https://doi.org/10.34142/23129387.2026.75.30
УДК 159.9.072.4
ORCID 0000-0003-3962-0795
ORCID 0009-0001-9979-0561

МЕДИТАТИВНІ ПРАКТИКИ У ПОДОЛАННІ БОЙОВОГО СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

***Т. Б. Хомуленко*[1ABC], *О. М. Сініцький*[2CD]**
1 - доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри реабілітаційної психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Харків, Україна
E-mail: tamarakhom108@gmail.com
2 - здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, Україна
e-mail: s.a.n.ia2087@gmail.com

Актуальність дослідження: виконання бойових завдань пов'язане з тривалим впливом загрози, необхідністю підтримувати високий рівень готовності до реагування, переживанням втрат та зіткненням із морально складними ситуаціями. Адаптивна в умовах безпосередньої небезпеки мобілізація може зберігатися після її завершення та ускладнювати перехід до відновлення. Одним із психологічних ресурсів регуляції такого стану може бути майндфулнес, розвиток якого пов'язаний зі здатністю помічати поточний досвід, зменшувати автоматичність реагування та гнучкіше взаємодіяти з власними емоційними та тілесними реакціями. Практичним способом розвитку майндфулнес є медитативні практики, адаптовані до особливостей досвіду військовослужбовців.

Мета дослідження: розробити та апробувати цикл медитативних практик, спрямованих на подолання бойового стресу військовослужбовців, а також визначити зміни показників сприйнятого стресу та майндфулнес після його проходження.

Методи дослідження: у дослідженні взяли участь 32 військовослужбовці. Для оцінювання сприйнятого стресу використано Шкалу сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10) S. Cohen, T. Kamarck та R. Mermelstein в україномовній адаптації О. О.

Вельдбрехт та Н. І. Тавровецької, для дослідження майндфулнес – короткий «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес» (ПОМ-15), створений на основі моделі R. A. Baer та ін. та адаптований Я. Ю. Каплуненко та В. В. Кучиною. Учасники пройшли цикл «Психологічний бронежилет: мистецтво взаємодії з бойовим стресом», що складався з 12 медитативних практик, побудованих із використанням принципів еріксонівського підходу. Показники сприйнятого стресу та майндфулнес визначали до початку та після завершення циклу. Для статистичного опрацювання результатів застосовано описову статистику та t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Результати дослідження: після проходження циклу медитативних практик середній показник сприйнятого стресу знизився з 24,75 ± 5,01 до 20,50 ± 5,91 бала ($p < 0,001$). Загальний показник майндфулнес підвищився з 38,00 ± 4,25 до 43,44 ± 4,66 бала ($p < 0,001$). Статистично значущу позитивну динаміку встановлено за шкалами «Спостереження» ($p = 0,003$), «Усвідомлена дія» ($p < 0,001$), «Неосудливість до внутрішнього досвіду» ($p < 0,001$) та «Нереагування» ($p < 0,001$). За шкалою «Опис» зміни не досягли рівня статистичної значущості ($p = 0,301$). Отже, після проходження циклу зменшення сприйнятого стресу поєднувалося з розвитком здатності усвідомлювати поточний досвід, неосудливо ставитися до внутрішніх реакцій та знижувати автоматичність реагування на них.

Висновки: апробація циклу медитативних практик серед військовослужбовців засвідчила статистично значущу позитивну динаміку сприйнятого стресу та більшості досліджуваних компонентів майндфулнес. Найбільш виражені зміни стосувалися усвідомленої дії, неосудливості до внутрішнього досвіду та нереагування. Отримані результати дають підстави розглядати розроблений цикл як перспективний засіб психологічної підтримки військовослужбовців у роботі з бойовим стресом. Водночас одногруповий дизайн дослідження потребує обережності в інтерпретації виявленої динаміки та подальшої перевірки результатів із залученням контрольної групи.

Ключові слова: *бойовий стрес, бойовий досвід, військовослужбовці, майндфулнес, медитативні практики, сприйнятий стрес, усвідомлена дія, неосудливість, нереагування.*

Meditation practices for coping with combat stress in military personnel

Tamara B. Khomulenko[1ABC] Oleksandr M. Synitskyi[2CD]
Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Rehabilitation Psychology, H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, Ukraine
E-mail: tamarakhom108@gmail.comtamarakhom108@gmail.com
2 - a student of the third (educational and scientific) level of higher education at the Kharkiv National Pedagogical University named after G.S. Skovoroda, Ukraine
e-mail: s.a.n.ia2087@gmail.com

Relevance of the study: Military operations involve prolonged exposure to threat, the need to maintain a high level of readiness to respond, experiences of loss, and morally challenging situations. Mobilization that is adaptive during immediate danger may persist after the threat has passed and interfere with the transition to recovery. Mindfulness may serve as a psychological resource for regulating such states by enhancing awareness of present-moment experience, reducing automatic reactions, and promoting more flexible responses to emotional and bodily experiences. Meditation practices adapted to the specific experiences of military personnel represent a practical means of developing mindfulness.

Aim of the study: to develop and test a cycle of meditation practices aimed at coping with combat stress in military personnel and to identify changes in perceived stress and mindfulness following completion of the cycle.

Research methods: the study involved 32 military personnel. Perceived stress was assessed using the Perceived Stress Scale (PSS-10) developed by S. Cohen, T. Kamarck, and R. Mermelstein, in the Ukrainian-language adaptation by O. O. Veldbrekht and N. I. Tavrovetska. Mindfulness was assessed using the Short Five-Facet Mindfulness Questionnaire (POM-15), based on the model developed by R. A. Baer et al. and adapted by Ya. Yu. Kaplunenko and V. V. Kuchyna. Participants completed the "Psychological Body Armor: The Art of Interacting with Combat Stress" cycle, which comprised 12 meditation practices developed using principles of the Ericksonian approach. Perceived stress and mindfulness were assessed before and after completion of the cycle. Descriptive statistics and the paired-samples Student's t-test were used for statistical analysis.

Results of the study: after completion of the meditation cycle, the mean perceived stress score decreased from 24.75 ± 5.01 to 20.50 ± 5.91 (p

< 0.001). The overall mindfulness score increased from 38.00 ± 4.25 to 43.44 ± 4.66 (p < 0.001). Statistically significant positive changes were found for Observing (p = 0.003), Acting with Awareness (p < 0.001), Nonjudging of Inner Experience (p < 0.001), and Nonreactivity to Inner Experience (p < 0.001). Changes in the Describing facet did not reach statistical significance (p = 0.301). Thus, completion of the meditation cycle was accompanied by lower perceived stress and greater capacity to attend to present-moment experience, adopt a nonjudgmental stance toward internal reactions, and reduce automatic responses to them.

Conclusions: testing the meditation cycle among military personnel revealed statistically significant positive changes in perceived stress and most of the assessed mindfulness facets. The most pronounced changes concerned Acting with Awareness, Nonjudging of Inner Experience, and Nonreactivity to Inner Experience. The findings indicate that the developed cycle may be considered a promising psychological support tool for military personnel coping with combat stress. At the same time, the single-group study design requires caution in attributing the observed changes specifically to the intervention and indicates the need for further research involving a control group.

Keywords: *combat stress, combat experience, military personnel, mindfulness, meditation practices, perceived stress, acting with awareness, nonjudging, nonreactivity.*

Вступ. Участь у бойових діях належить до найбільш інтенсивних форм професійного стресового навантаження. Військовослужбовець тривалий час перебуває в умовах реальної або потенційної загрози життю, невизначеності, дефіциту часу та інформації, високої відповідальності за власні рішення та дії інших людей. До безпосередніх чинників небезпеки додаються фізичне виснаження, порушення сну, обмежені можливості відновлення, необхідність підтримувати постійну готовність до швидкого реагування. Особливістю бойових умов є також повторюваність стресових впливів: завершення окремого небезпечного епізоду не обов'язково означає припинення загрози або появу достатнього часу для відновлення психофізіологічних ресурсів.

У науковій літературі бойовий стрес розглядається в ширшому контексті операційного стресу, пов'язаного з

виконанням військових завдань у небезпечних та екстремальних умовах. W. P. Nash та співавтори звертають увагу на різноманітність стресорів військової діяльності та необхідність розмежовувати безпосередні реакції на навантаження та більш стійкі наслідки впливу травматичних подій (Nash et al., 2010). Відповідно, виражена стресова реакція під час виконання бойових завдань сама по собі не є свідченням психічного розладу. Вона може становити закономірну мобілізаційну відповідь на ситуацію, яка об'єктивно потребує підвищеної пильності, швидкого реагування та залучення значних фізичних і психологічних ресурсів.

Проблемного значення бойовий стрес набуває тоді, коли інтенсивність та тривалість навантаження перевищують можливості повноцінного відновлення. У таких умовах можуть накопичуватися емоційне та фізіологічне напруження, виникати труднощі концентрації та переключення уваги, посилюватися реактивність, знижуватися гнучкість поведінкової регуляції. A. B. Adler та співавтори зазначають, що гострі стресові реакції в бойовій обстановці здатні тимчасово порушувати функціонування військовослужбовця навіть за відсутності сформованого психічного розладу (Adler et al., 2022). Це актуалізує пошук психологічних засобів, спрямованих не лише на допомогу після травматичного досвіду, а і на регуляцію стресу безпосередньо в період дії інтенсивного навантаження.

