

**МОЇМ УКРАЇНСЬКИМ КОЛЕГАМ ІЗ НАГОДИ БОЛІСНОЇ РІЧНИЦІ:
ДЕЯКІ ЩИРІ ІДЕЇ З ПІДТРИМКИ ПРАКТИКИ ПІД ВОГНЕМ¹**

Ненсі МакВільямс, докторка філософії із психології,
Вища школа прикладної та професійної психології,
Рутгерський Університет, м. Ламбертвіль, США

**FOR MY UKRAINIAN COLLEAGUES ON A PAINFUL ANNIVERSARY:
SOME HEARTFELT IDEAS FOR MAINTAINING PRACTICE UNDER FIRE**

Nancy McWilliams, Ph.D. in Psychology, ABPP,
Emerita Visiting Professor,
Graduate School of Applied & Professional Psychology,
Rutgers University, Lambertville, USA
<https://orcid.org/0000-0002-4508-1129>
nancymcw@aol.com

Для мене є честю виступати на запрошення Національної психологічної асоціації України в той час, як мої українські колеги продовжують зіштовхуватися з лякаючими, деморалізуючими та травматичними викликами у своїй роботі – викликами, до яких ваша професійна підготовка як фахівців із психічного здоров'я не могла вас підготувати.

Я зворушена тим, що психологи, які попросили мене виступити з цією доповіддю, Мар'яна Великодна, Александр Лупіс та їхні колеги з правління НПА, відчувають, що я зможу сказати вам щось, що могло б бути цінним перед обличчям жахливих умов, у яких ви працювали протягом останнього року. Певною мірою я переживаю «синдром самозванця», відчуття, що я не маю права виступати з цією промовою, не маю легітимних претензій на експертність у проведенні клінічної практики під час акцій війни. Я була благословенна жити в мирі протягом усього свого довгого життя, і хоча я консультувала терапевтів, які зіштовхувалися з жахливими обставинами, мені ніколи не доводилося справлятися з тим, з чим стикаєтеся ви: насильницькі смерті та травми, руйнування громад, роз'єднання родин, широко поширені та часто вимушені переміщення та **жах**, розуміння того, що, якими би поганями не були зараз справи, вони можуть стати ще гіршими.

Я почувуюся трохи схожою на сімейного лікаря, якого просять поговорити з групою активних медиків на полі бою, лікарів під вогнем ворога, кожен із яких щоразу обирає між життям і смертю для того, щоб зменшити шкоду від війни в надзвичайних обставинах, коли про стандартну медичну допомогу не може бути й мови. Я не мала випробовувати у таких умовах, і я не знаю, наскільки сміливою чи стійкою була б я.

Тож, будь ласка, зрозумійте, що я не претендую на особисту мудрість щодо подолання умов, у яких ви зараз працюєте. Я ніколи не була біженкою і ніколи не бачила, як моя громада була спустошена військовими нападами. Але я знаю дещо про травму, витримування почуттів, які здаються нестерпними, скорботу, про те, як терапевтам потурбуватися про себе. І про пошук сенсу і навіть віху в тому, що щось можна зробити, навіть коли багато чого є неможливим, коли невеликі клінічні успіхи затьмарюються більшими руйнівними силами, на які ми, як фахівці з психічного здоров'я, маємо дуже мало можливостей впливати.

Для кожного з вас усе змінилося рік тому, коли російська армія вторглася до вашої Батьківщини. Коли я була в Києві трохи більше десяти років тому, мене вразила арка на березі Дніпра, залишок СРСР, яка тоді проголошувала

дружбу між українцями та росіянами. Я часто думаю про цей знак, про те, як часто політичні символи та гасла використовуються на службі заперечення напруги та конфліктів, які гліють під поверхнею національних ідентичностей. У кращому випадку такі символи є бажаними; у гіршому випадку вони цинічно маніпулятивні.

У більшості суспільств, як демократичних, так і інших, можна знайти приховану вразливість до розколу внаслідок існуючої соціальної напруги. У теперішній час швидких соціальних змін, коли інтернет можна використовувати для пропаганди брехні та теорій змови, коли ми всі відчуваємо занепокоєння щодо майбутнього нашої планети, коли злочини на ґрунті ненависті здаються повсюдними, навіть ті з нас, хто практикує у відносно мирних обставинах, занепокоєні з приводу крихкості звичайних умов безпеки та соціальної передбачуваності. Політики кажуть нам, що демократії крихкі, що вони потребують нескінченної роботи активного громадянства, щоб зберегти їх здоровими. І все ж, коли вони працюють добре, ми схильні сприймати їх як даність, доки щось не викриє нашу екзистенціальну вразливість і не поставить під загрозу наші до того безпечні прив'язаності та очікування передбачуваності.

В Україні у вас не було іншого вибору, як зіткнутися з однією з найгірших загроз для будь-якого демократичного суспільства – катастрофою збройного вторгнення. У цій злочинній атаці з-за меж ваших кордонів на ваш суверенітет ви пережили насильницьке нав'язування порядку денного, контури якого український народ ніколи не схвалював, у військовій операції, знуцань від якої ви зазнаєте протягом року, і майбутніх наслідків якої ви боїтеся.

Я пишаюся тим, що я клінічний психолог. Але в той же час вважаю нашу професію скромною. Клінічна практика трохи схожа на фізіотерапію для пацієнтів, які постраждали від жахливих нещасних випадків. Ми не можемо відновити наших клієнтів до того стану, у якому вони були до катастрофи, але можемо допомогти їм стати найкращою версією того, ким вони можуть стати після її наслідків. Як терапевти, ми служимо душам, скаліченим травмою, бідністю, залежністю, злочинністю, нещасним випадком і хворобою, однієї людини, пари чи сім'ї. Важко мати серце, щоб продовжувати це робити, коли травматичні події, які викликають довгострокові емоційні страждання, продовжують відбуватися з приголомшливою швидкістю та включають раніше немислимий рівень руйнування.

