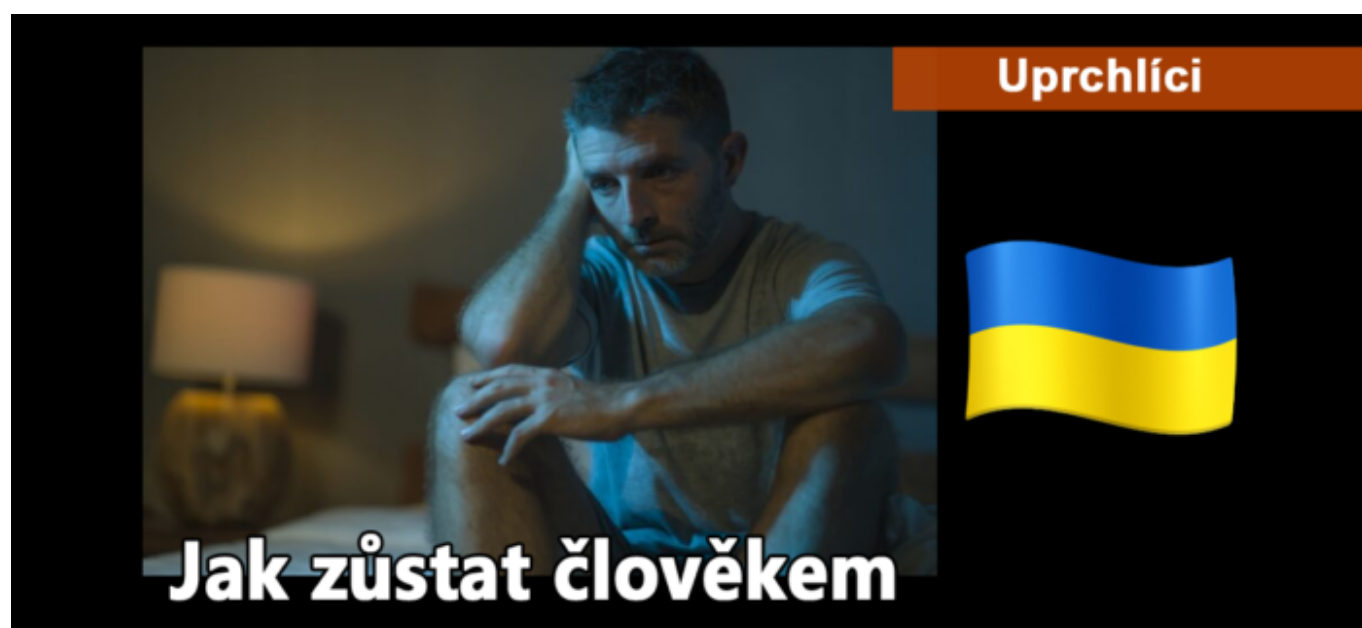


Uprchlíci: 38. Jak zůstat člověkem za války

13 otázek pro psychoterapeuta



Uprchlíci

Jak zůstat člověkem za války: 13 otázek pro psychoterapeuta

Totální válka na Ukrajině přinesla mnoho zkoušek a soužení.

Smrt blízkých, ztráta domova, nucená emigrace, rozchod – to vše otřáslobyvyklým životem.

Někdo pociťuje k nepříteli takovou nenávist, že má ze sebe hrůzu. Někdo naopak – cítí pouze devastaci.

Ukrajinská pravda Žyttia položila psychologům 13 otázek o duševním zdraví během války.

Abyste nám pomohli porozumět pocitům, které se mohou u uprchlíků během války objevit:

- **Valentyna Parobij** je psychoterapeutka-supervizor a prezidentka Ukrajinské asociace kognitivně-behaviorální terapie;
- **Oleh Romančuk** je psychoterapeut, dětský a adolescentní psychiatr v Circle of the Family Center a ředitel Institutu duševního zdraví UCU a Ukrajinského institutu kognitivně-behaviorální terapie.

„Cítím velmi silnou nenávist a děsí mě to. Bojím se, že přestanu být člověkem.