Важливим аспектом цієї проблеми є суб'єктивне сприйняття стресу. S. Cohen, T. Kamarck та R. Mermelstein пов'язують сприйнятий стрес із тим, якою мірою ситуації власного життя оцінюються людиною як непередбачувані, неконтрольовані та надмірно навантажувальні (Cohen et al., 1983). Такий підхід особливо релевантний дослідженню військовослужбовців у бойових умовах. Об'єктивні джерела небезпеки в цій ситуації здебільшого не можуть бути усунені психологічними засобами, однак характер сприйняття власного стану та взаємодії з внутрішніми реакціями потенційно залишається доступним для регуляції. Тому практичного значення набувають психологічні ресурси, які дозволяють

зберігати керованість уваги та поведінки за наявності сильного стресового збудження.

Одним із таких ресурсів може бути майндфулнес. S. R. Bishop та співавтори концептуалізують його через два взаємопов'язані компоненти: саморегуляцію уваги, спрямованої на безпосередній досвід поточного моменту, та особливу орієнтацію щодо цього досвіду, яка характеризується відкритістю, цікавістю та прийняттям (Bishop et al., 2004). K. W. Brown та R. M. Ryan розглядають майндфулнес як якість свідомості, пов'язану з уважністю до актуального внутрішнього та зовнішнього досвіду, та показують її значення для саморегуляції та психологічного благополуччя (Brown & Ryan, 2003).

У п'ятифакторній моделі R. A. Baer та співавторів майндфулнес представлений через п'ять взаємопов'язаних аспектів: спостереження за внутрішніми та зовнішніми подіями, здатність описувати власний досвід, усвідомленість дій, неосудливість до внутрішніх переживань та нереагування на них (Baer et al., 2006). Такий підхід дозволяє розглядати майндфулнес не лише як загальну уважність, а як сукупність характеристик, пов'язаних зі способом сприйняття та опрацювання власного досвіду.

З позицій подолання бойового стресу значення майндфулнес може полягати в тому, що він не потребує усунення самого джерела стресу. Усвідомлення власних думок, емоцій та тілесних реакцій дозволяє раніше помічати зміни внутрішнього стану, а неосудливість та нереагування зменшують автоматичність відповіді на ці переживання. Усвідомлена дія, зі свого боку, пов'язана зі здатністю повертати увагу до того, що людина робить у поточний момент. В умовах, коли значна частина зовнішньої ситуації перебуває поза особистим контролем, така здатність може підтримувати регуляцію власного стану та поведінки.

Сучасне використання майндфулнес для роботи зі стресом значною мірою пов'язане з працями J. Kabat-Zinn та створеною ним програмою Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR. У

межах цього підходу майндфулнес розглядається як усвідомлення, що виникає внаслідок цілеспрямованого спрямування уваги на досвід поточного моменту та неосудливого ставлення до нього (Kabat-Zinn, 2003). Принциповим для цього підходу стало перенесення медитативних практик у структурований формат психологічної допомоги, у якому вони використовуються для систематичного тренування способу взаємодії людини з власними відчуттями, думками та емоціями.

У ранньому дослідженні J. Kabat-Zinn медитативна практика була застосована в роботі з пацієнтами, які мали хронічний біль та недостатньо реагували на традиційне лікування. Після проходження програми спостерігалися зміни суб'єктивного переживання болю та пов'язаних із ним психологічних труднощів (Kabat-Zinn, 1982). Значення цієї роботи для подальших досліджень полягало не лише в отриманих результатах, а і в демонстрації можливості систематично застосовувати медитацію як психологічну практику, спрямовану на зміну ставлення людини до складного внутрішнього досвіду.

Майндфулнес та медитація при цьому не є тотожними поняттями. Майндфулнес характеризує особливості усвідомлення та ставлення до поточного досвіду, тоді як медитація є одним зі способів цілеспрямованого розвитку відповідних навичок. Під час медитативної практики людина тренується утримувати увагу на обраному об'єкті, помічати її відволікання та повертати до поточного досвіду, спостерігати за думками, емоціями та тілесними відчуттями без необхідності негайно реагувати на них. Таким чином, регулярне виконання медитативних вправ може поступово змінювати не саму наявність складних переживань, а спосіб взаємодії з ними.

Психологічні механізми такого впливу конкретизовані B. K. Hölzel та співавторами, які на основі аналізу психологічних та нейробіологічних досліджень виокремили регуляцію уваги, усвідомлення тілесних процесів, емоційну регуляцію та зміни у сприйнятті себе як взаємопов'язані механізми медитації

майндфулнес (Hölzel et al., 2011). У контексті стресу це дозволяє розглядати медитативну практику ширше, ніж засіб ситуативного розслаблення. Її можливий ефект пов'язаний із тренуванням здатності помічати стресову реакцію, утримувати контакт із поточним досвідом та зменшувати автоматичність подальшого реагування.

Емпіричні дані загалом підтверджують можливість використання медитації для зменшення психологічного стресу. У систематичному огляді та метааналізі M. Goyal та співавторів було проаналізовано 47 рандомізованих клінічних досліджень за участю 3515 осіб. Для програм медитації майндфулнес встановлено помірні докази зменшення тривоги, депресивних проявів та болю, а також менш виражені докази позитивних змін окремих інших показників психологічного стресу (Goyal et al., 2014). Водночас автори наголошують, що ефекти медитації не є однаковими для всіх психологічних результатів, а її переваги порівняно з іншими активними втручаннями потребують диференційованої оцінки.

Для проблеми бойового стресу особливий інтерес становлять дослідження медитативних практик безпосередньо у військових вибірках. A. P. Jha, E. A. Stanley та співавтори досліджували військовослужбовців у період інтенсивної підготовки перед розгортанням. Було встановлено, що характер змін робочої пам'яті та афективного стану залежав від фактичної залученості військовослужбовців у практику майндфулнес: більший обсяг практики був пов'язаний із кращим збереженням когнітивних ресурсів та сприятливішою динамікою емоційних показників (Jha et al., 2010). У подальшому A. P. Jha та співавтори показали, що тренування майндфулнес може зменшувати погіршення стійкості уваги в період високого навантаження у військових, причому результати також залежали від залученості у практичні вправи (Jha et al., 2015).

D. C. Johnson та співавтори вивчали можливості Mindfulness-Based Mind Fitness Training серед морських піхотинців, які проходили інтенсивну підготовку до

розгортання. Восьмитижнева програма включала тренування контролю уваги, інтероцептивної усвідомленості та толерантності до поточного досвіду. У військовослужбовців, які пройшли тренування, було виявлено відмінності в психологічному та фізіологічному реагуванні на стресове військове навчання порівняно з контрольною групою (Johnson et al., 2014). M. P. Haase та співавтори, досліджуючи учасників цієї програми, також встановили зміни нейронного реагування на аверсивне інтероцептивне навантаження, що може свідчити про зміни способу опрацювання стресових тілесних сигналів після тренування майндфулнес (Haase et al., 2016).

Отримані результати дозволяють розглядати медитативні практики як перспективний засіб підтримання психологічної саморегуляції військовослужбовців за високого стресового навантаження. Водночас значна частина досліджень проведена серед військових під час підготовки до розгортання, навчань або в межах спеціально організованих тренінгових програм. Значно менше досліджено можливості використання коротких медитативних вправ діючими військовослужбовцями безпосередньо в умовах бойової діяльності. Саме в такому середовищі особливого значення набувають практики, які не потребують спеціального обладнання, можуть виконуватися самостійно та допускають включення у повсякденний режим служби.

Таким чином, теоретичний та емпіричний аналіз дозволяє вибудувати модель зв'язку між бойовим стресом, майндфулнес та медитативними практиками. Бойові умови створюють інтенсивне стресове навантаження, більшість зовнішніх джерел якого військовослужбовець не може безпосередньо контролювати. Майндфулнес пов'язаний зі здатністю усвідомлювати поточний досвід та зменшувати автоматичність реагування на нього, тоді як медитативна практика є одним зі способів цілеспрямованого розвитку відповідних навичок. Це дає підстави припустити, що систематичне виконання медитативних вправ діючими військовослужбовцями буде супроводжуватися змінами двох взаємопов'язаних показників –

сприйнятого стресу та майндфулнес.

Метою дослідження є розробка та апробація циклу медитативних практик, спрямованих на подолання бойового стресу військовослужбовців, а також визначення змін показників сприйнятого стресу та майндфулнес після його проходження.

Методи дослідження:

Дослідження було організовано за схемою повторного вимірювання показників до та після проходження циклу медитативних практик. На першому етапі оцінювали рівень сприйнятого стресу та майндфулнес військовослужбовців. Після первинної діагностики учасники були ознайомлені з принципами виконання медитативних вправ та пройшли розроблений цикл із 12 практик. Після його завершення проведено повторне психодіагностичне обстеження з використанням тих самих методик.

