

ПРОЄКТ «ПСИХОЛОГИ НА ВІЙНІ» ТА ПСИХОДИНАМІЧНІ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ФЕНОМЕНІВ ПСИХІКИ, ВИКЛИКАНИХ ВІЙНОЮ РОСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ

Валерій Дорожкін, д.психол.н., професор, професор кафедри психології
Національний університет «Львівська політехніка»;
психотерапевт, сертифікований супервізор за методом
Балінтовських груп, сертифікований психолог EuroPsy (EFPA),
голова проєкту «Психологи на війні»
Дивізіон «Психоаналітична психологія і психотерапія»
Національної психологічної асоціації
м. Київ, Україна

PROJECT «PSYCHOLOGISTS AT WAR» AND PSYCHODYNAMIC OBSERVATIONS OF MENTAL PHENOMENA AFFECTED BY RUSSIA'S WAR AGAINST UKRAINE

Valeriy Dorozhkin, Sc.D., Professor, Professor at the Department of Psychology
Lviv Polytechnic National University, psychotherapist, certified supervisor of the method of Balint groups,
certified EuroPsy psychologist (EFPA),
The head of the project «Psychology at War»
Psychoanalytic Psychology and Psychotherapy Division
National Psychological Association
Kyiv, Ukraine
<http://orcid.org/0000-0001-7755-1343>
v.dorozhkin1975@gmail.com

Вступ. Широкомасштабне вторгнення Росії в Україну викликало низку емоційних переживань, серед яких – злість, лють, безпорадність, відчай, любов, гордість, альтруїстичні почуття, шана до ЗСУ та українського суспільства, переживання самопожертви тощо. Специфіка цих переживань полягає у тому, що вони мають надмірні інтенсивність та яскравість, суб'єктивно сприймаються як такі, що охоплюють психіку цілком і примушують до дій. Окрім того, їхня особливість полягає у тому, що емоційний складник цих станів переважає когнітивний, і ззовні це сприймається як своєрідний регрес психіки. Усе це розкриємо та пояснимо далі, а зараз нагадаємо, як розвивалося надання психологічної та психотерапевтичної допомоги на початку війни і як ці процеси тривають зараз. Такий екскурс доречний тому, що саме різні види

допомоги дали змогу зібрати якісний зріз переживань і пов'язану з ними психічну динаміку тієї частини цивільного населення, яке постраждало від війни та окупації найбільше.

На першому етапі збройної агресії в лютому-квітні 2022 р. сотні тисяч людей розпочали волонтерську діяльність задля допомоги співгромадянам в організації опору російській агресії, надання медичної та психосоціальної допомоги постраждалим, евакуації та розміщення мільйонів внутрішньо переміщених осіб (Потапенко, Двігун, 2022). Не осталися осторонь і українські психологи та психотерапевти. Вони були задіяні у допомозі в опануванні безпрецедентних із погляду окремої людини психічних станів, які цим вторгненням були викликані. Зокрема, активно запрацювали громадські служби кризової і психологічної підтримки, були

створені психотерапевтичні групи на онлайн-платформах, організовані чати у соціальних мережах, сформовані волонтерські мобільні бригади при медичних центрах і взагалі об'єднані зусилля тих психологів, психотерапевтів та психіатрів, які на початку війни мали ресурс працювати (Потапенко, Двігун, 2022). Додамо, що все це існувало на волонтерських засадах (Горінов, Драпушко, 2022) і лише згодом (десь із травня 2022 р.) було підкріплено завдяки донорській допомозі, яку почали надавати міжнародні фонди.

Разом з іншими психоаналітиками Дивізіону «Психоаналітична психологія та психотерапія» НПА України ми також почали надавати психологічну підтримку вже з третього тижня від початку війни. Зокрема, проводили групині контейнери, супервізували роботу інших, створили невеличку онлайн-службу кризової психологічної допомоги, де брали участь сім фахівців. Але вже із середини квітня 2022 р. дослідили, що більшість із тих, хто потребував психологічної підтримки, знаходилися у такому психічному стані, коли вони не мали внутрішньої можливості та ресурсів звертатися за допомогою (Dorozhkin, 2022). Працювати онлайн або по телефону такі люди відмовлялися. Передусім йдеться про уразливі категорії населення, які перебували на тимчасово окупованих територіях і зазнали насильства, тиску, тортур, зґвалтування, приниження гідності тощо. Також ми виявили, що постраждалі відчували настільки сильні емоції розгубленості, розпачу, безпорадності, втрату самоповаги, труднощі із самоідентифікацією, високий рівень тривоги та депресивні стани, що ці переживання перешкоджали будь-яким соціальним контактам. Навіть після звільнення окупованих територій ці люди не мали психічного ресурсу для самостійного звернення до кризових служб або окремих фахівців-психотерапевтів, вони відчували складнощі з установленням та відновленням контактів і фактично потребували ресоціалізації. Саме тому ми переглянули власні уявлення про позакабінетну психотерапевтичну практику і надання психологічної кризової підтримки та запропонували концепцію мультимодальної допомоги мобільних бригад, до складу яких увійшли психотерапевти, кри-

зові психологи, лікарі, соціальні працівники та реабілітологи. Проєкт отримав назву «Психологи на війні», і з серпня 2022 р. ми почали їздити деокупованою територією Київщини. На протязі більше ніж року активної роботи проєкт розвивався і змінювався як за складом мобільних бригад, формою роботи, так і за нашими поглядами про надання кризової допомоги постраждалим. Укажемо, що перші два етапи проєкту були профінансовані фондом USAID, третій етап – фондом UK Foreign.

Додамо, що волонтерська допомога необхідна не лише постраждалим від війни та її наслідків, а й є значним ресурсом особистісно-професійного розвитку самих волонтерів (Горінов, Драпушко, 2022). Насамперед це відбувається за рахунок формування «метамотивації», яка властива людям, що самоактуалізуються. Метамотивація створює додаткову підтримку професійної ідентичності фахівців, стає їхньою опорою у кризові періоди (Злишков, Лукомська, 2015). Саме у цій підтримці ми бачили додаткові можливості нашого проєкту.