І ми самі, і наші пацієнти мусимо психологічно долати наслідки болісних соціальних умов, полегшити які нам бракує влади. Ми всі живемо життям, на яке тонко та часто непомітно впливає міжпокоління передача травми. Особливо це стосується людей, які проживають у країнах Східної Європи. В Україні, навіть у мирний період, на

¹ Переклад з англійської – Еліна Євланова.

вас тривалий час впливають «підземні води» психологічних наслідків тих травматичних умов, з якими стикалися ваші діди та прадіди: голод, голодомор, приниження, поневолення. У тіні цієї більшої реальності, як терапевти, ми можемо почуватися дуже маленькими та неефективними, ніби будівля згоріла, і все, що можна вдіяти серед попелу, це зробити притулок із залишків цегли та дощок.

Сьогодні я хочу поговорити про три теми, які стосуються нашого улюбленого, цінного, але обмеженого покликання: прийняття реальної вразливості, дотримання професійних цінностей в екстремальних ситуаціях і здатність до самодопомоги терапевтів під хронічним тиском.

Прийняття вразливості. Одне з найскладніших випробувань у воєнний час – бути жорстким, стоїчним і практичним перед обличчям лиха, водночас залишаючи у своєму житті достатньо місця для визнання слабкості та горювання. Нам необхідно підтримувати цінність того, що пережити біль полягає не в тому, щоб бути твердим чи м'яким, а в тому, щоб мати змогу бути і таким, і таким. Під час потрясіння від травми нам потрібні наші захисні механізми; дисоціація може врятувати життя. Але якщо ми не можемо відкласти ці захисти вбік, перебуваючи далеко від лінії фронту, то, зрештою, заплатимо високу психологічну ціну.

Як психологи, ми маємо нагадувати собі і також поширити інформацію серед непрофесіоналів, що блокування болю супроти визнання болю є хибною та деструктивною дихотомією. Іноді нам потрібні наші захисні механізми, навіть примітивні, а іноді нам потрібно їх призулинити. Ми знаємо, що постійне заперечення нашої людської вразливості призводить до накопичення емоційних стресів, що включає розлади настрою, харчові розлади, залежності, дисоціативні реакції, проблеми з поведінкою, труднощі в інтимних стосунках та інші довгострокові проблеми. Терапевти часто стикалися з такими проблемами серед ветеранів війни через роки та навіть десятиліття після закінчення бойових дій.

Особливою проблемою для терапевтів, що лікують людей, які перенесли травматичний стрес, є вікарна травматизація. Існують як емпіричні, так і клінічні докази цього явища, професійного ризику, який ми повинні сприймати серйозно. Клініцисти, які слухають розповіді про травматичний досвід інших або сидять із травмованими людьми, які не в змозі передати словами те, що з ними сталося, потребують полегшення та очікування полегшення. Особливо якщо комунікація пацієнта викликала наші власні травматичні спогади, свідомо чи на вісцеральному рівні, ці історії та невербальні повідомлення важко витримати. У наших професійних ролях ми боремося за те, щоб залишатися відкритими та співчутливими, оскільки пацієнти заповнюють наші кабінети своїм болем; через досвід, пов'язаний із війною, ми навряд чи можемо витримувати слухання, так само як і звичайні скарги, які ми для себе можемо вважати тривіальними та такими, що марнують час, порівняно з такою великою кількістю справді жахливих страждань.

Одним із найбільш невтішних висновків наукових досліджень травми є те, що всі ми в будь-якому віці вразливі до травматичних ушкоджень. Наявність теплої сім'ї та надійної прив'язаності в ранньому віці є хорошою основою для певної стійкості, але всі ми, незалежно від того, наскільки добре виховані та навчені, можемо бути психологічно зруйновані травматичним досвідом. Зважаючи на цю реальність, ми повинні вживати профілактичних заходів і заохочувати наших клієнтів як до того, щоб захищати себе від будь-яких стресів, яких можна уникнути, так і до того, щоб горювати про ті, яких уникнути неможливо.

Мені здається, що головним психологічним викликом бути терапевтом у травматичних умовах є прийняття тієї болісної реальності, що ми можемо допомогти лише з невеликою частиною того, на що хворіють люди, які звертаються до нас. Ми повинні приймати рішення про

те, хто в депресії, а хто переживає жахливий процес горювання; ми повинні прислухатися до тих, чий досвід ніхто не хоче чути; ми маємо продовжувати допомагати лише в **тій частині** людських страждань, яка є явно психологічною. Ми маємо сподіватися, що, незважаючи на те, що ми можемо полегшити лише невелику частину страждань будь-якої людини, потерпілий чи потерпіла зможе знайти достатню стійкість, щоб відновитися у сферах, які виходять за межі наших професійних можливостей. Працюючи у воєнний час, ви можете виконувати свою роботу, але це не ваша робота – брати на себе **всю** тяжкість війни. Як сказав Бісмарк про політику, психотерапія – це мистецтво можливого. Я б додала, що найлютішим ворогом психотерапії та психотерапевтів є фантазія про трансформативне лікування замість скромного відновлення.

Зараз я хочу поговорити про роль горя, а незабаром скажу більше про самопідкування. Одним із важливих способів уникнути проблем із психічним здоров'ям, спричинених травмою, є створення простору для скорботи. Хоча в сучасній мові ми схильні ототожнювати горювання та смуток із «депресією», ці два стани свідомості значно відрізняються. Вони можуть бути описані тими ж самими критеріями DSM, і іноді вони збігаються, але відмінності між ними полягає в їх суб'єктивному впливі. Під час горювання джерело болю знаходиться у *світі*, тоді як під час депресії воно психологічно локалізується в *«Я»* («Це погане сталося зі мною, тому що я маю певну ваду»). Людина з клінічною депресією відчуває певну відповідальність за те болує, що сталося. Засмучена та сумуюча людина може звинувачувати Бога, долю чи ворогів, але не нападає на себе і не паралізується почуттям особистого дефекту.