Для оцінювання суб'єктивно переживаного стресового навантаження використано Шкалу сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10) S. Cohen, T. Kamarck та R. Mermelstein (Cohen et al., 1983) в україномовній адаптації О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецької (Вельдбрехт & Тавровецька, 2022). У цьому дослідженні показник PSS-10 використовувався для оцінювання не специфічних симптомів посттравматичного стресового розладу, а суб'єктивної інтенсивності стресу, який переживали військовослужбовці в умовах бойової діяльності.

Для дослідження майндфулнес застосовано «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес» – ПОМ-15, створений на основі п'ятифакторної моделі R. A. Baer та співавторів та адаптований українською мовою Я. Ю. Каплуненко та В. В. Кучиною (Baer et al., 2006; Каплуненко & Кучина, 2023).

Практична частина дослідження передбачала цикл із медитативних практик, розроблений з урахуванням специфіки психологічного навантаження військовослужбовців в умовах бойової діяльності (див. додаток). Практики передбачали можливість самостійного виконання та не потребували

обладнаного приміщення або додаткових засобів, що забезпечувало можливість їх використання з урахуванням умов військової служби.

Динаміку показників після проходження розробленого циклу визначали шляхом зіставлення результатів первинного та повторного обстеження за загальним показником сприйнятого стресу, п'ятьма шкалами та інтегральним показником майндфулнес ПОМ-15 до початку та після завершення циклу медитативних практик. Для статистичного опрацювання результатів використовували описову статистику та критерій порівняння двох пов'язаних вибірок.

Результати

Першою частиною дослідження стала розробка циклу медитативних практик «Психологічний бронежилет: мистецтво взаємодії з бойовим стресом». Під час його створення враховувалося, що психологічний досвід військовослужбовця не обмежується страхом за власне життя. Він може охоплювати переживання загибелі та поранення побратимів і цивільних, необхідність застосовувати силу, приймати складні рішення в умовах небезпеки, неможливість урятувати всіх, провину того, хто вижив, а також труднощі переходу від постійної бойової мобілізації до відновлення. Тому цикл будувався не як набір однотипних вправ для зниження напруження, а як послідовність практик, що охоплює різні психологічні завдання – від регуляції актуального бойового стресу до поступового повернення до ширшого життєвого контексту.

При розробці текстів медитацій використовувалися принципи еріксонівського підходу. Їх теоретичним підґрунтям стали праці M. H. Erickson, E. L. Rossi та S. I. Rossi, у яких систематизовано непрямі форми навіювання та утилізаційний підхід до гіпнозу (Erickson et al., 1976). Відповідно до цих положень медитативні тексти не передбачали жорстких вказівок щодо того, що саме учасник повинен відчути або якого стану досягти. Замість директив використовувалися формулювання дозволу та можливості, варіативність образів, непрямі терапевтичні пропозиції та відкритий результат. Важливими

принципами стали приєднання до актуального досвіду, утилізація наявних тілесних та емоційних реакцій, метафоричність, природний ритм тексту та звернення до внутрішніх ресурсів людини (Erickson et al., 1976). Така побудова була особливо важливою для роботи з бойовим стресом: від військовослужбовця не вимагалося обов'язково розслабитися, перестати відчувати страх або позбутися напруження. Навпаки, наявна реакція визнавалася та використовувалася як вихідна точка для поступової зміни способу взаємодії з нею.

Композицію медитативних практик було розроблено авторами з урахуванням принципів еріксонівського підходу, описаних M. H. Erickson, E. L. Rossi та S. I. Rossi (Erickson et al., 1976). У межах кожної практики передбачався поступовий перехід від приєднання до актуального досвіду та фокусування уваги на диханні, опорі та тілесних відчуттях до поглиблення зосередженості, метафоричної роботи, актуалізації внутрішнього ресурсу, інтеграції нового досвіду та м'якого завершення. Така послідовність є авторським способом організації медитацій, тоді як із праць M. H. Erickson та співавторів було запозичено загальні принципи непрямості, метафоричності, утилізації наявного досвіду, поваги до автономії людини та опори на її внутрішні ресурси.

Розроблений цикл складався з 12 медитацій тривалістю близько 10 хвилин кожна. Загальна логіка полягала не в тому, щоб усунути бойову готовність або сформувати постійний стан спокою, а в розвитку більш гнучкого переходу між напруженням, відновленням та звичайним життям. За змістом цикл було організовано у чотири послідовні блоки (див. табл. 1).

Представлений у табл. 1 цикл побудовано як послідовний перехід від регуляції безпосередніх проявів бойового стресу до відновлення ширшого життєвого контексту військовослужбовця. Перший блок зосереджений на актуальному стані – контакті з теперішнім моментом, тілесному напруженні, страху та збереженні бойової готовності після припинення безпосередньої небезпеки. Другий блок переносить

фокус на досвід, який залишається після бою: перехід до відновлення, зустріч зі смертю, втрату побратима та переживання, пов'язані із застосуванням сили і складними бойовими рішеннями. Третій блок охоплює провину того, хто вижив, неможливість урятувати всіх та повернення права на прояви вразливості. Завершальні практики спрямовані на розширення ідентичності за межі ролі воїна та відновлення перспективи майбутнього. Така послідовність відтворює закладений у цикл маршрут: від «Я тут» та здатності регулювати актуальний стан – до інтеграції пережитого досвіду та «Я повертаю собі майбутнє».

Таблиця 1

Цикл медитативних практик «Психологічний бронежилет: мистецтво взаємодії з бойовим стресом»*

№	Медитативна практика	Основна мета	Змістовий акцент / метафора
I. Зустріч із бойовим стресом			
1	«Я тут. Я живий»	Відновлення контакту з теперішнім моментом та тілом, зменшення надмірної активації нервової системи	Розрізнення актуальної небезпеки та збереженої організмом реакції на небезпеку. Метафора воїна, який після тривалого руху знаходить точку опори
2	«Сила, яка вміє напружуватися і відпускати»	Навчання переходу від постійної бойової мобілізації до дозованого відновлення	Не позбавлення від напруження, а формування здатності напружуватися, коли це потрібно, та відпускати, коли вже можна. Метафора натягнутого лука
3	«Страх – мій союзник, але не мій командир»	Зміна взаємодії зі страхом без його придушення та без підпорядкування йому поведінки	Страх як система сигналізації, яка попереджає про небезпеку. Метафора вартового, сигнал якого можна почути, але не обов'язково виконувати кожну його команду
4	«Коли тіло продовжує бій»	Допомога організму в поступовому виході з режиму постійної бойової готовності після завершення небезпеки	Робота з гіперпильністю, реакціями на різкі звуки, неможливістю розслабитися, порушеннями сну та відчуттям «я ще там». Метафора вартового, який поступово передає пост
II. Те, що залишається після бою			
5	«Я повертаюся з бою»	Створення психологічного переходу між режимом «воїн» та режимом «людина, яка може відновлюватися»	Усвідомлення завершення конкретного бойового епізоду та можливості поступової зміни режиму функціонування організму

6	«Я бачив смерть – і продовжую жити»	Допомога психіці витримувати факт зустрічі зі смертю без поглинання цим досвідом усього життя	Без примусового відтворення травматичних сцен. Смерть визнається частиною пережитого, але не всією історією людини
7	«Пам'ять про побратима»	Проживання втрати загиблого побратима без руйнівного злиття з болем та без вимоги «відпустити»	Збереження зв'язку в такій формі, яка дозволяє жити. Людина несе із собою не лише смерть побратима, а і те цінне, що він залишив у її житті
8	«Я зробив те, що мав зробити»	Обережна робота з переживаннями після застосування сили, вбивства противника та прийняття складних бойових рішень	Розгляд власних дій без самознищення з урахуванням контексту, наміру, обставин та необхідності; використання еріксонівської непрямості
III. Коли виживання стає провиною			
9	«Я не зміг врятувати всіх»	Робота з провиною того, хто вижив, та болем через неможливість урятувати інших	Розмежування відповідальності за власні дії та відповідальності за те, що перебувало поза можливостями людини. Метафора людини, яка робить усе можливе під час бурі, але не може керувати всією бурею
10	«Я дозволяю собі бути людиною»	Повернення права на слабкість, страх, втому, сльози, ніжність та потребу в допомозі	Сила розглядається не як постійна твердість, а як здатність гнучко реагувати на реальність
IV. Повернення до життя			
11	«Я – більше, ніж моя війна»	Відновлення цілісної ідентичності та розширення її за межі ролі воїна	Повернення контакту з іншими аспектами себе – близькою людиною, другом, професіоналом, людиною, яка має мрії та любить життя
12	«Я повертаю собі майбутнє»	Інтеграція бойового досвіду та відкриття психологічного простору для майбутнього	Не забути пережите та не повернутися до себе «до війни», а включити бойовий досвід у власну історію, зберігаючи можливість її продовжувати

*Примітка: Практики 6–9, зміст яких стосується зустрічі зі смертю, втрати побратима, застосування сили та провини того, хто вижив, потребують особливо обережного використання. Їх виконання не передбачає навмисного відтворення травматичних подій; за появи різкого посилення дистресу практику доцільно припинити та за потреби звернутися по професійну психологічну допомогу.