Мета цієї статті – проаналізувати феномени психіки, викликані широкомасштабним вторгненням Росії в Україну; дослідити особливості організації кризової допомоги на деокупованих територіях та територіях біля лінії фронту.

Виклад основного матеріалу. На початку проєкту ми мали певні сумніви щодо звернень до психотерапевтів людей у селах. Тому на підготовчих тренінгах ми дійшли до ідеї ввести до складу мобільних груп посади соціальних працівників та лікарів. Передбачалося, що соціальні працівники будуть ходити по домівках, проводити роз'яснювальну роботу та запрошувати людей до місця дислокації основної команди. Лікар як більш зрозумілий для людей фахівець теж мав додатково приваблювати постраждалих. У формуванні такого складу мобільних бригад ми спиралися на дані, що більшість із тих, хто залишився у майже зруйнованих селах після деокупації, були люди похилого віку. Вони народилися ще у Радянському Союзі, де соматизувати проблеми було певною традицією, частина населення змагалася кількістю та якістю захворювань, психіатрія була переважно каральною, а служб психологічної допомоги не існувало

(Панок, 2016). Саме тому ми вважали, що лікарі посилять нашу команду. Реальність виявилася іншою.

Лікарі дійсно працювали, соціальні працівники ходили по домівках, але до психотерапевтів та кризових психологів самостійно приходила така кількість постраждалих, що іноді створювалися черги. Люди були настільки перевантажені емоціями, що інтуїтивно шукали можливість поспілкуватися і вимовити власні переживання. Консультації відбувалися на лавочках, на газоні, посеред зруйнованих будинків без даху, у бібліотеках, лікарнях, у великих наметах, на центральних площах сіл і навіть у спортивних залах. Потреба в кризових психологах була настільки високою, що працювали з людьми навіть соціальні працівники. Добре, що від самого початку ми відбирали їх за вимогою наявності психологічної освіти. І ці працівники допомагали іншим фахівцям працювати з дітьми та людьми похилого віку.

Наведемо один приклад. Достатньо було підійти на вулиці до будь-якої людини і спитати: «Чи знаходилися Ви тут під час окупації?», і перехожий зупинявся та міг годину розповідати найінтимніші моменти свого життя, плакав, ділився спогадами про сусідів, частина з яких була вбита руськими загарбниками, хтось із сусідів був закатований, а хтось виїхав закордон у пошуках притулку. Враження складалося таке, що у людей не працювала функція стримування переживань або постраждали були настільки психологічно травмовані та переповнені почуттями, що будь-яке питання провокувало потребу позбутися надмірної кількості емоцій (Дорожкін, 2023).

В описаному форматі наші фахівці працювали до грудня 2022 р., а потім розпочався другий етап проєкту. Ми врахували отриманий досвід і замінили соціальних працівників на групових психотерапевтів. До того часу стало зрозуміло, що кількість постраждалих була настільки великою, що охопити їх можна було лише завдяки групам. Фахівці проєкту почали проводити групи підтримки в модульних містечках та шелтерах, серед сільчан, працівників різних громадських закладів тощо. На цьому етапі роботи ми зіткнулися із ситуацією, що групова форма допомоги,

яку ми не зважилися би проводити у сталих колективах, під час війни виявилася актуальною й іноді єдино можливою. Здебільшого ця робота проходила у вигляді груп спогадів, переживань колективних травм та шани до загиблих та закатованих. Групи підтримки стали важливим та ресурсним досвідом як для учасників, так і для тих, хто ці групи проводив (за матеріалами історій успіху від фахівців проєкту «Психологи на війні»: О. Бучинської, Н. Нечкіної, О. Платової, А. Речкалової, Я. Сасіної та ін.).

Необхідність відновлювати соціальну довіру теж вплинула на застосування групової форми роботи. Ми неодноразово стикалися з тим, що російські загарбники намагалися знищити довіру всіма доступними засобами. Наприклад, на окупованих територіях вони ходили по домівках і казали: «Вас зрадили сусіди. Повідомили, що серед родичів у Вас є військові. Ми будемо Вас убивати» (при цьому ніколи не казали, які саме сусіди зрадили; тому підозра виникала до всіх відразу); «Мешканці вашого будинку показали на Вас як на людей, які мають гроші. Ми заберемо Вашу дитину, поки Ви не дасте нам гроші»; «Ваш президент та військове керівництво давно покинули країну. Російська армія знищує залишки українських загонів. Скоро все буде кінчено для Вас» тощо.

Усе це виявилось тотальним маренням, але населення про це не знало. Місяць і більше окупована частина Київської області знаходилися без Інтернету, телефонного зв'язку, світла та опалення (усе це було знищено загарбниками), і ніякі новини не потрапляли ззовні. Навіть тоді, коли території були звільнені, а люди знову стали вільними, соціальна довіра до державних інституцій, керівників країни та одне до одного була розхитана, а іноді підірвана. Тому як додаткову мету проєкту ми поставили відновлення довіри. У нашому баченні це можливо було здійснити завдяки малим та великим групам підтримки, на які ми запрошували керівників громад, волонтерів з інших регіонів та лідерів думок. Такі групи працювали як криголам, який трощив кригу соціального відчуження. У результаті мешканці сіл починали вести діалоги із владою та між собою.

