

Не закінчитися раніше за війну: шукаємо стратегії стійкості

ІРИНА МАКСИМЕНКО

28 ЛЮТОГО 2024

Перед нами — нова складна фаза війни (хоча, зрештою, одна така фаза змінює іншу вже майже 10 років). Загострення й великі випробування на фронті. Сумніви, що далі (а часом і «навіщо все це?»). Виснаження ресурсів: людських, природних, матеріальних. Спокуса не реагувати на тривоги й небезпеки («вб'є — то вб'є»). Але є одне але. Якщо ми обираємо не закінчитися раніше за війну, то варто зосередитись і зібратися. Адже ресурсів на паніку та бідкання часто потрібно не менше, ніж на внутрішню мобілізацію і рух уперед. Хоча результат може суттєво відрізнятись.



Геррі Брайт, «Протистояння», кінець XIX століття

Чекап, тобто дещо нудне. Так, знову про здоров'я

Щоб закласти фундамент міцності на складні часи, потрібен не лише план «Б», а й часом навіть плани В2, В6 і В12. Це, звісно, жарт, однак про те, що так називаються вітаміни, які сприяють зміцненню нервової системи, вже знають, напевно, навіть найлютіші аптеконенависники України.

Отже, про чекап — перевірку здоров'я. Кожне з нас відчуває свої «слабкі місця». Хтось уже кілька тижнів чи місяців спить по 5–6 годин на добу, хтось періодично хапається за серце, відчуває судороги або терпне від панічних атак, інші просто досі не мають сімейного лікаря й забули вже, коли востаннє робили аналіз крові. Бо навіть на це «немає сил».

Якщо можливість подбати про себе є, такої нагоди не варто марнувати. Боротьба потребує

сил, а без уваги до свого здоров'я їх зашвидко може забракнути. Так само уважно, як до рівня заряду акумулятора у смартфоні, варто ставитись і до власної потреби в тому, щоби «підзарядитися». Фізично чи психологічно — а може, одразу в обох сенсах. Комуś у цьому допоможе сімейний лікар, комуś — вузькопрофільний медичний фахівець, комуś — психолог. Допоможе подбати про себе так, щоб заряду вистачило саме на найбільш очікуваний час і на найважливіший дзвінок.

Те, що не стосується тебе, тобі не потрібне

Якось один похмурий і зосереджений на своїй роботі чоловік зауважив мені, ще тоді доволі юній: «Якщо хочеш, слухай: те, що не стосується людини, їй, найімовірніше, не потрібне». Ішлося про бридкі плітки, які ми випадково почули. Побачивши мою реакцію, можна було легко зрозуміти, що вони вразили мене мало не до сліз, бо руйнували добре ім'я шанованої та важливої для мене людини. І, до речі, згодом виявилися абсолютною неправдою.

А тоді я запитала співрозмовника: «А як із цим бути? Це жахливо...» — і почула у відповідь, що найкраще жити, залишаючи неперевірену інформацію поза увагою. Нехай її немов не існує. А коли вже вона вкрай важлива (в сенсі небезпечна у випадку, якщо це правда), потрібно знайти достовірні джерела й перевірити, якою є справжня реальність, а не уявна, сплетена із «сірих» джерел новин, пліток тощо.

Зараз часто пригадую ту ситуацію. Доводиться відкидати, перевіряти, часом — ледь не затуляти вуха, рятуючись від клетотіння брудної інформації. Теми напрочуд різні: від сили ракетної атаки до поглядів Римського Папи. Ще гірше, коли дізнаюся, як комуś із старших людей показали Ютуб на великому екрані й навчили ним користуватися — а на третій день викликали швидку й рятували в передінфарктному стані. Часом хочеться, щоб нам бодай на кілька днів вимкнули всі новини разом і ввімкнули загальнонаціональний марафон критичного мислення.

А як щодо жахливої реальності, якщо вже вона наздоганяє? Стрес і біль можуть бути паливом для дій. У соцмережах часто зустрічається заклик «конвертуємо лють у донати». Як на мене, він слушний. Дії, засновані на фундаментальних цінностях людини, справді здатні рятувати від відчаю навіть у дуже критичних обставинах. Також і тому, що наслідки таких дій у позитивному сенсі стійкіші за наслідки стану, у який ми занурюємося у вирі емоцій.

Світлих людей найбільше видно у темні часи

На жаль, руїна в нашій історії часто виникала саме з внутрішньої незгоди. І навпаки, гуртуватися — це ознака життєстійкості: шукати «своїх» за цінностями і підходом до життя людей, не витрачаючи часу й сил на спілкування з тими, з ким насправді вже давно (або в принципі) нічого не поєднує.

Тут варто згадати приклад нашої діаспори, яка віддавна відома тим, що, як жартують, «де двоє українців — там три фестивалі вареників». Навіть у часи, коли «страна советів» топила нашу землю у крові й морила голодом, українці й українки, рятуючись, фактично везли Україну з собою. Вимушено змінюючи країну, не зраджували своїй ідентичності. А згодом і їхні діти й онуки діяли (і досі це роблять) заради відбудови й порятунку Батьківщини — майже незнайомої, а проте рідної.

Диво адаптації до змін

Поєднання базових потреб (передусім сну, харчування, здоров'я — а ще непогано було б додати сюди безпеку, хоча б відносну), критичного мислення, ціннісного підходу та здатності до згуртованості зі «своїми» складаються у спробу відповіді на те, як жити в невизначеності та не збожеволіти. Це стійкість, яка формує вміння усвідомлювати зміни, приймати їх та адаптуватися до них. Сама здатність адаптації до змін під час війни є «дивом» і свідченням внутрішньої стійкості людини.

Але це, так би мовити, диво рукотворне. Бо йдеться про плід праці над собою, кропіткої та тривалої. Однак і її плоди виявляються тривалими: за правильного підходу їх має вистачити не лише до перемоги, а й на відбудову всього, що для нас дороге і цінне. Колись фраза «шануймося, бо ми того варті» викликала хіба іронічну посмішку, та зараз має напрочуд буквальный сенс.

/home/kairosbo/verbum.com.ua/www/wp-includes/post-template.php on line **284**