Спільним принципом усіх 12 практик є відмова від

боротьби з реакціями, які сформувалися або посилилися в бойових умовах. Страх, напруження та підвищена пильність не подаються як реакції, яких військовослужбовець має позбутися. Зміст медитацій спрямований на формування більш гнучкої взаємодії з ними та здатності переходити між режимами бойової мобілізації, відновлення та повсякденного життя. Відповідно, цикл не передбачає формування постійного стану розслаблення, що було б невідповідним реальним вимогам бойової діяльності. Його спрямованість полягає у розширенні можливостей саморегуляції зі збереженням необхідної готовності до реагування.

Практики, присвячені смерті, втраті, застосуванню сили та провині того, хто вижив, не передбачали цілеспрямованого відтворення конкретних травматичних подій. Цикл не був побудований як травмофокусоване втручання: у ньому зберігалася орієнтація на актуальний досвід, можливість дозувати контакт зі складними переживаннями та право самого військовослужбовця визначати глибину такого контакту. Це узгоджується із загальною еріксонівською логікою використаних текстів – непрямістю, відсутністю примусу та опорою на наявні ресурси людини (Erickson et al., 1976).

Для оцінки змін, що відбулися після проходження циклу медитативних практик, було зіставлено результати первинного та повторного обстеження 32 військовослужбовців. Аналіз охоплював показник сприйнятого стресу та п’ять компонентів майндфулнес. Оскільки дослідження передбачало повторне вимірювання в тих самих учасників, для статистичного порівняння використано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Таблиця 2

Динаміка показників сприйнятого стресу та майндфулнес військовослужбовців до та після проходження циклу медитативних практик (n = 32)

Показник	До циклу, M ± SD	Після циклу, M ± SD	*t*	*p*
Сприйнятий стрес	24,75 ± 5,01	20,50 ± 5,91	4,81	< 0,001

(PSS-10)				
Спостереження	7,72 ± 1,97	8,59 ± 2,42	–3,21	0,003
Опис	8,69 ± 1,89	8,94 ± 2,14	–1,05	0,301
Усвідомлена дія	7,00 ± 1,81	8,28 ± 2,17	–3,96	< 0,001
Неосудливість до внутрішнього досвіду	6,97 ± 1,73	8,63 ± 1,88	–4,64	< 0,001
Нереагування	7,63 ± 1,56	9,00 ± 1,87	–4,24	< 0,001
Загальний показник майндфулнес	38,00 ± 4,25	43,44 ± 4,66	–5,09	< 0,001

Примітка. M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення. Знак t визначено для різниці «до циклу – після циклу»: додатне значення відповідає зниженню показника після циклу, від'ємне – його підвищенню.

Після проходження циклу середній показник сприйнятого стресу зменшився з 24,75 до 20,50 бала ($t = 4,81$; $p < 0,001$). Таким чином, після 12 медитативних практик учасники оцінювали ситуації свого життя як менш перевантажувальні, непередбачувані та складні для контролю. Водночас, з огляду на відсутність контрольної групи, отриману динаміку коректніше характеризувати як зміни, що спостерігалися після проходження циклу, а не як однозначно встановлений причинний ефект медитацій.

За показниками майндфулнес також переважала позитивна динаміка. Статистично значуще підвищився показник «Спостереження» – з 7,72 до 8,59 бала ($t = –3,21$; $p = 0,003$). Це відповідає спрямованості медитацій на помічання тілесних відчуттів, емоційних реакцій та змін внутрішнього стану без необхідності негайно їх змінювати.

Більш виражені зміни встановлено за шкалами «Усвідомлена дія» (7,00 та 8,28 бала; $t = –5,03$; $p < 0,001$), «Неосудливість до внутрішнього досвіду» (6,97 та 8,63 бала; $t = –7,93$; $p < 0,001$) та «Нереагування» (7,63 та 9,00 бала; $t = –7,48$; $p < 0,001$). Такий характер змін узгоджується зі змістом розробленого циклу. Його практики були побудовані не навколо придушення страху, напруження або складних переживань, а

навколо їх помічання, прийняття та формування можливості обирати подальшу реакцію. Саме принцип відмови від боротьби з реакціями організму та розвитку більш гнучкої взаємодії з ними був закладений в основу циклу.

Інша картина спостерігалася за шкалою «Опис». Її середній показник змінився незначно – з 8,69 до 8,94 бала, а відмінність не досягла статистичної значущості ($t = –1,05$; $p = 0,301$). Відсутність значущих змін за цією шкалою може бути пов'язана з тим, що медитативний цикл був спрямований передусім на безпосереднє усвідомлення внутрішнього досвіду та зміну способу реагування на нього, тоді як спеціального тренування вербалізації та словесного опису переживань він не передбачав.

Загальний показник майндфулнес після проходження циклу збільшився з 38,00 до 43,44 бала ($t = –5,09$; $p < 0,001$). Отже, зміни не обмежувалися одним компонентом майндфулнес, а охоплювали його загальний рівень. Найбільш виражена динаміка за неосудливістю та нереагуванням також відповідає еріксонівським принципам, використаним при створенні медитацій (Erickson et al., 1976): актуальний внутрішній досвід не заперечувався та не оцінювався як неправильний, а реакції людини приймалися як вихідний матеріал для подальшої саморегуляції.

У сукупності отримані результати характеризуються одночасним зниженням сприйнятого стресу та підвищенням загального майндфулнес, причому статистично значуща позитивна динаміка виявлена за чотирма з п'яти його компонентів. Відсутність значущих змін за шкалою «Опис» робить отриманий профіль менш однорідним та водночас змістовно узгодженим зі спрямованістю циклу: найбільше змінилися ті компоненти майндфулнес, які безпосередньо тренувалися під час медитативних практик.

Висновки. Розроблений цикл «Психологічний бронежилет: мистецтво взаємодії з бойовим стресом» містить 12 медитативних практик, об'єднаних у чотири послідовні блоки: зустріч із бойовим стресом, робота з досвідом, що залишається

після бою, переживання провини того, хто вижив, та повернення до життя. Під час створення медитацій використано еріксонівські принципи непрямості, метафоричності, утилізації актуального досвіду, недирективності та опори на внутрішні ресурси людини. Зміст циклу передбачає не усунення природних реакцій на бойову небезпеку, а розвиток здатності військовослужбовця гнучкіше переходити від бойової мобілізації до відновлення.

За результатами повторного обстеження 32 військовослужбовців після проходження циклу встановлено статистично значуще зниження сприйнятого стресу ($p < 0{,}001$) та підвищення загального показника майндфулнес ($p < 0{,}001$). Значуща позитивна динаміка виявлена за чотирма його компонентами – спостереженням, усвідомленою дією, неосудливістю до внутрішнього досвіду та нереагуванням. За шкалою «Опис» статистично значущих відмінностей між первинним та повторним вимірюваннями не встановлено ($p > 0{,}05$).

Отримані результати свідчать, що проходження циклу медитативних практик супроводжувалося зниженням суб'єктивно сприйнятого стресу та розвитком тих компонентів майндфулнес, які пов'язані з усвідомленням поточного досвіду, прийняттям внутрішніх реакцій та зменшенням автоматичності реагування на них. Водночас одно-груповий дизайн дослідження не дає підстав однозначно пов'язувати встановлені зміни виключно з проходженням циклу медитацій. Перспективою подальших досліджень є перевірка отриманих результатів із залученням контрольної групи та оцінюванням стійкості виявлених змін у віддаленому вимірюванні.

Література:

Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*, 2(25), 16–27. https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2

Каплуненко, Я. Ю., & Кучина, В. В. (2023). Адаптація та валідизація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). *Організаційна психологія. Економічна психологія, 1*(28), 95–105. https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10

Adler, A. B., & Gutierrez, I. A. (2022). Acute stress reaction in combat: Emerging evidence and peer-based interventions. *Current Psychiatry Reports*, 24(4), 277–284. https://doi.org/10.1007/s11920-022-01335-2

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45. https://doi.org/10.1177/1073191105283504

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404

Erickson, M. H., Rossi, E. L., & Rossi, S. I. (1976). *Hypnotic realities: The induction of clinical hypnosis and forms of indirect suggestion*. Irvington Publishers.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine, 174*(3), 357–368. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018

Haase, L., Thom, N. J., Shukla, A., Davenport, P. W., Simmons, A. N., Stanley, E. A., Paulus, M. P., & Johnson, D. C. (2016). Mindfulness-based training attenuates insula response to an aversive interoceptive challenge. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 11*(1), 182–190. https://doi.org/10.1093/scan/nsu042

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science, 6*(6), 537–559. https://doi.org/10.1177/1745691611419671

Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion, 10*(1), 54–64. https://doi.org/10.1037/a0018438

Jha, A. P., Morrison, A. B., Dainer-Best, J., Parker, S., Rostrup, N., & Stanley, E. A. (2015). Minds "at attention": Mindfulness training curbs attentional lapses in military cohorts. *PLOS ONE, 10*(2), e0116889. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116889

Johnson, D. C., Thom, N. J., Stanley, E. A., Haase, L., Simmons, A. N., Shih, P. A. B., Thompson, W. K., Potterat, E. G., Minor, T. R., & Paulus, M. P. (2014). Modifying resilience mechanisms in at-risk individuals: A controlled study of mindfulness training in Marines preparing for deployment. *American Journal of Psychiatry, 171*(8), 844–853. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13040502

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*(1), 33–47. https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Nash, W. P., Vasterling, J., Ewing-Cobbs, L., Horn, S., Gaskin, T., Golden, J., Riley, W. T., Bowles, S. V., Favret, J., Lester, P., Koffman, R., Farnsworth, L. C., & Baker, D. G. (2010). Consensus recommendations for common data elements for operational stress research and surveillance: Report of a federal interagency working group. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 91(11), 1673–1683. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2010.06.035

Додаток А

Тексти медитативних практик циклу «Психологічний бронежилет: мистецтво взаємодії з бойовим стресом»

І. ЗУСТРІЧ ІЗ БОЙОВИМ СТРЕСОМ

1. «Я тут. Я живий»

Мета: повернення уваги до теперішнього моменту, тіла й реального оточення; поступове зниження надмірної фізіологічної активації. Текст розрахований приблизно на 10 хвилин повільного читання.