Третя частина проєкту «Психологи на війні» розпочалася у травні 2023 р. з роботи у Запоріжжі та області біля лінії фронту. Уже у червні, після підриву окупантами греблі Каховської ГЕС, до регіонів присутності було додано Херсон та села поруч із цим містом. І знову була змінена концепція проєкту. Тепер основний акцент було зроблено на створенні мережі місцевих фахівців, які могли б продовжувати працювати з населенням після того, як наші співробітники змінять локацію психологічної роботи. Для цього на базі Запорізького національного університету сумісно з факультетом соціальної педагогіки та психології було засновано навчальний хаб для волонтерів і проведено тренінгове навчання за програмою «Психологічний супровід дітей та дорослих в умовах війни» (у кількості 50 годин аудиторної роботи). Подібне за напрямом, але менше за часом навчання здійснили фахівці проєкту у Херсоні. Це українське місто перебувало в окупації дев'ять місяців, частина була затоплена після підриву греблі, і воно досі знаходиться під постійними обстрілами артилерією, ракетами, бомбардуванням із літаків тощо. Надання психологічної допомоги в Херсоні і селах поруч мало значну специфіку. Зокрема, складнощі в комунікації створювала наявність серед місцевих мешканців людей, які підтримували Росію в період окупації. Таки люди не були притягнуті до відповідальності, деякі з них причаїлися і не займають активну позицію, а хтось маскується під проукраїнські налаштованих громадян. Діти колаборантів ходять у звичайні класи шкіл з іншими дітьми, родичі яких загинули від рук окупантів, або воюють у Збройних силах України. Така ситуація створює конфлікти не лише між дітьми старшого підліткового та юнацького віку, а й представляє серйозний виклик для педагогів. Деякі з викладачів повідомляли, що схиляються до того, щоб відмовити дітям колаборантів у прийомі в клас. Але це стає порушенням закону про освіту, і вчителі знають про це. У зв'язку із цією складною психоемоційною проблемою окремою частиною роботи в Херсоні ми зробили тренінгове навчання з медіації конфліктів.

Наявність колаборантів викликала ще одну особливість у комунікації. Йдеться про забо-

рону давати публічні об'яви про місце і час проведення будь-яких заходів, які можуть спричинити скупчення людей. Завдяки ворожим розвідникам та колаборантам місця збору мешканців уже неодноразово обстрілювалися дронами та артилерією. Одна з наших мобільних команд теж потрапила під обстріл і працювала в укритті. У зв'язку із цим інформування цільових груп людей про роботу фахівців проєкту було окремим завданням.

Ще одна особливість роботи в Херсоні була пов'язана з тим, що частина постраждалих від підриву греблі знаходилася у мовчазному стані. Руйнування греблі завдало таке масштабне затоплення, що його наслідком стала втрата домівок, худоби, майна, документів та засобів до існування. Здавалося, що мешканці були знищені зсередини. Навіть за три тижні після події люди мало спілкувалися між собою, у них були відсутні вербальні контакти з тими, хто їх обслуговував (лікарями, волонтерами, соціальними працівниками, санітарами) й їхнє горе виглядало настільки великим, що його неможливо було вимовити.

Після перших спроб консультування пацієнтів такого роду ми дійшли ідеї зосередитися на роботі з тілом (масажі, пропрацювання тілесних затисків, допомога в пересуванні). Відразу стало помітно, як така робота пожвавлювала постраждалих. Спочатку вони реагували тілом, потім звуками і тільки після цього словами. Десь за місяць-півтора після знищення греблі ці люди вже почали їздити у свої домівки і приводили до ладу те, що було можливо.

Нарешті, наведемо декілька формальних показників стосовно проєкту «Психологи на війні». За більше ніж рік (із серпня 2022 р. до вересня 2023 р.) склад команди був майже постійним і дорівнювався 29 фахівцям та 6 працівникам інших профілів. Серед фахівців були представники психоаналітичного підходу (двоє зі статусом супервізора), арттерапевти з роботи з дорослими та дітьми, фахівці за методами «позитивна психотерапія», «когнітивно-поведінкова терапія», «психодрама», «глинотерапія», «гештальт-терапія», сімейні лікарі, реабілітологи. Командою надано 7 532 індивідуальні консультації, серед яких психотерапевтичні, кризові та психологічні становили 58,5% від загальної кількості,

а консультації лікарів та реабілітологів – 41,5%. Було проведено 97 груп психологічної підтримки, 18 відкритих лекцій для вчителів, психологів громад, військових психологів, а також 14 тренінгових груп із різного виду психологічного навчання для 165 людей із Херсону та Запоріжжя. Саме із цих 165 учасників тренінгових груп була сформована мережа локальних фахівців із надання первинної психологічної допомоги. За час роботи ми відвідали 48 населених пунктів, серед яких були міста та села Київської, Херсонської та Запорізької областей. До додаткових здобутків проєкту можна віднести розроблення нашими фахівцями трансформаційної настільної гри «Згарда», яка стала частиною тренінгової програми з навчання та підготовки мережі фахівців та інструментом для групових сесій психологічної підтримки. Усе це стосується формальних показників, а тепер перейдемо до обговорення переживань, психічних станів та специфічних феноменів, які були викликані війною та подіями, пов'язаними з нею.

1. Для багатьох українців війна стала фігурою, а звичайне життя пішло у тло.

Якщо бути більш точним, то фігурою стала інформація про війну та її наслідки. Після вторгнення війна опинилася у центрі уваги. Події та процеси, пов'язані з війною, були майже єдиними об'єктами, за якими ми зосереджено слідували. Усе інше пішло на периферію уваги і відслідковувалося за залишковим принципом як те, що мало обслуговувати наш опір вторгненню. Люди поглинали інформацію в такому обсязі, що вона перенавантажувала психіку і викликала ментальне отруєння. «Що і де було захвачено? Де і як знищено? Як і куди пересуваються війська? Скільки і кого загинуло? Як йдуть поставки озброєння?» – мешканці України відслідковують у своїх смартфонах усі ці новини. Вони пояснюють таку зануреність в інформацію про війну тим, що читання новин дає почуття безпеки і тим самим відновлює порушений контроль за ситуацією. Ми могли б прийняти це пояснення, якщо б не досвід інших українців, які вже багато років живуть за кордоном. Деякі з них від початку вторгнення також втратили інтерес до власного життя, перестали жити реальністю і занурилися в інфор-

мацію про війну, хоча їхньому життю нічого не загрожує й у них не було примусових змін у звичайних справах. У цьому контексті цікаво, що військові, які стикаються з війною безпосередньо, практично не читають новини і не мають до цього потягу.