Co mám dělat?“



Fotografie:
stokkete
/ *Depositphotos*

Valentina Parobij:

Nenávist je konečným projevem hněvu a hněv je jednou ze základních emocí. Potřebujeme hněv, protože signalizuje, že naše potřeby a hranice jsou porušovány. Dává energii k obraně jejich práv.

Je téměř nemožné bojovat bez hněvu a „spravedlivého hněvu“.

Dnes, kdy jsou naše hranice doslova a do písmene porušovány, bude samozřejmě hodně zloby. Ale mělo by to být zaměřeno na nepřátele, ne na příbuzné nebo blízké.

Proč nenávidíme? Chceme mít mír, nezávislost a žít v naší svobodné zemi. Pro mnohé se to, co se děje nyní, nikdy nestalo, takže naše reakce mohou být silnější než kdy jindy.

Neřekl bych, že nenávist zabíjí.

Ale existují „červené hranice“. Pokud je váš systém beat-and-run (uhod' a uteč) neustále aktivován, máte vysokou tepovou frekvenci, je obtížné sedět, relaxovat, hlavní obsah myšlenek je katastrofální, pokud se během dne neustále bojíte, jste naštvaní nebo smutní, budete potřebovat pomoc.

Co mám dělat? V první řadě je potřeba si říct a přiznat si, že vztek je v této situaci normální. To je normální reakce na abnormální okolnosti. Nemusíte cítit extra vinu nebo se snažit milovat své nepřátele a tak dále.

Pokud ale přilijeme olej do ohně, těžko lze očekávat, že se tento požár podaří uhasit. Musíme začít otázkou „Je mi tato nenávist užitečná nebo ne?“

Pokud to nedává smysl, pak pravděpodobně budete muset zašroubovat kohout s tímto palivem.

Zejména to znamená méně čtení sociálních sítí.

Zkuste opustit nějaká relevantní informační média. Když jste se rozhodli, že máte čas ráno, na oběd a večer, jděte dovnitř a přečtěte si zprávy.

Za druhé, pokud je to možné, věnujte se fyzické aktivitě.

Můžete uklidit, něco zasadit, vyložit.

Nejhorší je vztekat se a dál číst děsivé příběhy, být dál v mrtvém stavu.