Дозвольте мені розглянути відмінності між горюванням і депресією більш розширено. У горюванні смуток поглинає нас хвилями, одна за одною. Кожна хвиля може затопити нас безпорадним почуттям страждання, але між хвилями ми можемо функціонувати та навіть знаходити деяку втіху в житті, що триває. Ті хвилі горювання запускаються досвідом, який нагадує нам про втрату людини або ситуацію, і вони можуть несподівано та драматично порушувати нашу рівновагу. Ті з вас, хто повернувся до своїх розбомблених міст і пересвідчився в тому, що сталося з вашими громадами, знають це явище занадто добре.

У депресії, на відміну від цього, страждання безжальне. Немає ніяких хвиль; є тільки безперервна мертвість, одноманітність, брак сенсу. Коли ми в депресії, то не можемо уявити, як почуватися іншим чином, і ми не можемо пригадати, чому б одного разу могли прокинутися з нетерпінням в очікуванні дня. Однією з найбільших жорстокостей депресії є те, що почуття відчаю є невинним, хронічним і монотонним, без періодів полегшення.

У стані горювання є речі, які ми можемо зробити, щоб почуватися краще, як, наприклад, послухати музику, поговорити з другом, піти на прогулянку в прекрасне місце – усе те, що ми зазвичай робимо, щоб втішити себе. У депресії ми нічого не можемо зробити, аби полегшити біль. Фактично це можуть підтвердити лікарі: якщо комусь у клінічній депресії сказати з найліпшими намірами *«Змініть Ваше ставлення»* або *«Просто займіть себе чимось»*, або *«Думайте про все хороше у Вашому житті»*, це лише все погіршить; людина в депресії почуватиметься болісно від того, що її не розуміють. Люди, яких підбадьорюють таким чином, через незмогу прийняти подібні поради часто приходять до висновку, що вони дефективні, і вони навіть можуть відчувати ще більше відчуження від людського суспільства.

Незважаючи на схожість зовнішніх симптомів, є чимало доказів того, що у багатьох сенсах горювання є протилежністю депресії, що багато з того, що зіплине в психотерапії, передбачає заміну депресивного страждання нормальним горюванням, яке можна подолати. Процес скорботи, який усі відомі людські суспільства іденти-

фікують як особливий психічний стан та вшановують його спільними ритуалами, і проведення яких можна спостерігати навіть у інших ссавців та деяких птахів, є профілактичним засобом проти станів депресії. Іншими словами, якщо в проміжках між моментами, коли повинні працювати адаптивно, ми виконуємо роботу скорботи, у нас буде менша ймовірність розвитку тривалого розладу настрою або іншої психопатології. У воєнний час знайомі ритуали скорботи можуть бути недоступні, але можуть бути творчі способи імпровізації.

Я пам'ятаю дослідження, яке було проведене давно в Ізраїлі серед матерів у втраті, чії сини загинули в бою. Жінки походили з двох різних субкультур, одна з яких наголошувала на тому, щоб бути «сильною» і не піддаватися горюванню, а інша підтримувала традиційні практики скорботи, такі як плач, голосіння та рвання на собі волосся та одягу. Через пару років після втрат жінки з другої групи, які дозволили собі повною мірою проявити своє емоційне спустошення, психологічно почувалися значно краще, ніж жінки з першої групи, які все ще були впертими стойками, опираючись на можливість спиратися на інших для заспокоєння, відмовляючись опрацювати свою втрату. У жінок цієї групи спостерігалися ознаки клінічної депресії.

Незважаючи на деякі поширені уявлення про це, скорбота ніколи не досягає повного «завершення». Люди, які повільно виходять із пригломшливого горювання, врешті-решт не досягають емоційної кінцевої точки, коли вони більше не відчувають смутку, пов'язаного зі своїми втратами. Але їхній настрій змінюється від паралізуючого стану спустошення до знайомого та навіть комфортного смутку, коли виникає спогад про втрачену особу чи предмет. У скорботі ми переходимо від шоку та гніву до остаточного прийняття та адаптації. Важко пройти через цей процес, коли травматичні події тривають щодня. Практично неможливо пройти через це, не погодившись з іншими, хто може засвідчити цей біль. Під час тривалого травматичного напруження ми маємо бути особливо уважними до своїх почуттів, поважати те, що вони нам говорять, і сприймати їх так добре, як ми тільки зможемо.

У цьому контексті я хочу заохотити вас кинути виклик дивному західноєвропейському міфу про те, що вираження смутку – через плач і пошук розради – еквівалентно «втраті контролю». Як психоаналітик, я не можу не задатися питанням, чи не походить це злиття між емоційним вираженням і втратою контролю від досвіду дитинства, коли було принизливо плакати, наприклад, коли нас покарав авторитет, якому ми не хотіли принести задоволення демонстрацією того, як нам боляче. У віці двох-трьох років діти можуть несвідомо порівнювати плач із втратою контролю над сечовим міхуром або кишечником. Це порівняння не дивує в маленьких дітей, але мене дивує, коли дорослі вважають само собою зрозумілим, що відчувати смутку рівнозначно тому, щоб бути «інфантильним» або «бути невдахою». Щодо афективного процесу в дорослому віці, немає нічого слабкого у вираженні почуттів і нічого сильного в жорсткому захисті від них. Плач, як природний спосіб боротьби з нейромедіаторами, які накопичуються під час стресу, корисний для вас.