Більшість цивільних, навпаки, із початком війни підписалися на різні інформаційні канали і постійно передивляються їх у своїх смартфонах. Створюється враження, що мешканці України не лише вирішують проблеми безпеки, а й захоплені новинами про війну або навіть самою війною у тому вигляді, як її показують на інформаційних каналах. І цивільні реагують сильними почуттями на все це і продовжують дивитися новини. І це вже не про кількість, а про зміст інформації. Цей зміст підмінив поняття норми, і тепер нею стала війна, а звичайне життя, навпаки, втратило позицію нормальності і стало інформаційним тлом.

За 18 місяців після початку вторгнення ситуація хоч і пом'якшилася, але не настільки суттєво, щоб казати, що люди повернулися до показників довоєнного часу. Війна приваблює жахом, нереальністю подій і тією героїчністю, якою ми захоплюємося, коли дивимося на українських військових, які ще «вчора були звичайними людьми, а зараз працюють у добровольчих корпусах та військових загонах».

Усе це, безумовно, має наслідки. Частина з них ми можемо сміло віднести до перших місяців війни, і зараз вони проявлені в меншому ступені, а частина навіть тепер не втрачає своєї інтенсивності. По-перше, значна кількість українців втратила цікавість до буденності. Події, пов'язані з війною, не тільки яскравіше, а й вимагають певних дій та реакцій. Це активізує роздуми у людей, як саме вони допомагають своїй країні, та у деяких із них збуджує почуття провини. На терапевтичних сесіях, особливо в перший рік війни, ми чули щось на кшталт: «Як я можу розповідати про своє власне життя, коли триває війна та гинуть люди? Мої проблеми не настільки важливі і втратили актуальність», «Мені соромно жалітися, коли інші гинуть або все втратили».

По-друге, частина українців переоцінила мирний світ, цінності та звичайний уклад

речей. Переоцінка світу пішла в бік цінування насолоди і «тут-і-зараз» моменту, але вона також пов'язана зі знеціненням прийдешнього, «яке може і не настати».

По-третє, у терапевтичній практиці ми помітили, що війна триває не тільки ззовні, а й усередині кожного аналізанта. І вона сегментує Я, поділяє його на частини, формує внутрішнє поле бою та робить об'єктом атак окремі частини власної ідентичності. Таким чином, війна підсилює внутрішній поділ (Dorozhkin, 2023).

2. Наявність реального ворога посилює почуття внутрішнього ворога у цивільних та підштовхує до пошуку винних і зрадників.

Із цим явищем ми зіткнулися уперше у Бородянці – невеличкому місті на півночі Київщини, яке зазнало значних руйнувань. На групі психологічної підтримки мешканці міста навперербій сварили місцеву і державну владу, депутатів та чиновників, волонтерів і самих себе. Здавалося, що вони ставляться вороже до всього світу. В інших місцях ми також неодноразово чули, як жінки сварили власних чоловіків за те, що в перші дні вторгнення ті поїхали не тою дорогою та потрапили у затор/під обстріл; чоловіки ображались на дружин за те, що останні довго збиралися або що не відправилися у західну частину країни ще до війни (коли їм про це казали); діти були незадоволені літніми батьками і тим, що вони взагалі не бажали нікуди їхати; батьки обурювалися на дорослих дітей, що останні зайнялися волонтерською допомогою, тощо. На багатьох групах учасники звинувачували одне одного, шукали ворогів і зрадників, але при цьому продовжували знаходитися одне з одним в контакт. І цей контакт, на нашу думку, є важливою ланкою для відновлення довіри.

Після виявлення феномену взаємних, підкріплених лише тривогою звинувачень ми дійшли ідеї наявності «внутрішніх ворогів» – внутрішніх об'єктів, існування яких викликано параноїдною динамікою психіці. У звичайній ситуації така динаміка може бути викликана ендогенно чи екзогенно, але за умов війни вона має індукований характер. Наявність реальних зовнішніх ворогів посилює почуття внутрішнього ворога у цивільних та підштовхує їх до пошуку винних та зрадників.

«Внутрішні вороги» акумулюють тривогу, ненависть, страх та злість (в індивідуальних пропорціях, які є у конкретної людини) і дають певну розрядку завдяки проєкціям на людей, які поряд або з якими існує потенційна можливість контакту.

Те, що учасники наших груп воліли призначати на позиції внутрішніх ворогів таких людей, кому можна було висунути претензії і з ким був можливий діалог, призводило до того, що про окупантів майже не говорили. Їх сприймали як ворогів за замовчанням. Ненависть, злість та презирство до них були настільки сильними, що бракувало слів для висловлювання почуттів, тому мовчання говорило промовистіше. Але це мовчання було симптомом, який утримував відчуття, що ворог десь поруч. Саме тому пошук винних та зрадників іноді перекидався навіть усередину окремих сімей, і ці сім'ї не витримували конфлікту і розпадалися.

3. Війна – це завжди удар у людську гідність.

У перші тижні війни російські загарбники вразили нашу країну не тільки своєю зброєю, численністю, підлістю та віроломством, а й ударом у нарцисичну частину особистості українців. Цей удар відбувся завдяки російській пропаганді, дегуманізації полонених, нелюдському ставленню до населення окупованих територій Київської, Сумської, Харківської, Чернігівської і Херсонської областей – усіх місць, де мешканці чинили опір.