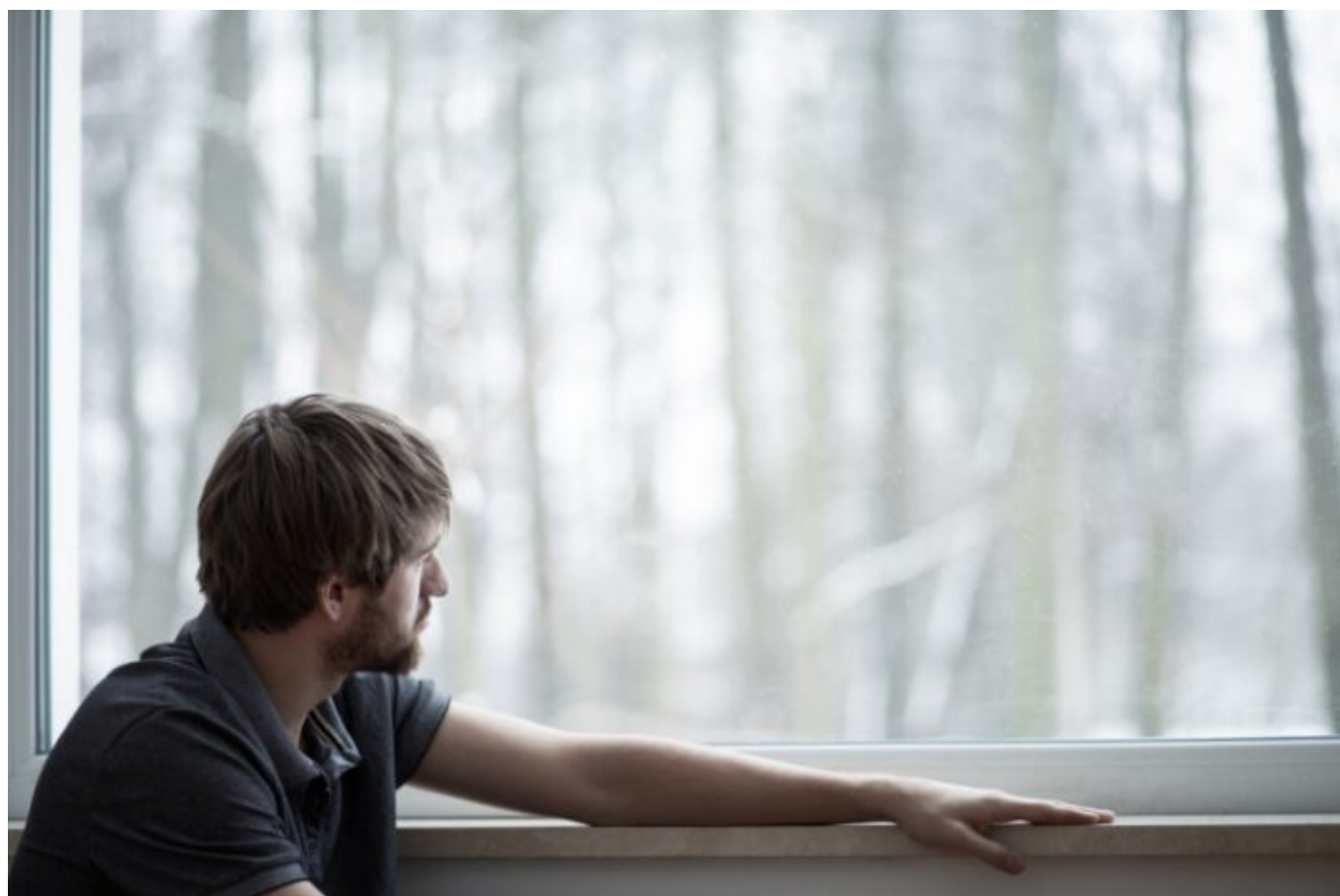


Foto:
photographie.eu / Depositphotos

Oleg Romanchuk:

Hněv je adekvátní situaci, protože reaguje na okupanty, kteří páchají zlo. Dává nám sílu, odvahu, nebojácnost, ochotu jít až do konce, abychom osvobodili naši zemi.

Samozřejmě ne každý z nás má za úkol vzít kulomet a jít do války, ale to, co cítíme, je velmi přirozené. To je třeba pochopit a přijmout.

Druhý extrém je, když my, přemoženi tímto hněvem, začneme překračovat hranici lidskosti. Pak jsme jako nepřítel, který ztratil lidskost – je důležité to nedovolit.

Možná si uvědomujeme, že chceme krutou pomstu, ale že ji neplánujeme uvést do praxe.

Musíme to zvládnout a zůstat lidmi. Bojujte s okupanty k úplnému vítězství se vší odvahou, ale zůstaňte lidmi.

Nejúčinnějším způsobem, jak ovládat „tsunami“ hněvu, je nasměrovat energii do užitečné činnosti. Musíte přemýšlet o tom, kde je vaše místo na bitevním poli.

S hněvem nemusíte bojovat - musíte ho zvládnout.

„Pořád myslím na pomstu, chci zabíjet, chci si dělat legraci z Rusů. Mohu se stát vrahem?“

Valentina Parobij:

Myšlenky na pomstu jsou diktovány základním hněvem – psychika chce najít útěchu v tom, že je nastolena spravedlnost. Myšlenky na pomstu jsou touhou po spravedlivém světě, potřebou něco ovládat.

Tito lidé musí být samozřejmě postaveni před soud.

Pokud k tomu má člověk nástroje a páky, může na tom pracovat: zjišťovat identity, shromažďovat důkazy, vytvářet soubory k předložení mezinárodním organizacím a tak dále.

A kde nastavit limit? Jako odborník na duševní zdraví nepodporuji nic, co s tím souvisí (*krutost vůči válečným zajiťcům, porušování mezinárodního práva – pozn. red.*) .

Přínejmenším proto, že když se někdo někomu posmívá, bude mít následky, včetně PTSD (postraumatická stresová porucha).

Je možné, že v určitou chvíli člověk hypoteticky pocítí úlevu nebo spravedlnost, ale pak bude mít psychické problémy.