І зараз… можливо, тобі зовсім не потрібно нічого особливого робити…

Не потрібно змушувати себе заспокоюватися…

Не потрібно намагатися перестати думати…

І навіть не потрібно дихати якимось особливим способом…

Можна просто на деякий час дозволити собі помітити…

я тут. Можливо, ти можеш відчути поверхню, на якій знаходиться твоє тіло… те, що підтримує тебе… і, можливо, цікаво помітити…

що тобі не потрібно весь час тримати себе самому… Бо щось уже тримає тебе. Земля.

Поверхня. Одяг. Стіна. Земля під ногами.

Щось реальне… щось теперішнє…

І поки ти слухаєш ці слова, ти можеш помітити кілька звуків навколо. Можливо, близьких.

Можливо, далеких. Якісь звуки можуть бути важливими… а якісь – просто звуками.

І твоя увага, напевно, давно навчилася дуже швидко знаходити те, що може бути небезпечним. Це хороша здатність.

Вона багато разів допомагала. І зараз не потрібно її забирати. Можна лише дозволити їй на короткий час розширитися. Помітити не тільки те, що може бути небезпечним…

а все, що є навколо. Звук… повітря…

поверхню під тілом… температуру…

світло… простір.

І, можливо, організм поступово починає розрізняти: ось те, що відбувається зараз…

і… ось те, що вже відбулося. Це дуже важливе розрізнення. Бо організм воїна може пам'ятати небезпеку довше, ніж небезпека триває. Він може залишатися готовим…

ще довго після того, як потрібно було бути готовим. І в цьому немає помилки. Це спосіб виживання. Так організм говорить:

«Я пам'ятаю. Я хочу тебе захистити». І можна подумки відповісти йому: «Я знаю».

Не сперечатися. Не наказувати.

Просто: «Я знаю».

І, можливо, зараз тіло може почути ще одне:

«Зараз я тут». Не вчора. Не там. Не в тому моменті. Зараз. Тут.

Можливо, ти можеш відчути свої стопи…

або долоні… або спину…

Будь-яку частину тіла, яка зараз дає відчуття реальності. І не потрібно відчувати все тіло.

Достатньо однієї точки. Одного контакту.

Одного простого факту: моє тіло зараз знаходиться тут. І дихання…

воно може бути таким, яким є. Швидким…

повільним… глибоким… поверхневим…

Організм сам знає багато способів дихати.

І, можливо, десь усередині є частина тебе, яка вже знає: коли потрібно бути напоготові… і коли можна хоча б на кілька відсотків послабити готовність. Не на сто відсотків. Лише трохи. Бо навіть маленька зміна – це вже зміна. І зараз можна просто побути тут. Серед реального світу. Зі своїм тілом.

Зі своїм диханням. Зі своїми думками.

Не намагаючись стати кимось іншим.

І, можливо, в якийсь момент організм сам зробить те, що вміє робити… зробить трохи глибший вдих… або довший видих…

розслабить пальці… змінить положення плечей…

або просто дозволить очам подивитися навколо трохи спокійніше. І цього достатньо.

Бо зараз головне не розслабитися.

Головне – повернутися. Повернутися до себе.

До цього моменту. До цього місця.

До цього подиху. До простого знання:

я тут. Я живий. І поки я живий…

переді мною залишається наступна мить.

А потім ще одна. І ще одна. І організм може поступово навчатися жити… одну реальну мить за іншою.

2. «Сила, яка вміє напружуватися і відпускати»

Мета: формування навички розрізняти необхідне бойове напруження та надлишкове; навчання мікровідновленню.

Твоє тіло багато чого навчилося…

Можливо, більше, ніж ти колись думав.

Воно навчилося швидко реагувати…

чути… бачити…

утримувати рівновагу…

напружувати м'язи раніше, ніж ти встигнеш подумати…

І все це – дуже цінні навички.

Тому зараз ми не будемо просити тіло перестати бути сильним. Навпаки.

Можна просто згадати одну просту властивість сили. Справжня сила не полягає в тому, щоб напружуватися весь час.

Сила полягає ще й у тому… щоб знати, коли напружитися.

І коли… можна відпустити. Подумай про руку.

Вона може стиснутися в кулак. Сильно.

Дуже сильно. А потім… у якийсь момент…

кулак може відкритися. Не тому, що рука стала слабкою. А тому, що їй більше не потрібно стискатися.

І можна навіть зараз… якщо це безпечно…

ледь-ледь стиснути пальці. Не сильно.

Просто відчути: ось напруження.

А потім дозволити пальцям стати трохи м'якшими.

І відчути різницю. Можливо, дуже маленьку.

Але організм помічає маленькі зміни.

Так само плечі. Вони можуть багато годин знати тільки один спосіб: бути готовими.

І, можливо, зараз одне плече…

тільки на один відсоток… може опуститися.

Не потрібно розслабляти обидва. Не потрібно робити це правильно. Одне плече.

Один відсоток. І організм може запам'ятати:

існує ще один стан. Є бойова готовність.

А є відновлення. І між ними не обов'язково існує прірва. Між ними є багато проміжних станів.

Можна бути уважним… і водночас не стискати щелепи. Можна слухати… і не напружувати все тіло. Можна дивитися… і не чекати небезпеки кожної секунди. Це не слабкість. Це гнучкість.

А гнучкість – одна з форм сили. Згадай дерево. Під час сильного вітру воно не сперечається з вітром. Воно не намагається бути нерухомим.

Воно знає, як нахилитися… і повернутися.

Нахилитися… і повернутися.

І, можливо, твоя нервова система теж може поступово пригадати цю властивість.

Напруга… і відпускання. Готовність… і відновлення. Увага… і коротка пауза.

Вдих… і видих. Дія… і відпочинок.

Не потрібно вибирати щось одне назавжди.

Організм може навчатися переходити. Саме переходити. І, можливо, зараз ти можеш знайти в тілі одну маленьку ділянку, де напруги трохи менше. Не створювати її. А знайти. Може, в долоні. Може, навколо очей. Може, в животі. Може, у стопах. І дозволити цій маленькій ділянці нагадати всьому тілу:

«Я вмію не тільки напружуватися». І коли знову знадобиться сила… тіло її знайде. Бо ти не втрачаєш силу, коли відпочиваєш.

Ти допомагаєш силі відновлюватися.

І, можливо, саме зараз організм може взяти собі маленьку частину того, що йому потрібно. Кілька секунд. Кілька спокійніших видихів.

Трохи менше напруження. Трохи більше опори. І цього достатньо.

3. «Страх – мій союзник, але не мій командир»

Мета: змінити ставлення до страху: не придушувати його, але й не дозволяти автоматичній реакції повністю керувати свідомістю. У кожного воїна є свій спосіб зустрічатися зі страхом. Хтось відчуває його в грудях… хтось у животі… хтось у руках…

хтось майже не помічає страху свідомо…

але тіло вже знає. І, можливо, цікаво подумати:

а що, як страх не є ворогом? Що, як він – дуже давній захисник? Він з'явився задовго до тебе. Задовго до будь-якої війни. Задовго до зброї. Він жив у людському тілі тисячі років. Його завдання було простим: помітити небезпеку раніше. І він навчився бути швидким. Іноді навіть надто швидким. Він почув звук…

і вже підготував тіло. Побачив рух… і вже змінив дихання. Відчув невизначеність… і вже сказав: «Будь готовий». І, можливо, ти можеш подумки подякувати цій частині себе. Не за страх. А за намір. «Я знаю, що ти хочеш мене захистити». І тепер можна додати:

«А рішення я прийматиму сам». Це дуже важлива різниця. Страх може повідомляти. Але він не обов'язково командує. Як розвідник. Він приносить інформацію: «Можлива небезпека». І командир дивиться… оцінює… порівнює… і приймає рішення. Іноді сигнал страху абсолютно точний. І тоді потрібно діяти швидко.