Серед питань, які громадяни нашої країни задавали на початку війни, були: «У зв'язку з чим у росіян таке варварське ставлення до нас?», «Чому нам не вірять родичи з країни-окупанта?», «Чому руйнують наші пам'ятники архітектури, університети, школи, лікарні, дитячі садочки, торгові центри, житлові квартали?», «Скільки має загинути мирних мешканців, щоб західні країни дали нам необхідну зброю та ввели санкції проти рашистського режиму?».

Будь-які відповіді на ці риторичні питання не задовольняють нас, бо не закривають травматичну порожнечу у зв'язку з подіями. Це пов'язано з тим, що громадяни нашої країни потребують не інформації, а загоєння нарцисичної травми за рахунок визнання, сатис-

факції або перемоги. До речі, деякі питання відпали самі собою після того, як наша армія звільнила Київську, Сумську, Харківську, Чернігівську і частково Херсонську області. Але в стосунках і самотавленні все ще спостерігається дистрофія здорової частини нарцисизма. Ми вражені віроломним вторгненням рашистів, і нарцисична рана болить. У попередній статті було показано, наскільки важливою наразі є нарцисична забарвленість терапевтичної підтримки (Дорожкін, 2023). Саме вона відновлює справедливість та людяність, які були знищені дегуманізацією у пропаганді росіян та розтоптані війною (Якушко, 2023).

Подібні думки висловлює А. Речкалова, фахівчиня проекту «Психологи на війні». Вона пише: «Люди дійсно знаходяться в травмі та у відчутті втрати. Якщо їм давати безпечний та емпатійний простір, то вони починають про це говорити. І люди потребують визнання їхнього досвіду та нормалізації почуттів із цього приводу». Стосовно терапевтичних груп О. Платова зауважує: «Інколи на групах ми зустрічали розгублених, змучених, дезорієнтованих людей, які потребували майже батьківської підтримки, пильного супроводження, постійного контейнування нестерпних болісних переживань». Я. Сасіна стверджує: «Майже всі навчальні групи так чи інакше перетікали у групи підтримки».

Усе це вказує на неосяжну потребу в перші місяці війни у відновленні нарцисичної частини і у відбудові почуття самоповаги (Velykodna, 2023). Додамо, що нині ситуація виправилася, почуття гідності відновилося за рахунок значної кількості перемог нашої армії, та виникла гордість за наших незламних людей та країну в цілому.

4. Незвичайна яскравість емоцій під час війни.

Багато хто з українців кажуть у соціальних мережах та на групах психологічної підтримки, що такої інтенсивності люті, ненависті, злості, любові, жаги допомагати, співчуття до інших, відчуття єдності раніше не відчували. Рівень емоцій зашкалює, здається, що вони охоплюють психіку цілком, починають домінувати у свідомості. Як казав учасник однієї з груп психологічної підтримки, «у мирному житті люди такого не відчувають».

Закони військового часу відрізняються від законів мирного життя. Можна вбивати та радіти вбивству ворогів, дозволено бути агресивним, можна використовувати ненормативну лексику, переглядати відео сюжети з фронту з позначкою «особлива жорстокість» тощо. Під час війни раніше заборонені події стають конвенційними. R. Caillois (1960) указує, що війна є частиною сакрального, а це означає, що вона має архаїчну природу, ритуалізована і викликає регрес залучених у неї суб'єктів. При цьому регресі люди і суспільство не втрачають здобутки культури сучасності, але їхня психіка починає спиратися на емоційний складник більше, ніж на когнітивний.

Ми бачимо, як окупанти руйнують міста, пам'ятники архітектури, убивають малих, молодих та старих, чоловіків та жінок, гвалтують, грабують – усе це настільки незвично, що викликає почуття нереальності того, що відбувається. І нам, звичайним мешканцям, починає здаватися, що цього не може бути насправді. Виникають дереалізація і спроби розщепити реальність. Це своєрідний сакральний карнавал, який зруйнував попередні конвенційні правила і створив нові. І в цих правилах також багато архаїки. Узагалі ця війна дуже архаїчна. Вона є продовженням боротьби добра зі злом, молодого зі старим, сучасного з минулим. Тому, з одного боку, ця війна жахлива і від неї хочеться відсахнутися, а з іншого – ми дивимося на все, що відбувається, і зачаровані найбільш жахливими подіями. Так само притягує увагу виверження вулкану або грандіозний землетрус. Ми не можемо відірвати очей від цих подій.

Яскравість емоцій підсилює також постійна присутність смерті в житті кожного мешканця України. Ми читаємо статистику загиблих, стикаємося зі смертю близьких через війну, чуємо про вбитих знайомих або близьких знайомих. Звичайні українці навчилися проживати будь-який день як останній, цінують кожну мить, чим підсилюють увагу до конкретного моменту і себе в ньому. О. Бучинська, одна з фахівчинь проекту «Психологи на війні», із цього приводу пише: «Страх смерті перестав відчуватись як щось велике, магічне, наблизився і при цьому став менш значущим. І це не знецінило смерть, а сформувало відчуття її присутності у кожному дні життя».

І така присутність дає наповненість і змістовність.» Тому й емоції під час війни яскравіші, і відчуються вони сильніше.

5. Порушення кордонів особистості та їх відновлення.

Війна руйнує кордони. Йдеться не лише про кордони країни, а й про психологічні межі та Я-відмежування особистості (поняття Я-відмежувань запропоновано G. Ammon (1984)). Рамка звичайного життя – усе те, що було постійним і звичним, – теж була знищена. Люди втратили не тільки звичний сенс життя, але і його форму, змінили її на вимушене переселення, додали до звичайних справ ритуалізовані дії: волонтерство, щоденне перегортання новин у соціальних мережах, реакції на повітряні тривоги (коли необхідно виконувати певний набір сталих дій).

