України. Там же я зустрів повномасштабне вторгнення. Жорстокі бойові дії, поранення та рік, проведений у полоні, залишили в мені глибокий слід. Я повернувся в Україну у вкрай тяжкому фізичному і психологічному стані.

Я погано спав, уночі мучили кошмари. Я стикнувся з панічними страхами. Я боявся дверей, звуку літака, тихих кроків. У мене були флешбеки: у пам'яті спливали картини: обгорілі тіла, розірвані діти. З кожним разом спогади ставали все яскравішими та повертали мене в ту мить.

Якось, сидячи з дівчиною в кінотеатрі, я зловив себе на тому, що мені здається, ніби я сиджу в камері, а працівники ФСІН (Федеральної служби виконання покарань) принесли телевізор і показують фільм про «геноцид російського народу». Мене кинуло в піт. Я вийшов на вулицю і курих цигарку за цигаркою, ледь привів себе до тями.

Це сприймалося дивно. Найстрашніше ніби вже позаду, але краще не стає. Я мав би радіти звільненню, але не відчуваю нічого, крім виснаження і спустошення. І провини перед полеглими побратимами і тими, які залишилися в полоні.

Коли я згадую себе в перші тижні після звільнення, я дякую собі за чесність. Я признався собі: я самотужки не вигрібаю, мені потрібна допомога. Звернутися по психологічну допомогу — це вияв сили: визнати, що тобі потрібна допомога, відкритися іншій людині, піти в цей непростий досвід опрацювання травми замість уникання думок про неї, уникання ситуацій і людей.

Спільний досвід будує місток довіри

Знайти свого психолога було непросто. Я змінив дев'ятьох цивільних фахівців. Вони були щирі, намагалися зрозуміти, але щойно я починав ділитися деталями, вони не витримували емоційно. Деякі з них навіть починали плакати. Я боявся травмувати їх. Я відчував відповідальність за їхній стан, а не за свій. Це була стіна нерозуміння.

І все-таки я знайшов психологиню, яка допомогла. Вона мала досвід роботи в зоні бойових дій, працювала на стабпунктах. Вона змогла забезпечити ту **верифікацію почуттів**, яка мені була потрібна на той момент. Вона допомогла мені усвідомити, що саме зі мною відбувається. Прийняти свої емоції і думки. Знайти для них слова. Зрозуміти, що це не якась унікальність чи патологія, що це нормально. Нормально — бо через таке проходять багато людей. І з таким дають собі раду.

Ця психологиня розуміла мене без зайвих слів. Мені не треба було витрачати час і сили на пояснення, як переживається бойовий стрес або як це — втрачати побратимів. Між нами одразу виникла довіра.

Саме з довіри починається зцілення від травматичного досвіду. Спільний досвід — це той місток, який перетворює фахівця на провідника.

Приймати й надавати допомогу

Уже на другому занятті психологиня запропонувала мені самому йти навчатися. Спочатку мене це навіть розсмішило.

А вийшовши з її з кабінету, я замислився: якщо знайти психолога з досвідом фронту та полону — це така проблема, то я маю стати рішенням! Тож я вступив на бакалаврат із психології, паралельно проходив курси з військової психології, тілесно орієнтованої терапії та когнітивно-поведінкової терапії. Також завершив програму психологічного консультування ветеранів у підході рівний рівному. Ці знання дозволили мені в новому світлі поглянути на мій досвід і дали інструменти, щоб допомагати іншим.

Я осмислив свій досвід. Важливо не те, що зі мною сталося, а що я з цього отримав.

Ось так я перетворився з людини, яка приймає допомогу, на людину, яка її надає. Уже понад рік я працюю в міжнародному благодійному проєкті з реінтеграції й адаптації ветеранів в Миколаївській ОВА, а також веду групові психоедукаційні заняття для ветеранів, зокрема звільнених з полону, у Центрі психічного здоров'я та реабілітації «Лісова Поляна».

Коли я ділюся своїм досвідом і бачу, як це допомагає побратиму, я почуваюся корисним та значущим. Це двосторонній процес: я підтримую їх, а вони — своєю довірою, своїми успіхами — зміцнюють мою внутрішню опору і відновлюють моє відчуття сенсу.