Я підозрюю, що в ці часи нищівних військових дій і дезорієнтуючих переживань від переїздів багато з вас плакали разом зі своїми пацієнтами. Я сподіваюся, що ви вважаєте це чуйною та природною людською реакцією, і що ви не караєте себе за «непрофесійність». Якби ви не дозволяли своїм сльозам текти в ситуаціях, які викликають глибокий смуток, пацієнти отримували б токсичне повідомлення про те, що дорослі повинні за будь-яких обставин придушувати свої емоції. Не всі розвинені культури ототожнюють горювання зі слабкістю або втратою контролю; в «Одиссеї» Гомера Улісс знову і знову рясно плаче, коли його любі товариші загинули в битві.

Для тих із вас, хто зараз має справу з солдатами – і для тих із вас, хто в майбутньому намагатиметься допомагати колишнім солдатам та їхнім сім'ям – буде надзвичайно важливо донести з почуттям авторитету, що не соромно переживати емоції, які було б небезпечно відчувати на полі бою. Те, що люди в стані заперечення або дисоціації від болю схильні зневажливо називати жалістю до себе, потрібно переосмислити як нормальне й необхідне горювання. Не лише тому, що знайти шлях до раніше відокремлених почуттів не є слабкістю; це складний процес, який вимагає відданості та сили духу. Іншими словами, те, що люди, які пережили травму, можуть відчути, як слабкість, потрібно когнітивно переосмислити, як силу.

Людям, які пережили травматичний досвід, потрібна допомога, щоб повільно перейти від визначення себе як «жертви травми» до сприйняття себе як складних людських істот, які випадково зазнали травми. Коли травма не опрацьована, коли емоції, пізнання, спогади та сприйняття не засвоєні та не інтегровані у відчуття того, ким людина є, саме тіло утримує та виражає травматичні події. Як незабутньо зауважив Бесель Ван дер Колк, «тіло веде рахунок» (Van der Kolk, 1994). Незважаючи на те, що ми маємо обмежені емпіричні дані про це явище, багато досвідчених клініцистів повідомляють, що в їхніх пацієнтів із травмами в анамнезі частіше діагностують аутоімунні захворювання, в порівнянні з пацієнтами, які не мають у своїх історіях значних несприятливих подій. Щоб запобігти фізичному та емоційному вигоранню, і ми, і люди, яких ми лікуємо, повинні дійти згоди з болісною, а іноді й пригломшливою реальністю.

Одним із трагічних наслідків участі в бойових діях є стан, який Джонатан Шей, який вивчав ветеранів війни у В'єтнамі, назвав «моральною травмою» (Shay, 2014). Можливо, найбільш важким наслідком війни є життя з почуттям, що людина порушила свій моральний кодекс. Солдати страждали від того, що вбили або покалічили людей, які ледь виростили з дитячого віку і яких призвали на бої, яких вони не вибирали, які кричали про допомогу, вмираючи. Оскільки більшість українців розуміє російську мову, ваші солдати не захищені від моральної шкоди від передсмертних слів ворогів на полі бою, які благають їх про помилування чи кличуть своїх матерів, коли залишають світ живих.

Солдати також зазнають моральної травми, стаючи свідками шкоди людям, яких вони полубили з такою пекучою інтенсивністю, яку, можливо, можуть відчувати один до одного лише товариші по бою. Після війни люди, які брали участь у бойових діях, не можуть узгодити свою поведінку на полі бою з правилами поведінки, які вони глибоко засвоїли до війни. Через злочини, які вони вчинили проти свого морального кодексу, вони почувуються злими, потворними, такими, що не заслуговують на допомогу чи турботу. Вони почувують себе недостойними того, щоб жити, коли стільки людей, яких вони вважають морально вищими, померли.

У воєнний час учасники і неучасники бойових дій тяжко страждають від того, що стають свідками травми, якій вони не змогли запобігти. Можливо, вони були свідками нестерпної смерті людей, яких вони любили та не змогли врятувати. Ми знаємо з післявоєнних досліджень і досліджень розвитку дитини, що найтяжчим видом травматичного ушкодження є безпорадне засвідчення та моральна травма, яка його супроводжує. Після Другої світової війни психологи дізналися, що в'язні концентраційних таборів, які були свідками катувань, мали більше проблем із психологічним відновленням, ніж в'язні, які самі зазнали тортур. Діти, які стали свідками насильства над сиблінгами чи батьками, мають більш довготривалі психологічні проблеми, ніж діти, які самі були об'єктом насильства.

На інтуїтивному рівні те, що більша шкода спричиняється безсилному свідку, а не прямій жертві, може зда-

тися дивним, але якщо ви поміркуєте над цим, це має емоційний сенс. Якщо ви є об'єктом поганого поводження, то можете ненавидіти, можете боротися, можете однозначно захищатися або породжувати задовольняючі фантазії про помсту та відплату. Якщо ви стали свідком насильства щодо іншої людини, ваші емоційні реакції будуть набагато складнішими. Ви відчуєте каральну провину за те, що не змогли зупинити напад або ефективно захистити жертву, одночасно з відчуттям полегшення від того, що постраждала інша людина, а не ви. Такі переживання породжують бездонний сором, який може підштовхнути людей до будь-яких засобів, які вони можуть знайти, щоб притупити біль, включаючи алкоголь, інші види залежності та відсторонення від родини та друзів.