Під час роботи з групами психологічної підтримки ми зіткнулися з дивовижним феноменом. Поряд з учасниками, які переживають незвичайну яскравість емоцій, зустрічалися такі, хто живе так, нібито відключив власні почуття. Такі люди коментують свій стан як Его-дистонний, непритаманний їм, чужий, викликаний внутрішньою порожнечою та вигоранням. Переважна кількість таких людей зустрічається серед найбільш постраждалих від війни категорій населення. Вони напрацювали такі міцні Я-відмежування між когнітивною та афективною сферами, що майже перестали відчувати емоції та захистилися від почуттів. Це стосується не лише переживань, які викликані травматичними подіями під час вторгнення та окупації, а й емоцій по відношенню до своїх близьких, партнерів, дітей, звичайного життя та себе. У постраждалих значно виріс поріг розпізнавання того, що вони відчувають у той чи інший момент часу. Їхня взаємини стали холодними та функціональними, стосунки – дисоціативними. Найбільш психічно травмовані люди покрилися кіркою недовіри. Вони відчувають відчуження від інших і запобігають контакту з ними. Безумовно, це має негативний вплив на відновлення соціальних зв'язків у містах та селах, які перебували в окупації, і потребує окремої соціальної та психологічної роботи.

Із кордонами пов'язаний ще один феномен. У частини мешканців України після початку

війни межі і Я-відмежування почали рухатися (Nalyvaiko, 2023). Такі внутрішні процеси вплинули на флуктуації близькості, до якої готова людина, на зміну порога імпульсивності її реакцій (від розгальмованості до неприродної стриманості), на коливання самооцінки та самоствавлення. Дана категорія людей стала мало впізнаваною для близьких, друзів, знайомих і навіть для самих себе.

Усі перераховані особливості вказують на необхідність пропрацювання психологічних меж і пов'язаних із ними Я-відмежувань, що, вторинно, відновлює циркуляцію психічного матеріалу не лише між інстанціями психіки, а й між людьми та світом. Для багатьох людей із нашої країни така робота дає шанс гармонізувати власну особистість. У цьому сенсі цікаво, що саме вторгнення надало можливість Україні почати повертати території до кордонів 2014 р. І хоча це відбувається через первинне порушення або знищення меж, але воно запустило захисні процеси у суспільстві та окремих особистостей.

6. Переоцінка об'єктів опори та референтних груп.

Із початком вторгнення деякі з постраждалих від війни людей розчарувалися і переглянули фігури тих, кого вони відносили до Великих Інших (у Лакановському розумінні цього терміна). До війни ці об'єкти тією чи іншою мірою були вписані в символічний порядок мирного світу та надавали значення іншим ієрархіям і сенсам життя. Ставлення до Великих Інших та їхній вплив на символічний простір країни опосередковували відносини з іншим суб'єктами та культурою загалом. Після вторгнення виявилось, що традиційні об'єкти опори не змогли захистити мирний світ мешканців країни. У зв'язку із цим внутрішні репрезентанти цих об'єктів зазнали інфляції, а самі люди почали шукати нові опори (Velykodna, 2023).

Наш досвід, а також практика психотерапевтів, які були залучені до роботи у проєкті, довели, що цивільні люди неодноразово змінювали ставлення до символічних батьківських фігур: керівників громад, уряду, президента, Бога. Розчарування, образа, злість, гордість, шана, підозра змінювали одне одного. Єдиний Великий Інший, ставлення до

якого майже не змінювалося під час війни, – це Збройні сили України. У суспільстві навіть поширився вислів: «Вірю в ЗСУ». У певному сенсі ЗСУ зайняло місце Бога і вже рік має понад 90% незмінної довіри (за даними Sociological Group «Rating» (2023)).

У багатьох сім'ях відбувся перегляд батьківських і чоловічих фігур як захисних. Цей перегляд вплинув на авторитет і ступень їхнього впливу у реальній взаємодії. На жаль, виявилось, що захисна функція не залежить від того, у війську людина чи вона залишилася цивільною. Якщо відчуття базової безпеки знищено, то звинуваченням завжди знайдеться місце. Ми знайомі з випадками, де жінки, які поїхали за кордон, звинувачували своїх чоловіків-військових у тому, що останні їх кинули напризволяще і не знаходяться поруч із ними. Є, навпаки, історії, де жінки соромляться своїх чоловіків, якщо ті не пішли захищати країну. Ці різновиди не дуже розповсюджені, але вони є і мають вплив на стосунки у сім'ї та на незадоволення одне одним. У крайніх випадках це приводить до розлучень.

Переоцінка фігур Великих Інших пов'язана також із переглядом цінностей, важливостей та пріоритетів, що суттєво змінює структуру Над-Я. Те, що було значущим для окремих людей, стало незначним, і навпаки. У багатьох сім'ях процес переоцінки йде несинхронізовано та неодноразово. Тому виникають додаткові конфлікти, і це підштовхує окремих мешканців до пошуку нових партнерів або до створення альтернативних сімей.

7. Інтенсивне дорослішання дітей.

На дорослішання дітей вплинуло те, що війна поставила одні й самі питання перед усіма незалежно від соціального становища, статі та віку. Ці питання були сфокусовані на тому, як вижити під час вторгнення і як захистити цінне? Багато хто з дорослих не знайшли відповідей або знайшли їх пізніше. І дітям довелося шукати власне розуміння ситуації замість батьків (за матеріалами груп підтримки та індивідуальних консультацій). Нам відомі випадки, коли неповнолітні діти заспокоювали батьків під час обстрілів, відводили їх у бомбосховище, знаходили продукти та готували для родини їжу, навіть шукали безпечні шляхи

пересування країною. І не дорослі, а діти, як уміли, пояснювали те, що почало відбуватися у країні після початку війни.