Якщо ви досі вагаєтеся приймати психологічну допомогу, подумайте: пропрацювавши свій досвід — ви отримаєте силу допомагати іншим. Коли ваша посестра чи ваш побратим будуть звільнені з полону — їх можете підтримати ви.

«У мене так само!»

Найважливіше, що дає формат рівний рівному, — це **дестигматизація** складних переживань. Ми створюємо коло своїх — простір, де немає осуду, жалості чи знецінення. Коли ти ділишся тим, через що проходиш, а побратим відповідає: «У мене так само», — ти розумієш, що не божеволієш, що ти не самотній у своїх почуттях і переживаннях.

Дестигматизація — зняття стигми, звільнення від осуду, негативного ставлення й упереджень.

У підході рівний рівному твій досвід — це не тягар, а інструмент. І особливо важливий він у роботі зі звільненими з полону, адже вони пережили дуже специфічний досвід, яким важко ділитися, який важко зрозуміти непідготованим людям, який когось може налякати.

На своїх зустрічах, які я називаю «Психологія простими словами», я не читаю лекцій. Теоретичні настанови не працюють, коли тобі страшно спати чи виходити на вулицю. Я ділюся конкретними стратегіями, випробуваними лайфхаками: як впоратися з флешбеками, як «заземлитися», як поводитися під час панічної атаки, як, починаючи з дрібниць, відновлювати контроль над власним життям.

Заняття триває годину, але ветерани ніколи не розходяться одразу. Вони розповідають свої історії, ставлять багато запитань. Вони бачать у мені не лікаря, а провідника, який знає дорогу, бо вже пройшов нею. Я для них — підтвердження, що відновлення після травми можливе. І що є методи, які працюють.

Чим фахівець,
який надає під-
тримку за методом
рівний рівному,
відрізняється від
просто побратима?

→ Це людина, яка **вже пропрацювала свій травмівний досвід**.

→ Це людина, яка **пройшла спеціальну підготовку**.

→ Це людина, яка **має професійне спілкування**. Фасилітатори груп регулярно проходять інтервізії (спілкування із психологами-колегами) та супервізії (спілкування із психологом-наставником).

**Підтримка рівний рівному не заміняє
професійної психологічної допомоги.**

Якщо є запити чи потреба, я раджу ветеранам звернутися до цивільних психологів, психотерапевтів, психіатрів, інколи й сам перенаправляю їх до спеціалістів, з якими співпрацюю. Проте я й надалі залишаюся на зв'язку. Люди можуть написати чи зателефонувати мені в будь-який момент, коли потрібна підтримка або якась інформація.

Родини військовополонених — експерти з чекання

Коли мене або інших звільнених із полону намагаються жаліти — це дратує. Щоб вистояти в таких умовах, потрібна сила. Передусім ми — сильні. Я часом кажу на своїх групах взаємодопомоги, що люди, які пройшли через полон, — експерти з виживання.

Подивіться на ваших близьких, ваші родини. Вони також стали експертами: експертами з чекання. Весь час, поки ви були в полоні, вони сподівалися, хвилювалися, робили все можливе й неможливе. Хвилювання й невідомість виснажують. Не факт, що, чекаючи на вас, ваші рідні зверталися по допомогу. А зараз, коли ви на волі, вони кинуть усі сили на те, щоб допомогти вам. Нагадуйте їм, що вони мають піклуватися і про себе. Якщо рідні не сприймають таких порад всерйоз, скористайтеся метафорою: вам потрібна їхня допомога, але з порожньої склянки не напиться.

***Досвід експертів із чекання — цінний. Я впевнений, що досвід
ваших рідних допоможе тим, хто досі чекає на своїх із полону.
Так працює метод рівний рівному: допомагаючи іншим, ми
допомагаємо собі.***

Підтримка в підході рівний рівному — це не просто методика. Це створення спільноти, де люди, які пройшли через темряву, використовують цей досвід як ліхтар, щоб підсвітити шлях іншим, повертаючи і собі, і побратимам та посестрам віру в життя.



Центральне управління
цивільно-військового
співробітництва Генерального
штабу Збройних Сил України



МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