Терапевти можуть допомогти людям, у тому числі колишнім солдатам, які стали свідками насильства, інформуючи їх про те, що дізналися дослідники-психологи про шкоду, яка заподіюється свідку насильства. Повідомлення про дослідження, які виявляють, що рівень їхніх страждань є очікуваним, передає травмованим уявлення іншого про те, що вони мають «право» на свій біль. Не знаючи, що бути безпорадним свідком – то є найгіршою травмою, більшість людей нападає на себе через слабкість або жалість до себе, ставлення, на яке, на їхню думку, набагато більше моральних прав мають люди, які постраждали більш очевидно.

Коли ця війна закінчиться, ви багато років будете мати справу з її наслідками. Ви почуєте історії моральних травм від колишніх військових, медиків, волонтерів. Вам доведеться мати справу з великим скептицизмом щодо того, чи можете ви їм чимось допомогти. Зневажливе ставлення до себе та своєї професії завжди важке для терапевтів, а жертви війни часто знецінюють нас, ставлячись до нас так, ніби ми живемо на чужій планеті, де людське зло є лише абстракцією. Люди, які були на передовій під час війни, навряд чи повірять, що терапевти могли справді зрозуміти, через що вони пройшли. І вони мають рацію.

Але якщо ви відверто визнаєте, що не можете повністю уявити пекло, через яке вони пройшли, запропонуєте їм спробувати розповісти вам про це і в той же час висловити впевненість, що ви можете допомогти їм обробити емоційні реакції, які могли б бути суїцидальними, якщо б вони відчули їх під час бою, вони можуть бути вдячні за вашу чесність і повагу до трансформаційної сили того, що вони зазнали.

Підтримка наших основних цінностей. Під час війни руйнуються межі між особистим, професійним і політичним. Наша звичайна клінічна робота залежить від передбачуваного середовища холдингу, «третього» мовою реляційного психоаналізу. Під час збройних конфліктів такий холдинг уже не є надійним. Ми стикаємося з безпрецедентними загрозами самому виживанню для нас самих і тих, кому ми служимо.

За таких обставин спокусливо ігнорувати загальноприйняті клінічні межі. Іноді це правильно. Одного разу Глена Габарда запитали, як застосувати належну психоаналітичну техніку до пацієнта, який представляє унікальні клінічні проблеми. Він відповів: «Якщо сумніваєшся, будь людиною». Під цим він мав на увазі, що, як професіонали, ми повинні поважати найкращі людські якості – співчуття, повагу, емоційну чесність – як вагоміші за звичайні «правила» техніки чи вимоги створених протоколів. Ми маємо бути трохи «справжнішими» з пацієнтами в екстремальних умовах. Ми маємо визнати спільний досвід розчарування та страху. Ми маємо більше говорити. Я думаю, що ви всі виявили, що перетинаєте деякі звичайні кордони, оскільки стикаєтеся з ситуаціями, які є катастрофічними, а не буденними. Надзвичайний час вимагає надзвичайних заходів.

Отже, я хочу підтримати ваше професійне судження в прийнятті рішень щодо того, які втручання з клієнтами та яке поводження з колегами є законними в умовах

війни. Те, що я зараз маю на увазі, включає поведінку, яка виглядала б надмірною або нерозумною в мирний час: такі дії, як допомога пацієнтам-емігрантам знайти житло, участь у ритуалах жалоби з клієнтами та їхніми родинами, заміна колеги, які тимчасово втратили працездатність через пов'язані з війною події, та допомога солдатам повернутися в бій, де, як ви знаєте, вони отримають повторну травму.

У той же час я уявляю, що вам важко не раціоналізувати відхилення від аспектів професійної відданості, які залишаються критичними навіть у воєнний час: конфіденційність, цілісність і відмова використовувати своїх пацієнтів або студентів для власної особистої вигоди, навіть коли травматичні ситуації ускладнюють ваш вибір. В екстремальних ситуаціях поширюються фантазії про «кінець світу, яким ми його знаємо». Стає легше повірити в те, що, «оскільки ми всі померемо будь-якої хвилини, ми з тобою можемо ігнорувати звичайні обмеження», щоб стати друзями, коханцями чи взаємними опікунами.

Наше емоційне життя як людей, якщо ми можемо судити за звичайними літературними тропами та фантазіями, які ми чуємо в кабінеті, рясніє розповідями про безвихідні ситуації, які допускають відхилення від традиційної моралі. Під час Другої світової війни було багато «дітей війни», народжених сексуально консервативними жінками, які відкинули обережність, коли боялися, що ніколи більше не побачать своїх обранців. Дитина – це благословення, але коли в професійному житті розігруються апокаліптичні сценарії, результат зазвичай не є благословенням ні для пацієнта, ні для терапевта.

Серед професійних цінностей, на які воєнний час робить особливий наголос, норма конфіденційності може представляти особливі проблеми. Конфіденційність є наріжним каменем клінічної роботи, священним зобов'язанням, яке дозволяє пацієнтам почуватися достатньо безпечно, щоб розповісти про ганебні та навіть призиливі аспекти свого життя. Наша відповідальність за захист конфіденційності наших пацієнтів є однією з найсуворіших вимог нашої професії. Це розчарує нашу потребу пліткувати, демонструвати привілейовані знання, скаржитися на нерозуміння та погане ставлення з боку інших. Правило конфіденційності живе після смерті пацієнта, і воно живе в умовах війни. Можливо, саме під час війни, якщо клієнти не можуть розраховувати на відданість терапевта зберігати таємницю, розкриті під час терапії, їхній останній захист від емоційної зради зникає.

У той час, коли ми всі використовуємо інтернет, публікуючи щось відразу після того, як це сталося, уникати говорити про клієнтів у спосіб, який би ідентифікував їх для інших, може бути жорстокою дисципліною. Нам потрібно нагадати собі, що як тільки щось з'являється «десь» у кіберпросторі, це неможливо повернути. Я впевнена, що існують ситуації, коли порушення конфіденційності може знадобитися заради вищого морального блага, але я підозрюю, що вони трапляються надзвичайно рідко, і я закликаю вас бути обережними в цій сфері заради вас самих та добробуту ваших клієнтів.