Ми далекі від думки, що такі випадки були численними, але знаємо, що вони траплялися. За матеріалами груп нам удалося встановити, що інтенсивне дорослішання дітей пов'язано з наявністю/відсутністю регресу у їхніх батьків. Якщо дорослі захищалися від реальності війни і регресували, то діти ставали на батьківське місце. Навпаки, якщо батьки у своїй потребі зберегти контроль займали занадто авторитарну та директивну позицію по відношенню до дітей, то останні регресували до попереднього віку. На консультації фахівців проєкту «Психологи на війні» приходили батьки, які розповідали, що у їхніх достатньо дорослих дітей (віком від 10 до 15 років) спостерігалися енурез, розлади уваги, дитячі страхи (темряви, залишатися одному в кімнаті), переживання з приводу втрати батьків (був випадок, коли дитина боялася втратити очний контакт із мамою), соціофобії. Усіх названих симптомів до війни у цих дітей не було.

Н. Нечкіна, фахівчиня проєкту «Психологи на війні», систематизує вплив окупації та наслідки вторгнення на дітей у таких тезах:

- нині дітям не вистачає спілкування з батьками навіть тоді, коли здається, що його достатньо;

- спостерігається більша чуттєвість у дітей до гучних звуків (наприклад, грому або переміщення стільців в інших кімнатах);

- багато батьків на деокупованих територіях почали обмежувати дітей в іграх на дворі з іншими дітьми через страх утратити дитину;

- велика кількість дітей на деокупованих територіях не живе своє дитяче життя, а бере участь у слідуванні за батьками і співпроживанні дорослого життя замість свого.

Соціальне явище, за якого «діти живі, але не живуть», Н. Нечкіна називає синдромом «розглядання життя через захисне скло».

Інтенсивне дорослішання дітей вимагає змін у взаєминах із батьками. Нині діти потребують більш партнерських стосунків. Вони хочуть визнання з боку батьків того дорослішання, яке у них відбулося. У сучасних українських сім'ях це стало викликом як для батьків, так і для самих дітей.

8. Символи війни та історія.

Вторгнення Росії в Україну не є війною за територію, війною за ресурси і не є війною за людей. Навпаки, ця війна проти людей. Але вона за вплив, за символи і за привласнення історії, тому гірша за звичайну. Її мета – не лише знищити сучасне, а й відмінити минуле і відібрати прийдешнє.

Де знаходиться справжня Русь: у Києві чи в Москві? Де нащадки Володимира-Хрестителя: в Україні чи в Росії? Де символи та герої Київської Русі: Томос, святі, князі, богатирі? Яка мова пішла від старослов'янської: українська чи руська? Чиї письменники Тарас Шевченко і Микола Гоголь? Чи був геноцид українців у 1930-х роках минулого століття? Чи була державність в Україні? І взагалі, чи існувала Україна у минулому і... чи є вона зараз? Росія хоче відмінити все українське, але водночас вона хоче все зберегти. Тільки змінити при цьому статус українського на «архаїчну частинку руського». У цьому своєму намірі Росія намагається позбутися України як справжньої спадкоємиці Київської Русі, заперечує їй у праві на існування, на наслідування і на власні коріння.

Уряд Росії стикнувся з неможливістю привласнити українське, допоки Україна існує як незалежна країна, тому він вирішив убити нашу країну та захопити населення у заручники. Росія намагається реалізувати це фізично, через вторгнення, та символічно – завдяки анулюванню українського семіотичного простору. Через те в країні-агресорі говорять «на Україні» (частинка «на» у російській мові використовується тоді, коли йдеться про територію, а не про країну); замість «захисники України» або «армія України» в Росії кажуть «розрізнені банди неонацистів». Тому події у Бучі, Ізюмі, Бородянці росіяни назвали фейками. У такий спосіб вони намагаються дегуманізувати не лише пересічних українців, а й українську владу та західних союзників (Benvenuto, 2022; Якушко, 2023). Через те ж саме російський диктатор об'явив «спеціальну воєнну операцію», а не «війну». Війна породжує героїв країни, а спецоперація – локальних героїв операції. Від початку повномасштабного вторгнення вже сотні українських військових отримали нагороди

та стали відомими, командування Збройних сил України є символом майже абсолютної довіри. Навпаки, у Росії у результаті операції так і не з'явилися ті, кого вони можуть назвати героєм, а їх командувачів клянуть навіть в ефірах центрального телебачення Російської Федерації. Але Путіну і не потрібні герої. Він боїться конкуренції та сильних людей не тільки в нашій, а й у своїй країні. Особистість російського диктатора не дотягує до масштабів війни, а лише до масштабів «спеціальної воєнної операції».

Приклад війни Росії проти України ілюструє, що битва за символи та історію жорстока і тривала. У символічному плані росіяни експлуатують традицію постправди. Вони кажуть, що істини та правди нема, усе залежить від точки зору і від позиції суб'єкта. «Не все так однозначно», «інтерпретацій реальності стільки, скільки поглядів». Постправда стала зброєю росіян. Вони навіть смерть хочуть піддати сумніву. «Ви вбиваєте самі себе», – кажуть вони. Але смерть однозначна. І за рахунок кількості загиблих українців ми маємо право на правду. І ми розуміємо, що росіяни знають достатньо, щоб не бажати знати більше. Але ми мусимо продовжувати говорити.

Висновки. Описано низку важливих феноменів, які характеризують стан психіки індивідуального та групового суб'єктів під час війни. Ці феномени пов'язані з тим, що війна руйнує вибудовану структуру психіки та спонукає панувати несвідоме. Відбувається це за рахунок підживлення інстинктів та базових емоцій. Своєю чергою, панування несвідомого створює особливий простір, у який завантажено психіку індивідуального та колективного суб'єктів.

Серед інших висновків можна навести таке:

1. Підживлення інстинктів та базових емоцій впливає на баланс між інстанціями психіки. Активізація несвідомого матеріалу та біологічних імпульсів підсилює Воно, що вторинно руйнує окремі складові Над-Я. Посилення агресії, люті, бажання вбивати ворогів та брутальної сексуальності пов'язані з багатьма причинами, у тому числі:

- із порушеннями фізичних та психологічних меж;

– із подіями, які раніше були заборонені, а зараз є конвенційними;
 – із постійною присутністю смерті в житті кожного мешканця України.