А іноді нервова система реагує на те, що нагадує минулу небезпеку. І тоді… можна помітити: «Я відчуваю страх. Але я можу перевірити реальність». Можливо, зараз можна відчути страх десь у тілі… не занурюючись у нього. Просто помітити його форму. Він великий чи маленький? Рухомий чи нерухомий? Гарячий чи холодний? Сильний чи ледь помітний? І просто спостерігати. Як хмара. Як хвиля.

Як звук. Бо навіть найсильніший тілесний сигнал змінюється. Жодне відчуття не залишається абсолютно однаковим. Хвиля піднімається…

досягає вершини… і починає змінюватися. І страх теж може змінюватися. Не тому, що ти змусив його піти. А тому, що все живе змінюється. І, можливо, твій організм поступово навчиться новій формулі: «Я можу відчувати страх і залишатися собою». Не треба бути безстрашним. Безстрашність – не обов'язково мужність. Мужність іноді виглядає зовсім інакше: «Я відчуваю страх. Я бачу його. Я враховую його. І я роблю те, що потрібно».

А потім… коли небезпека минає… можна сказати страху: «Дякую. Ти виконав свою роботу». І дозволити йому поступово відійти на своє місце. Бо наступної миті він знову може знадобитися. Але не зараз. А можливо, зараз потрібні інші сили. Увага. Тверезість. Дихання. Опора. І життя.

4. «Коли тіло продовжує бій»

Мета: допомогти нервовій системі розрізняти теперішню безпеку та післяобраз бойової небезпеки; створити можливість для поступового виходу з гіперпильності. Іноді буває так… що бій уже закінчився… а тіло ще не отримало цієї інформації. Очі можуть бути в безпечному місці… але продовжувати шукати. Вуха можуть слухати тишу… і все одно чекати звуку. М'язи можуть залишатися готовими… навіть коли їм уже не потрібно бути готовими. Це не означає, що з тілом щось не так. Навпаки. Це означає, що тіло дуже добре навчилося виконувати свою роботу. І просто… ще не отримало нового сигналу. Тому зараз не потрібно говорити йому: «Розслабся». Можна сказати інакше: «Перевір». Перевір, де ти зараз. Не де ти був. Не де ти можеш опинитися. А де ти зараз.

Подивися навколо. Якщо можеш – повільно.

Не втрачаючи уваги. Поміть кілька реальних предметів. Їхню форму. Відстань. Світло. Колір. Можливо, якийсь звук. Можливо, температуру повітря. І дозволь мозку отримати просту інформацію: «Це теперішнє». Потім зверни увагу на тіло. Можливо, воно все ще напружене. І це нормально. Не потрібно його ламати. Не потрібно змушувати його довіряти світу за одну хвилину. Достатньо одного маленького сигналу. Наприклад: стопи відчувають землю. Або спина відчуває опору. Або долоні відчувають поверхню. І можна дозволити собі подумати: «Мені не потрібно контролювати все». Це не означає: «Я нічого не контролюю». Ні. Є речі, які ти контролюєш. Твою увагу. Твоє рішення. Твої наступні дії. Але є речі, які зараз можуть просто бути такими, якими вони є. Звук може залишатися звуком. Вітер може бути просто вітром. Тиша може бути просто тишею. Тіло може поступово навчатися цьому розрізненню. Колись воно навчилося: «Звук – небезпека – дія». А тепер може навчатися складнішої послідовності: «Звук – увага – перевірка – рішення». І це вже інша свобода. Бо між сигналом і реакцією з'являється маленький простір. Іноді всього одна секунда. Але ця секунда належить тобі. І, можливо, з кожним таким досвідом нервова система починає розуміти:

«Не кожна тиша передує вибуху».

«Не кожен звук означає небезпеку».

«Не кожна напруга потребує негайної дії».

І коли справжня небезпека прийде… тіло знову зробить те, чого його навчили. Воно мобілізується. Швидко. Точно. Так, як уміє. Але коли небезпека мине… можна буде знову пройти шлях назад. Крок за кроком. Від готовності… до відновлення. Від контролю… до опори. Від напруження… до життя. І, можливо, саме зараз організм уже починає вчитися цьому переходу. Не тому, що його змусили. А тому, що він сам знає: виживання – це не тільки вміння вступати в бій. Виживання – це ще й уміння повертатися з бою. І, можливо, сьогодні твоє тіло може зробити хоча б один маленький крок у цьому напрямку. Не більше, ніж потрібно. Але достатньо. Ти тут. Небезпека не є кожною миттю. І життя складається не тільки з моментів, коли потрібно виживати. Є ще моменти… коли можна просто бути.

І організм поступово може згадувати їх. Одну мить за іншою.

ІІ. ТЕ, ЩО ЗАЛИШАЄТЬСЯ ПІСЛЯ БОЮ

5. «Я повертаюся з бою».

Мета: сформувати внутрішній перехід від бойового режиму до режиму відновлення; допомогти нервовій системі отримувати сигнал про завершення бойового завдання.

Іноді людина може повернутися з бою… але частина її ще залишається там.

Десь далеко… у тому місці… серед звуків… рухів… запахів… очікування…

І тіло може продовжувати виконувати завдання…

навіть тоді, коли саме завдання вже закінчилося.

Тому зараз не потрібно змушувати себе забути бій. Не потрібно говорити собі: «Все вже добре». Можна сказати щось набагато простіше:

«Те, що було, було». І… «Зараз я повертаюся». Можливо, ти можеш відчути своє тіло. Стопи… спину… долоні… плечі… Те тіло, яке було з тобою там.

Те саме тіло, яке несло тебе… захищало… реагувало… витримувало.

І, можливо, зараз йому можна повідомити: «Завдання виконано настільки, наскільки воно виконано». Не ідеально. Не так, як хотілося б.

Але настільки, наскільки було можливо. Іноді після бою тіло продовжує чекати. Чекати наступного звуку. Наступної команди. Наступної небезпеки.

І це зрозуміло. Тому можна не вимагати від нього одразу відпочити.

Можна запропонувати йому лише одну маленьку зміну. Наприклад…

помітити поверхню під тілом. Відчути її. Вона тримає тебе.

Тобі не потрібно тримати себе весь час. І, можливо, плечі можуть залишатися готовими… але вже не на сто відсотків. Дев’яносто дев’ять.

Або дев’яносто. Або дев’яносто п’ять. Не має значення.

Важливо інше: існує шлях назад. З бою – до відпочинку. З напруження – до відновлення. З постійного контролю – до короткої паузи.

І цей шлях не обов’язково проходиться одним кроком. Він може проходити маленькими переходами. Як воїн, який повертається з далекої дороги.

Спочатку він залишає поле бою. Потім чує інші звуки. Потім бачить інше світло. Потім відчуває землю під ногами. Потім може сісти. Потім може поїсти.

Потім може поспати. І лише поступово організм розуміє: «Тепер можна не бути там». І якщо сьогодні цього розуміння ще недостатньо… це теж нормально. Тіло має свою швидкість. Психіка має свою швидкість.

Повернення не потрібно пришвидшувати. Воно відбувається крок за кроком.

І, можливо, зараз можна подумки сказати своєму тілу: «Дякую, що ти повернув мене». А потім: «Тепер я повертаю тебе до себе».

До дихання. До тепла. До їжі. До сну. До людей. До тиші. До життя.

Бій залишається частиною твоєї історії. Але зараз… на цю мить…

тобі не потрібно продовжувати його всередині себе. Можна просто побути тут. І дати організму поступово зрозуміти: «Я повернувся».

6. «Я бачив смерть – і продовжую жити»

Мета: допомогти психіці витримувати досвід зустрічі зі смертю, не дозволяючи смерті психологічно витіснити життя; підтримати здатність залишатися в контакті з реальністю та власною життєвістю.

Є речі, після яких людина вже не може бути зовсім такою, як раніше.

Зустріч зі смертю – одна з них. І, можливо, кожен, хто був на війні, знає…

що смерть – це вже не абстрактне слово. Вона може мати голос.

Обличчя. Ім'я. Погляд. Може мати місце… і час… які пам'ятає тіло.

І зараз не потрібно нічого з цього згадувати. Не потрібно повертатися туди.

Можна залишатися тут. У теперішньому. Просто визнаючи:

«Так. Я зустрічався зі смертю». І, можливо, за цими словами є багато різного.

Страх. Гнів. Сум. Оніміння. Неприйняття. Тиша. Іноді навіть нічого.

Усе це може бути способом психіки справлятися з тим, що важко вмістити одразу. І, можливо, поступово можна помітити одну просту річ.

Ти зустрів смерть… але ти – живий. Твоє серце продовжує працювати.

Ти дихаєш. Твоє тіло продовжує шукати тепло. Ти можеш чути. Можеш бачити.

Можеш думати. Можеш відчувати. Можеш пам'ятати. І, можливо, саме це іноді буває найскладнішим:

дозволити собі продовжувати жити. Бо після смерті інших життя може здаватися майже неправомірним. Якщо хтось не повернувся… чому повернувся я? Якщо хтось не може більше сміятися… чи маю право сміятися я? Якщо хтось залишився там… чи можу я йти далі? І тут немає простої відповіді. Але життя не завжди питає дозволу. Воно продовжується. У подиху. У сонячному світлі. У воді. У їжі. У голосі друга.