Конфіденційність – це сфера, над поліпшенням якої я змушена була працювати протягом своєї кар'єри. У перші дні моєї практики в американській психології ще не існувало норми ані щодо отримання дозволу від пацієнта, ані щодо маскування випадку під час написання про терапію для професійних читачів. У 1980-х роках я написала статтю для професійного журналу про межову психологію з клінічними прикладами. Його несподівано прочитав один із суб'єктів статті, молодий чоловік, історію та психологію якого я детально описала. Оскільки він не був у нашій сфері, я вважала, що він ніколи її не прочитає. Але мені не було відомо, що в нього був друг, який вивчав психологію, якому він розповів, що лікується в мене. Цей друг показав йому мою статтю. Мої слова зачепили почуття мого пацієнта та поставили під загрозу прогрес,

якого ми з ним досягли. Усе, що я могла зробити, коли він стикнувся зі мною, це вибачитися, просити пробачення та сказати йому, що я навчуся на своїй помилці.

У 1990-х роках я виступала в Австралії, і одна з тамтешніх клініцисток упізнала пацієнта, якого я описувала як яскравий зразок патологічного нарцисизму. Шлях цієї терапевтки перетнувся з моїм пацієнтом, коли вона одного разу відвідала Сполучені Штати. Я вважала, що достатньо замаскувала його. Очевидно, що я жартувала з собою щодо адекватності свого маскуванню та малоймовірності того, що його впізнають так далеко від дому. Я згадала це, щоб підкреслити, що навіть океани та континенти не гарантують надійної безпеки щодо конфіденційності.

Мене обурюють обмеження конфіденційності не лише тому, що це суперечить деяким нашим природним людським схильностям, але й тому, що їх суворе дотримання ускладнює чесну демонстрацію нашої роботи нашим колегам і студентам, що, на моє глибоке переконання, досвідчені терапевти як наставники наступного покоління мають робити. Проте, коли я зростаю у своїй здатності поважати норму конфіденційності та відповідно просила дозволу пацієнтів говорити чи писати про роботу з ними, або ретельніше маскувала їхні матеріали, або відмовлялася від свого бажання розкрити конкретну, але ідентифікувальну інформацію, я відчувала підвищення самооцінки в клінічному досвіді, яке компенсувало роздратування, пов'язане з необхідністю постійно пам'ятати про цей обов'язок. Вам потрібно говорити з іншими про взаємні обтяження та виклики. Я сподіваюся, що ви зможете знайти способи зробити це, не ризикуючи зрадити довіру ваших пацієнтів.

Незважаючи на те, що українські психологи зараз розкидані по всьому світу, всесвіт українських клініцистів невеликий. У невеликих громадах конфіденційність, а також загальна заборона на використання пацієнтів і супервізантів можуть бути особливо складними. Я думаю, що такі професійні турботи стають ще більш проблематичними в умовах війни. Але я закликаю вас не виправдовувати відхилення від цих норм навіть зараз і продовжувати звертати увагу на цінності, які Американська психологічна асоціація назвала доброзичливістю, вірністю, чесністю, справедливістю та повагою до прав і гідності людей.

Моральний світ змінюється під час війни. «Не убий» стає «Ти повинен убити», щоб запобігти знищенню себе, сім'ї, товаришів, громади та Батьківщини. Ймовірно, ви бували і, безумовно, опинитесь в майбутньому в ситуаціях, де звичайні правила професіоналізму не застосовуються, де може знадобитися виняткова адаптація. Я рекомендую оцінювати свої професійні рішення за двома критеріями. По-перше, чи обмірковували ви настільки, наскільки це дозволяла ситуація, потенційні результати кожного варіанту в будь-якій точці вибору? Філософи моралі та оцінювачі результатів психотерапії не вимагають від нас ідеальних рішень, але вони очікують від нас ухвалення обґрунтованих, виправданих рішень, заснованих на серйозних, чесних роздумах про «за» і «проти». По-друге, чи є щось у вашій поведінці, до якої ви спокушаєтеся, чим вам не хочеться поділитися з колегою чи наставником? Якщо є, вам слід подолати це небажання та або поговорити з іншим фахівцем, або подумати ще раз.

Самопіклування. Солдатам вдається витримувати війну, тому що їхня прихильність до товаришів, які переживають її разом із ними, глибока й значуща. Як я зазначала раніше, засвідчувати цю виняткову любов є частиною роботи терапевта. Ми можемо чомусь навчитися в солдатів. Хоча ми часто практикуємо на самоті, проводячи більшу частину часу в кабінетах окремо від наших колег, нам потрібно підтримувати один одного та покладатися один на одного особливо у важкі часи. Консультації, групи колег, зустрічі з наставниками та в Zoom, особливо якщо врахувати, як війна викинула вас в інші країни

з іншими мовами та звичаями, – усе це має вирішальне значення для емоційної стійкості. Мені повідомили, що українським психологам доступна низка послуг, про які я хочу згадати тут:

1. Гаряча лінія Національної психологічної асоціації, де українські психологи готові допомогти вам у клінічних та особистих дилемах.

2. Щотижневі групи психологічної підтримки, доступні всім, у тому числі психологам, які проводить Українська спілка психотерапевтів.

3. Проект «Психологи на війні», який допомагає людям на територіях, деокупованих від російських загарбників.

Існують також інші послуги, про які будь-хто з правління НПА може вам повідомити.