2. Додаткова руйнація Над-Я пов'язана з переглядом цінностей і інфляцією Я-ідеалів та ідеалів-Я. У результаті Над-Я спустошується і починає потребувати нових цінностей та об'єктів ідеалізацій, а вже вони вторинно впливають на зміни ставлення до себе і трансформацію Я-ідеального.

3. Простір, де панує несвідоме і в який завантажено психіку індивідуального та колективного суб'єктів, впливає на ставлення людей одне до одного, на особливості комунікації та взаємини в різних соціальних групах, на специфіку внутрішніх переживань та феноменів психіки. Сімейні, групові стосунки та самовідношення відчули значну трансформацію. За допомогою психоаналітичної методології можливо дослідити ці трансформації та систематизувати їх за певними критеріями.

Список літератури:

Amon, G., Schibalski-Ammon, K. (1984) Psychodynamics and ego structure in skin disease. *Clinics in Dermatology*, Vol. 2, Issue 4. [https://doi.org/10.1016/0738-081X\(84\)90046-4](https://doi.org/10.1016/0738-081X(84)90046-4)

Ammon, G. (1984). Die Bedeutung des Körpers im ganzheitlichen Verständnis der humanistischen Dynamischen Psychiatrie [The importance of the body under the holistic aspect of humanistic dynamic psychiatry]. *Dynamische Psychiatrie*, 17(4)[87], 339–356.

Benvenuto, S. (2022). Psychoanalysis in the War. A debate with Russian colleagues. *European Journal of Psychoanalysis*. Issue 'Lights Ablaze from Ukraine and Russia'. <https://www.journal-psychoanalysis.eu/articles/psychoanalysis-in-the-war-a-debate-with-russian-colleagues/>

Caillois, R. (1960). *Man and the sacred*, trans. Meyer Barash. Free Press of Glencoe.

Горінов, П., Драпушко, В. (2022) Волонтерська діяльність в Україні: соціально-правове дослідження. Київ.

Dorozhkin, V. (2023). *Therapeutic Relationships in Wartime Ukraine*. *Psychoanalytic Psychology*, 40(4). <http://doi.org/10.1037/pap0000482>

Дорожкін В. (2023). *Сучасна війна та її вплив на терапевтичні стосунки*. *Український психоаналітичний журнал*. Том. 1. № 1. <https://doi.org/10.32782/upj/2023-1>

Зливков, В., Лукомська, С. (2015) *Психологічні особливості волонтерської діяльності у сучасній Україні: мотиваційний аспект*. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*.

Nalyvaiko, N. (2023). *Borders and Psychoanalysis in a Time of War*. *Psychoanalytic Psychology*, 40(4). <http://doi.org/10.1037/pap0000485>

Панок, В. (2016) *Психологічна служба*. Київ, 362 с.

Потапенко, В., Двігун, А. (2022) *Аналіз українського волонтерства на основі методології нових соціальних рухів*. Центр внутрішньополітичних досліджень НІСД. https://niss.gov.ua/sites/default/files/2022-11/volonterstvo_01112022.pdf

Sociological Group «Rating» (2023). *How the war changed me and the country. summary of the year- 2023*. Retrieved at https://ratinggroup.ua/en/research/ukraine/kompleksne_dosl_dzhennya_yak_v_yna_zm_nila_mene_ta_kra_nu_p_dsumki_roku.html

Velykodna, M. (2023). A Psychoanalyst's Experience of Working in Wartime: On Choosing Between Bad Options. *Psychoanalytic Psychology*, 40(4). <http://doi.org/10.1037/pap0000480>

Якушко О. (2023). *Психоаналіз і війна: історія осмислення, подолання та підтримки воєнного насильства*. *Український психоаналітичний журнал*. Т. 1. № 1. <https://doi.org/10.32782/upj/2023-1>

Анотація. «Психологи на війні» – один із соціальних проєктів, які почали реалізуватися в Україні після російського повномасштабного вторгнення. Цей проєкт об'єднав психоаналітиків, психотерапевтів та кризових психологів, які з перших днів війни почали надавати допомогу українцям. Аналіз цього проєкту та його результатів ілюструє еволюцію розуміння кризової та психотерапевтичної допомоги, динаміку та зміни процесів у суспільстві, а також психологічні закономірності та умови роботи у звільнених регіонах та на територіях, наближених до лінії фронту. У статті розглядаються інтерсуб'єктивні та інтрасуб'єктивні явища та процеси, викликані вторгненням та його наслідками. Стаття дає уявлення про соціально-психологічні феномени та особливості аналітичної роботи з ними під час тривалої війни. Досліджено вплив психічних станів на соціальні процеси в українському суспільстві.

Ключові слова: війна, психоаналіз, феноменологія, російське вторгнення, психоаналітична психотерапія, травма, Україна.

Abstract. «Psychologists at War» is one of the numerous social projects conducted in Ukraine following the Russian armed invasion. The project united psychoanalysts, psychotherapists and crisis psychologists who were providing assistance to Ukrainians since the first days of the Russian occupational invasion. The analysis of this project illustrates the evolution of the understanding of crisis and psychotherapeutic first aid, the dynamics and changes of processes in society following a social catastrophe as well as psychological patterns and work conditions in liberated regions and areas close to the frontline. The article discusses mental phenomena, such as intersubjective and intrasubjective processes, caused by the invasion. The article provides insights into socio-psychological phenomena and peculiarities of the analytic work during the protracted war. The article investigates influences of mental states on social processes and vice versa within Ukrainian society.

Key words: war, psychoanalysis, phenomenology, Russian invasion, psychoanalytic psychotherapy, trauma, Ukraine.