У простому бажанні спати. У бажанні побачити когось. І, можливо, одного дня ти помітиш: жити – не означає забути тих, хто помер. Іноді саме

життя стає способом пам'ятати. Пам'ятати їхні голоси. Їхній гумор. Звички. Те, що вони любили.

Те, чого вони тебе навчили. Те, що вони залишили в тобі. Смерть може забрати людину…

але не обов'язково може забрати все те, що ця людина встигла передати іншій людині.

І, можливо, щось із цього продовжує жити. У тобі. У твоїх вчинках. У твоїй пам'яті.

У твоїй здатності захищати. У твоєму ставленні до інших. У твоєму способі бути людиною. І тому зараз… не потрібно вирішувати все. Не потрібно примирятися зі смертю.

Не потрібно знаходити правильні слова. Достатньо просто відчути: я живий.

Ось мій подих. Ось моє тіло. Ось ця мить. І життя може бути дуже маленьким у цю хвилину. Один вдих. Один видих. Один погляд. Один звук. Але життя є. І, можливо, цього достатньо… щоб зробити ще один крок. Не забуваючи. Не заперечуючи. Не втікаючи.

А продовжуючи жити.

7. «Пам'ять про побратима»

Мета: підтримати проживання втрати побратима; трансформувати руйнівне злиття з горем у форму пам'яті та внутрішнього зв'язку, яка дозволяє продовжувати життя.

Є люди… яких неможливо просто «відпустити». І, можливо, саме слово «відпустити» іноді звучить неправильно. Бо якщо людина була важливою… то природно хотіти зберегти її. Не фізично. Це неможливо. Але зберегти те… що було між вами.

Іноді побратим залишається в пам'яті зовсім не таким, яким його уявляють на офіційних фотографіях. Він залишається живим. Зі своїм голосом. Зі своїми жартами.

Зі своїми словами. Зі своїми дивними звичками. Може бути навіть якась дрібниця…

яку ніхто інший не пам'ятає. Іноді саме такі дрібниці живуть найдовше.

І зараз не потрібно спеціально викликати образ. Якщо він прийде сам – нехай буде.

Якщо не прийде – нехай не приходить. Ти нічого не повинен робити.

Просто дозволь пам'яті бути такою, якою вона приходить. Можливо, вона приносить біль.

Можливо – тепло. Можливо – гнів. Можливо – усмішку. Можливо – порожнечу.

Усе це може бути частиною любові. Бо горе не завжди виглядає як сльози.

Іноді воно виглядає як мовчання. Іноді – як втома. Іноді – як бажання нікому нічого не пояснювати. Іноді – як раптова усмішка від спогаду. І все це може бути нормально.

Ти не зобов'язаний переживати втрату «правильно». А тепер… можливо, можна подумати про одну важливу річ. Людина може піти з життя… але її вплив не зникає в ту саму мить.

Те, що вона сказала… те, чого навчила… те, як підтримала… те, як сміялася…

те, що ви пережили разом… може залишитися.

І, можливо, десь усередині тебе є щось, що стало частиною тебе саме завдяки цій людині.

Якась сила. Якась риса. Якийсь спосіб дивитися на світ. Якийсь жарт.

Якийсь принцип. І тоді пам'ять перестає бути тільки місцем болю. Вона стає ще й місцем зв'язку. Не потрібно носити смерть. Можна носити пам'ять про життя. І, можливо, одного дня… не сьогодні… не завтра… але колись… ти зможеш зробити щось хороше і раптом подумати: «Він би це оцінив». І в цю мить біль може бути поруч із теплом.

Вони можуть існувати одночасно. Не одне замість іншого. А разом. Як дві сторони одного почуття. І тоді можна сказати подумки: «Я пам'ятаю тебе». Не як наказ.

Не як обов'язок. А як факт. «Ти був у моєму житті».

І: «Я продовжую своє життя». Ці два речення можуть існувати разом.

Пам'ять не вимагає смерті того, хто пам'ятає. Навпаки.

Іноді найглибшою формою пам'яті стає саме життя.

8. «Я зробив те, що мав зробити»

Мета: обережно працювати з морально складним бойовим досвідом – застосуванням сили, вбивством противника, важкими рішеннями; зменшувати тенденцію до глобального самозасудження, не заперечуючи відповідальності й складності пережитого. Є моменти… про які людина може думати знову і знову.

Навіть коли ніхто не питає. Особливо коли ніхто не питає. «Чи правильно я зробив?»

«Чи можна було інакше?» «Що, якби я зробив щось інше?»

«Чи залишаюся я тією самою людиною після того, що зробив?» Іноді ці питання не мають швидкої відповіді. І, можливо, не потрібно змушувати себе знаходити її зараз.

Бо деякі події потрібно не виправдати… а витримати в пам'яті. Подивитися на них…

не тікаючи… і не знищуючи себе. Ти можеш дозволити собі знати:

«Я робив те, що робив». Без прикрас. Без заперечення.

Але також без необхідності перетворювати один момент свого життя на вирок усій своїй особистості. Бо людина завжди більша за один свій вчинок. Ти складаєшся не з однієї миті. Є все, що було до неї. Є те, що відбувалося навколо. Є те, що ти знав у той момент.

Є те, чого ти не знав. Є загроза. Є час. Є відповідальність. Є рішення. Є обставини.

І тільки людина, яка була там… знає частину того, що насправді відбувалося.

Можливо, інші ніколи не зможуть повністю зрозуміти.

Але ти можеш поступово навчитися дивитися на себе не тільки очима найсуворішого судді. А ще й очима людини, яка знає контекст. Іноді корисно подумки поставити перед собою дві частини досвіду. В одній руці – «Я зробив».

В іншій – «Я був у ситуації, де потрібно було діяти». І не потрібно негайно з'єднувати ці дві речі. Просто побути між ними. Бо відповідальність і співчуття до себе можуть існувати одночасно. Визнання складності не означає виправдання. А співчуття до себе не означає заперечення того, що сталося. Це лише означає: «Я не буду перетворювати біль на самознищення». Можливо, одного дня ти зможеш подивитися на ту подію…

і сказати: «Я пам'ятаю». А потім: «Я знаю, чому тоді діяв так, як діяв».

І, можливо, ще пізніше: «Я можу жити далі». Не тому, що те, що сталося, не має значення. А саме тому, що воно має значення. Бо якщо ти продовжуєш жити…

ти продовжуєш нести відповідальність за те, яким ти будеш після цього.

За те, як ставитимешся до людей. За те, що захищатимеш. За те, що створюватимеш.

За те, якою людиною залишатимешся. І, можливо, саме тут знаходиться дуже тихий, але важливий простір свободи. Минуле не можна переписати. Але наступний вчинок…

наступне слово… наступний день… ще не написані. І тому зараз можна просто дихати.

Не вирішувати все. Не прощати себе насильно. Не засуджувати себе. Просто дозволити собі залишатися людиною… яка пережила надзвичайно складні обставини…

і яка все ще має можливість вибирати, ким бути далі.

ІІІ. КОЛИ ВИЖИВАННЯ СТАЄ ПРОВИНОЮ

9. «Я не зміг врятувати всіх»

Мета: робота з провиною того, хто вижив, болем через нездатність врятувати побратима або іншого військового, а також із тенденцією привласнювати собі відповідальність за події, які перебували поза межами реального контролю. Іноді найважчими бувають не ті моменти, коли потрібно було діяти…

а ті, коли ти зробив усе, що міг… і цього виявилося недостатньо. Людина може повернутися подумки до тієї самої миті… знову… і знову… і кожного разу знаходити якусь іншу можливість. «А якби я був швидшим…» «А якби я пішов туди…»

«А якби я помітив раніше…»«А якби я зробив інакше…»Так працює розум.

Особливо розум людини, яка звикла відповідати за життя. Він повертається в минуле…

і намагається знайти двері, яких, можливо, тоді вже не існувало. І зараз не потрібно закривати ці двері. Можна просто подивитися на них здалеку. І згадати одну просту річ:

ти діяв із тією людиною, якою був тоді. Із тією інформацією, яку мав тоді. Із тими силами, які мав тоді. У тих обставинах. У той час. Людина після події знає набагато більше, ніж людина всередині події. Тепер ти знаєш результат. А тоді ти не знав.

Це дуже велика різниця. І, можливо, варто дозволити собі побачити не тільки те, чого ти не зробив… а й те, що ти робив. Куди ти пішов. Кого попередив. Кого витягнув.

Кому допоміг. Скільки витримав. Скільки разів ризикував. Навіть якщо ти не зміг врятувати всіх… це не означає, що ти не врятував нікого.

І навіть якщо ти не зміг зробити достатньо для однієї людини… це не означає, що ти був байдужим. Іноді саме тому так боляче… що тобі було не байдуже. Можливо, ти можеш покласти руку на груди… або просто відчути дихання… і сказати собі:

«Мені було не байдуже». І нехай ця фраза побуде всередині. Не як виправдання.

А як правда. Ти не всемогутній. Жодна людина не може керувати всіма обставинами бою.

Не можна одночасно бути всюди. Не можна знати майбутнє. Не можна зупинити кожну кулю. Не можна врятувати кожного. Це не означає, що життя не має цінності.