Крім того, не хещуйте пошуком способів зв'язатися з групами, які надавали вам підтримку в минулому, навіть якщо географічно вони більше не знаходяться поблизу вас. Більшість із них матиме певний доступ до інтернету. Я маю на увазі релігійні організації, групи за інтересами, програми з дванадцяти кроків та інші джерела відчуття звичності та причетності. Чим більше втрат ви зазнасте, тим більше прив'язаностей вам знадобиться. Ви проводите свій клінічний час в активному слуханні, діяльності, яка емоційно виснажує більше, ніж будь-який не-терапевт може собі уявити. Ви вибираєте почуття однієї за одною розбитої людини, яка ображена або розлючена, або зневірена, або вимоглива, або емоційно недоступна. Ви також маєте потребу бути вислуханим.

Коли настане мир, страждання співвітчизників не припиняться. Війна розділяє людей не лише через переселення, а й через відмінності в поглядах і прихильності до чогось, які під час війни стають підбурювальними. Сім'ї та групи розбиваються через питання, хто воював, а хто ні, хто був на передовій, а хто ні, хто співпрацював із ворогом, хто брав участь в опорі тощо. Розрізнятимуть відносно престижності категорій потерпілих. У контексті Голокосту Джек Дрешер (Drescher, 2016) писав про «ієрархії страждань» – способи, якими ми можемо призначити відносний статус тим, хто вижив: якщо у вас є татування з Освенцима, ви перебуваєте на вершині ієрархії жертв; якщо ви пережили будь-який табір смерті, у вас високий статус; якщо ви були в трудовому таборі, у вас трохи менший престиж і так далі.

Людські істоти мають безмежні способи цінувати та знецінювати. Наша клінічна відданість співчуттю до всіх людей, які страждають незалежно від того, де вони політично приземлилися чи як поводилися під час війни, стане важливою протидією післявоєнним розколам. Можливо, психологи можуть зробити свій внесок у післявоєнні зусилля, які можна порівняти з проектом «Правда та примирення» в Південній Африці після падіння апартеїду.

У поточній ситуації та в наступні роки я прошу вас знайти час, щоб подбати про себе та інших людей. Чим стійкішими ви будете, тим краще буде для ваших партнерів, родин, друзів і пацієнтів. Не мучте себе, бо немає реальної нагороди за мученицьку смерть. Звільнити простір, аби насолоджуватися тим, що приносить вам маленькі радощі та емоційне підживлення, не є потуранням своїм бажанням, навіть під час війни. Це необхідно.

Терапевти, як відомо, погано вміють подбати про себе. Як група, ми, здається, дуже схильні до почуття провини та відчуття, що ніколи не зробили достатньо. Ми допомагаємо нашим пацієнтам, які страждають від почуття провини, навчитися бачити себе більш співчутливо; ми повинні робити те саме для себе та один для одного. Якщо ви є батьками, знайдіть способи потішити своїх дітей; вони заслуговують на дитинство навіть під час війни, а ви заслуговуєте насолоджуватися радощами, а не лише стресами батьківства.

Турбуйтеся про свої тіла. Якщо ви пожертвуйте потребами тіла заради інших потреб, воно заплатить ціну вашого

нехтування та стане фізичним сховищем вашого травматичного стресу. Навіть у екстремальних ситуаціях нам потрібен сон, відпочинок і харчування, інакше ми вигоримо та будемо малокорисними і собі, й іншим. Подбайте про свої постійні потреби в здоров'ї. Отримайте стоматологічну допомогу та регулярні медичні огляди, навіть якщо ви далеко від ваших звичних медичних працівників. Знайдіть розваги, які відволічуть вас від війни, які нагадають вам, що хоча життя жалюгідне й навіть жахливе, у ньому можуть бути моменти краси, радості та сміху.

Якщо говорити про сміх, то хочу зробити особисте спостереження щодо української політики. Кілька років тому, коли ви обрали Володимира Зеленського на керівну посаду, багато людей як в Україні, так і за її межами зневажливо ставилися до його політичної ваги. Я теж. Що робить комік у керуванні країною? Політика – серйозна справа! І все ж пан Зеленський, здається, витримав виклики цього катастрофічного вторгнення з ефективністю, яку рідко можна побачити. Звісно, жоден лідер не є бездоганним, і природно скаржитися на обмеженість будь-кого, хто має владу, але, коли я була свідком його невтомного прагнення допомогти та підтримати Україну, мені спало на думку, що комічний актор – це найправильніша людина в теперішньому становищі.

Комедія в цілому полягає в тому, щоб викривати сувору правду. Як і психотерапія, це мистецтво, яке вимагає чутливого усвідомлення суб'єктивних світів інших. Коміки викривають, за словами Кристофера Боласа, наше колективне «немислене відоме» (unthought known). Комедійний голос, голос, який висміює людську претензійність і принижує наше лицемірство, – саме те, що нам потрібно в екстремальних обставинах. Це ліки для душі, протитрута від зарозумілого знушення, яке ми бачимо в лідерів, які втягують свій народ і громадян інших країн у жорстокої війни.

Дозвольте мені повернутися до скрутного становища психологів та інших працівників психічного здоров'я, які живуть з українською катастрофою вже більше року: цінності та етика, які лежать в основі наших професійних зобов'язань, помітно відрізняються від владних захоплень, які розпалюють війни. Як індивідуальні терапевти та представники ґрунтованих на етиці професій, які допо-

магають, ми повинні демонструвати цінності, що контрастують із марнославним, зарозумілим, жадібним і злим ставленням, яке пронизує великий світ і закладає основу для війни. Це частина нашої роботи.

Але це також просто реальність, що ми обмежені в тому, якою мірою можемо сприяти будь-якій соціально чи політично ефективній протидії широкомасштабному марнославству, зарозумілості, жадібності та злу. Політичне лідерство не є частиною нашого покликання; скоріше, наша робота полягає в тому, щоб допомогти людям зблизька та інтимно, розвиваючи справжні особисті стосунки з ними під впливом професійних знань, у яких ми слухаємо їхні історії, здогадуємося про значення та намагаємося пом'якшити їхній емоційний біль будь-якими можливими способами. Заради себе та своїх пацієнтів ми повинні прийняти межі того, що ми можемо зробити, і бути мудрими щодо того, яка поведінка є адекватною для виконання нашого обов'язку стосовно дбайливості. А потім ми маємо погладити себе по голівці, відпочити та наступного дня повернутися до роботи.

Як я зазначила на початку цієї промови, наше покликання скромне, але гідне. Дозвольте мені на завершення перефразувати слова Алена Віліса, який у 1958 році описав переваги та обмеження психотерапевтів (Wheelis, 1958):

«Проживаючи свої роки в атмосфері ненависті та мук, вони все ж стверджують, що життя має сенс, що його можна зрозуміти і що страждання частково можна виправити. Хоча вони, мабуть, завжди трохи недосяжні для себе, вони вірять, що любов і близькість досяжні. Вони не претендують на велич своїх сердець – вони є одними з найменших із тих, хто працює понад себе, – але певною мірою вони зменшують людське страждання, спричинене людиною. Вони стоять поруч. Ненависть вони витримують і не відвертаються. Кохання приходить до них, і вони не спокуюються. Вони слухачі, але вони слухають з неохитною увагою, і їхнє мовчання не холодне».

Дякую за увагу. Нехай війна скоріше закінчиться, і нехай ви всі переживете її та відновитесь, по-новому усвідомивши свої здібності та цінність нашої роботи навіть за найважчих обмежень.

Список літератури:

- Bollas, C. (2017). *The shadow of the object: Psychoanalysis of the unthought known*. Routledge.
- Drescher, J. (2016). Trauma and psychoanalysis: Hierarchies of suffering. *Unknowable, Unspeakable, and Unsprung*, 91–98. Routledge.
- Shay, J. (2014). Moral injury. *Psychoanalytic psychology*, 31(2), 182. <https://doi.org/10.1037/a0036090>
- Van der Kolk, B.A. (1994). The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress. *Harvard review of psychiatry*, 1(5), 253–265.
- Wheelis, A. (1958). *The quest for identity*. Norton & Co.

Анотація. Ця стаття є текстом онлайн-виступу Ненсі МакВільямс перед українськими психологами 24 лютого 2023 року, рівно через рік після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну. Цей виступ було спільно організовано Національною психологічною асоціацією та агенцією «ПсиКон». У вступі до свого виступу Ненсі МакВільямс висловила співчуття через війну, розпочату росією проти України, та підкреслила важливу, але скромну роль психологів у подоланні її наслідків, що передбачає визнання фахівцем своїх реалістичних можливостей і обмежень. Основна частина виступу розгорнулася відносно трьох тем, на які авторка пропонує українським психологам звернути увагу під час роботи у воєнний час: 1) прийняття вразливості; 2) підтримка основних цінностей; 3) самопіклування. Прийняття вразливості стосується не лише дозволу на переживання та вираження різних почуттів, але й передбачає створення простору для горя та скорботи на противагу депресії. Отже, супровід горювання є дуже важливим. Авторка також застерігає, що робота психолога під час війни може викликати вікарну травму, тому уважність до свого стану та сприяння клієнтам у тому, щоб бути підтримкою для себе, може допомагати мінімізувати наслідки травматичного досвіду. Щодо підтримки цінностей, Ненсі МакВільямс зауважила, що в час війни надзвичайна ситуація часто вимагає від нас порушення звичної рамки професії, наприклад, через реальну допомогу клієнту чи колезі. Однак є межі, які потребують незмінного дотримання в час війни: конфіденційність, цілісність і відмова від використання своїх клієнтів для особистої вигоди. Серед способів самопіклування для психологів авторка підкреслила звернення за підтримкою до інших, турботу про тіло, протидію знеціненню, гумор та відданість цінностям професії. Цей текст подається українською мовою в перекладі Єліни Євланової.

Ключові слова: війна, психоаналіз, психологія, російське вторгнення, самопіклування, Україна.

Abstract. This paper includes the text of Nancy McWilliams' online speech to Ukrainian psychologists on February 24, 2023, exactly one year after the start of Russia's full-scale invasion of Ukraine. This presentation was jointly organized by the National Psychological Association of Ukraine and the "PsyCon" agency. In the introduction to her speech, Nancy McWilliams expressed her compassion regarding the war launched by Russia against Ukraine and emphasized the important but modest role of psychologists in overcoming its consequences, which involves the specialists' recognition of their realistic possibilities and limitations. The main part of the speech unfolded in relation to three topics, which the author suggests that Ukrainian psychologists should pay attention to when working in wartime: 1) acceptance of vulnerability, 2) support of core values, 3) self-care. Acceptance of vulnerability is not only about allowing yourself to experience and express different feelings, but it also involves creating space for grief and mourning, as the opposite of depression. Therefore, support for grief is important. The author also cautions that the work of a psychologist in wartime can cause vicarious trauma, so being aware of psychologists' conditions and helping clients to be supportive of themselves can help mitigate the effects of traumatic experiences. Regarding upholding values, Nancy McWilliams noted that in times of war, an emergency often requires us to break the normal framework, for example, by helping a client or a colleague. However, there are boundaries that must be upheld in times of war: confidentiality, integrity, and the refusal to exploit clients for personal gain. Among the methods of self-care for psychologists, the author listed seeking support, taking care of the body, combating devaluation, humor, and devotion to the values of the profession. The text was translated into Ukrainian by Elina Yevlanova.

Key words: war, psychoanalysis, psychology, Russian invasion, self-care, Ukraine.