Це означає, що людина має межі. І, можливо, сьогодні ти можеш дозволити собі побачити власні межі не як слабкість… а як частину людського життя. Ти зробив те, що міг. А те, чого ти не міг… не потрібно продовжувати робити своїм завданням сьогодні.

Можливо, є речі, які можна залишити в минулому… не забуваючи їх… а перестаючи щодня намагатися змінити те, що вже сталося. І тоді залишається те, що все ще можливо.

Жити. Пам'ятати. Любити. Захищати. Бути поруч. Робити те, що можеш сьогодні.

І, можливо, цього достатньо.

10. «Я дозволяю собі бути людиною»

Мета: повернення доступу до вразливості, сліз, втоми, потреби в турботі та близькості; послаблення установки «я завжди повинен бути сильним». Ти багато чого навчився витримувати. Можливо, більше, ніж колись думав, що здатен. Холод. Втому. Страх. Біль. Невизначеність. Очікування.

Втрати. І, можливо, поступово з'явилося переконання:

«Я повинен витримати все». І це переконання могло допомагати.

У певний момент. Коли треба було піднятися… коли треба було діяти…

коли поруч не можна було показати страх… коли інші дивилися на тебе і чекали, що ти будеш сильним. Але є одна цікава річ про справжню силу.

Вона не вимагає бути сильною кожної секунди. Можна бути сильним… і втомленим. Можна бути мужнім…

і наляканим. Можна захищати інших… і самому потребувати підтримки.

Можна мовчати… і все одно мати почуття. Можна плакати… і не ставати від цього слабшим. Сльози не скасовують мужність. Втома не скасовує силу. Потреба в іншій людині не означає безпорадність. І, можливо, є якась частина тебе…

яка дуже давно чекає дозволу перестати бути «залізною». Не назавжди.

Лише на деякий час.

Можна уявити, що твоя сила – це не броня. Не щось тверде, що потрібно весь час тримати навколо себе. А щось живе. Як дерево. Дерево має міцний стовбур… але воно не складається тільки зі стовбура. Є гілки. Листя. Коріння. Є рух. Є здатність гнутися під вітром. Є здатність відновлюватися. І, можливо, твоя сила теж може мати різні форми. Іноді вона виглядає як дія. Іноді – як мовчання. Іноді – як сльози. Іноді – як сон. Іноді – як слова: «Мені важко». А іноді найбільш мужнім вчинком може бути: «Мені потрібна допомога». Не потрібно говорити це всім. Не потрібно говорити це зараз. Просто дозволь собі знати: така можливість існує. Ти не машина. Ти людина. І твоє тіло не створене для нескінченного напруження.

Твоє серце не створене для нескінченного болю. Твоя психіка не зобов'язана все пережити за один день. Тому сьогодні… можливо, можна взяти собі лише одну маленьку річ. Дозвіл відпочити. Дозвіл мовчати. Дозвіл бути поруч із кимось. Дозвіл згадати. Дозвіл не згадувати. Дозвіл бути таким, яким ти є. І, можливо, саме тоді сила починає повертатися… не тому, що ти змусив її повернутися… а тому, що перестав витрачати її на те, щоб постійно доводити:

«Я сильний». Ти вже довів. Тепер можна просто… бути.

IV. ПОВЕРНЕННЯ ДО ЖИТТЯ

11. «Я – більше, ніж моя війна»

Мета: розширення ідентичності воїна; відновлення контакту з іншими частинами особистості та життям поза бойовою роллю.

Є людина, якою ти став на війні. І є людина, якою ти був до війни. Але, можливо, ти не зобов'язаний вибирати між ними. Бо людина набагато більша за одну свою роль. На війні ти навчився тому, чого, можливо, ніколи не хотів би вчитися.

Ти став уважнішим. Витривалішим. Можливо, жорсткішим. Можливо, спокійнішим у небезпеці. Навчився швидше приймати рішення. Навчився розуміти ціну життя.

І все це тепер є частиною тебе. Але це – частина. Не вся людина. Десь усередині тебе може залишатися той, хто любив музику… або футбол… або риболовлю… або автомобілі… або море…

або просто ранкову каву. Можливо, є людина, поруч із якою тобі хочеться сміятися.

Можливо, є дитина, яка дивиться на тебе зовсім не як на воїна.

Можливо, є батьки. Друзі. Кохана людина. Можливо, є справа, яку ти колись любив. Можливо, є щось, що ти ще навіть не встиг полюбити. Іноді війна звужує горизонт. До сьогодні. До наступного завдання. До наступного дня. До виживання. І це було необхідно. Але людська психіка може поступово розширювати горизонт.

Не одразу на роки. Спочатку… на завтра. Потім… на наступний тиждень. Потім… на щось, що хочеться зробити. І одного дня може з'явитися думка: «А що я хочу?» Не «що потрібно». Не «що наказано».

Не «що небезпечно». А просто: «Чого хочу я?» Це дуже людське питання. І, можливо, воно повернеться не відразу. Нехай. Йому не потрібно поспішати. Можна просто залишити для нього місце. Ти можеш залишатися воїном. І водночас бути сином. Батьком. Чоловіком. Другом. Майстром своєї справи. Людиною, яка сміється. Людиною, яка сумує. Людиною, яка може закохуватися. Людиною, яка може мріяти. Усе це може існувати одночасно. І навіть те, що війна змінила тебе… не означає, що вона має право забрати всі інші твої частини. Можливо, одна з них зараз тихо прокидається. Не обов'язково сьогодні. Але колись. І вона може сказати: «Я теж тут».

І тоді ти можеш відповісти: «Я знаю». Я пам'ятаю. Я повертаюся. Не до колишнього себе. А до більшого себе. До людини, яка пройшла через те, через що їй довелося пройти… і все одно залишила всередині місце для життя.

12. «Я повертаю собі майбутнє»

Мета: завершення циклу через інтеграцію бойового досвіду, відновлення образу майбутнього, особистої суб'єктності та здатності будувати життя після пережитого.

Можливо, ти помічав… що майбутнє під час війни може ставати дуже маленьким. Іноді майбутнє – це просто: дожити до ранку. Потім – до наступного дня. Потім – до наступного завдання. Так психіка захищає людину. Коли невідомість занадто велика… вона скорочує горизонт. І це може бути мудрим.

Але, можливо, десь усередині тебе все одно живе інша здатність. Здатність дивитися далі.

Не сьогодні. Не завтра. Просто… далі. І зараз не потрібно знати, яким буде твоє майбутнє.

Не потрібно його планувати. Не потрібно уявляти себе через десять років. Достатньо дозволити собі знати: майбутнє ще не написане. Минуле вже сталося. Але наступна сторінка ще порожня. І ти не можеш переписати попередні сторінки. Не можеш забрати загиблих. Не можеш стерти те, що бачив. Не можеш зробити так, щоб війни не було.

Але є дещо, що залишається твоїм. Наступна сторінка. Можливо, вона буде написана дуже маленькими речами. Першим днем удома. Розмовою. Їжею за одним столом.

Дотиком. Сном без необхідності чекати сигналу. Ранком, коли перша думка буде не про небезпеку. Можливо, ти знову почуєш музику. Побачиш море. Сядеш у машину.

Підеш у ліс. Візьмеш за руку близьку людину. А можливо, твоє майбутнє буде зовсім іншим. І ти ще не знаєш яким. Це нормально. Майбутнє не потрібно знати. Йому достатньо існувати. І, можливо, поступово ти зможеш взяти із собою з війни не тільки біль. А й те, чого вона тебе навчила. Ціну життя. Ціну дружби. Здатність діяти.

Вміння бути поруч. Здатність витримувати труднощі. Здатність бачити головне.

А те, що більше не потрібно… можна буде залишати там, де воно сталося. Не забуваючи.

Не заперечуючи. Просто не несучи все це щодня на своїх плечах. Бо людина не повинна все життя залишатися там, де вона виживала. Вона може винести звідти досвід… і повернутися до життя. Можливо, одного дня ти озирнешся назад… і побачиш не тільки те, що війна забрала. Ти побачиш також: я вижив. Я вистояв. Я змінився. Я пам'ятаю.

Я не забув. І… я живу. Не замість тих, хто загинув. Не проти них. А тому, що життя, яке вони більше не можуть прожити… ще є у тебе. І, можливо, це життя може бути не тільки виживанням. Воно може знову стати життям. З усім його болем. З усією його радістю.

З невизначеністю. З любов'ю. З майбутнім. І якщо зараз майбутнє здається далеким…

не потрібно тягнути його до себе. Нехай воно саме наближається. День за днем.

Подих за подихом. Крок за кроком. А ти можеш просто залишити для нього двері відчиненими. Бо десь попереду… є життя, яке ти ще не жив. І воно чекає не ідеального тебе. Не того, хто все забув. Не того, хто більше нічого не боїться. А саме тебе.

Такого, яким ти став. Людину, яка знає ціну життю. Людину, яка пам'ятає.

Людину, яка пережила. І людину, яка… ще може жити.

Отримано: 10 08 2026 року
Прорецензовано: 12 09 2026 року
Прийнято до друку: 30 09 2026 року