Oleg Romančuk:

Někteří lidé se bojí pomsty. Zdá se jim, že se z nich stávají řezníci. Jsem dětský psychiatr, rodiče za mnou často chodí a říkají, že jejich dítě kreslí, jak zabíjí ruské vojáky nebo něco podobného.

Ve skutečnosti dítě „nešlí“ – to je jeho normální reakce na abnormální události.

Mít názor a stát se nečlověkem jsou různé věci.

Můžeme mít různé emoce, ale rozhodujeme se. Zastavíme se, pokud se potřebujeme zhluboka nadechnout, ovládneme vlnu emocí a pak analyzujeme situaci a řekneme:

Ano, chápu, odkud se bere tento impuls, nestávám se díky tomu maniakem, vrahem. Moje hodnota je, že chci být člověkem a ano, moji lidé se pomstí, ale pouze ve smyslu, že budou požadovat spravedlnost. Nepůjdou dál, neudělají na oplátku nic nelidského, nebudou jako nepřítel. „

Jednou z nejdůležitějších věcí je ladička hodnot. Musíme pochopit tuto reakci, ale udělat krok zpět a připomenout si naše hodnoty.

„Rád sleduji zabíjení ruských vojáků a jejich mrtvol. Proč je to normální?“

Valentina Parobij:

V přírodě je mechanismus pro každý druh, aby nezabíjel svůj vlastní druh, s výjimkou obrany. Proto, abyste ho zablokovali, musíte **dehumanizovat** jinou osobu.

Nyní civilisté vidí vše hlavně očima armády. Psychika neví, jestli se vás to týká nebo ne. Připravuje vás na válku.

Psychika dělá jakýsi trénink, aby se člověk mohl dívat na trpící a mrtvá těla. Vytváří takovou expozici, která nezpůsobuje znechucení, strach ani odpor.

Pokud vám to nahrazuje meditaci a máte pocit, že se zotavujete, je to v pořádku. Člověk tak může ukojit touhu po pomstě a pomyslet si: „Vidím tyto jednotky prohrávat. Jsme silnější.“

Vraťme se k otázce, zda je to užitečné. Člověk se musí ptát sám sebe: ubírá mi to z mého dne čas na komunikaci, na péči o sebe a své tělo, na nějakou aktivitu, ekonomiku, rodinu, sport, setí atd.?

Pokud tento čas zbývá, ať je to jako **provinilé potěšení**. Pokud se z toho stane pravidelná činnost, musíte pomoci psychice odvést pozornost.

Bude velmi terapeutické vrátit pocit kontroly alespoň v něčem. Stojí za to naplánovat si den, aktivitu, udělat malé věci, na kterých záleží.

Oleg Romančuk:

Pokud se cítíte těmito scénami ochromeni, doporučil bych trochu duševního zdraví. Jděte ven, podívejte se na pramen, podívejte se na video, jak ukrajinské děti zpívají „Ach, červená kalina na

louce.“

Na jednu stranu je pro nás důležité vědět, že naše armáda okupanty efektivně ničí a to nám dává pocit, že byli potrestáni. Je normální, že to chceme vidět, ale potřebujeme mít smysl pro umírněnost a trochu rozvahy, abychom se postarali o svůj stav mysli, abychom viděli dobro, krásu našich lidí, světlé stránky života.

„Co když ve mě není hněv? Musím ho v sobě probudit?“

Oleg Romančuk:

Naše pocity jsou určeny kontextem a tím, na co je zaměřena naše pozornost, jak události vnímáme. Proto v kontextu války neexistují žádné univerzální pocity, které by každý měl nebo neměl mít.

Těhotná žena může být například natolik pohlcená péčí o své miminko, že se na ně zcela soustředí – a nemusí se zlobit na své nepřátele, což je normální. Bylo to, jako by pověřila naše ozbrojené síly, aby bojovaly místo ní.

Někoho naopak možná od dětství učili, že se nelze zlobit, že je to „špatný“ pocit nebo že existuje strach, že je to pocit nebezpečný a vždy destruktivní – pak má absence hněvu svůj úplně jiný význam.

Takovému člověku může pomoci, když si dovolí být zcela adekvátní vzteku, objevit a ovládnout tuto důležitou energii.

„Všechny mé emoce jsou pryč, nic necítím. Ztratím v sobě člověka?“

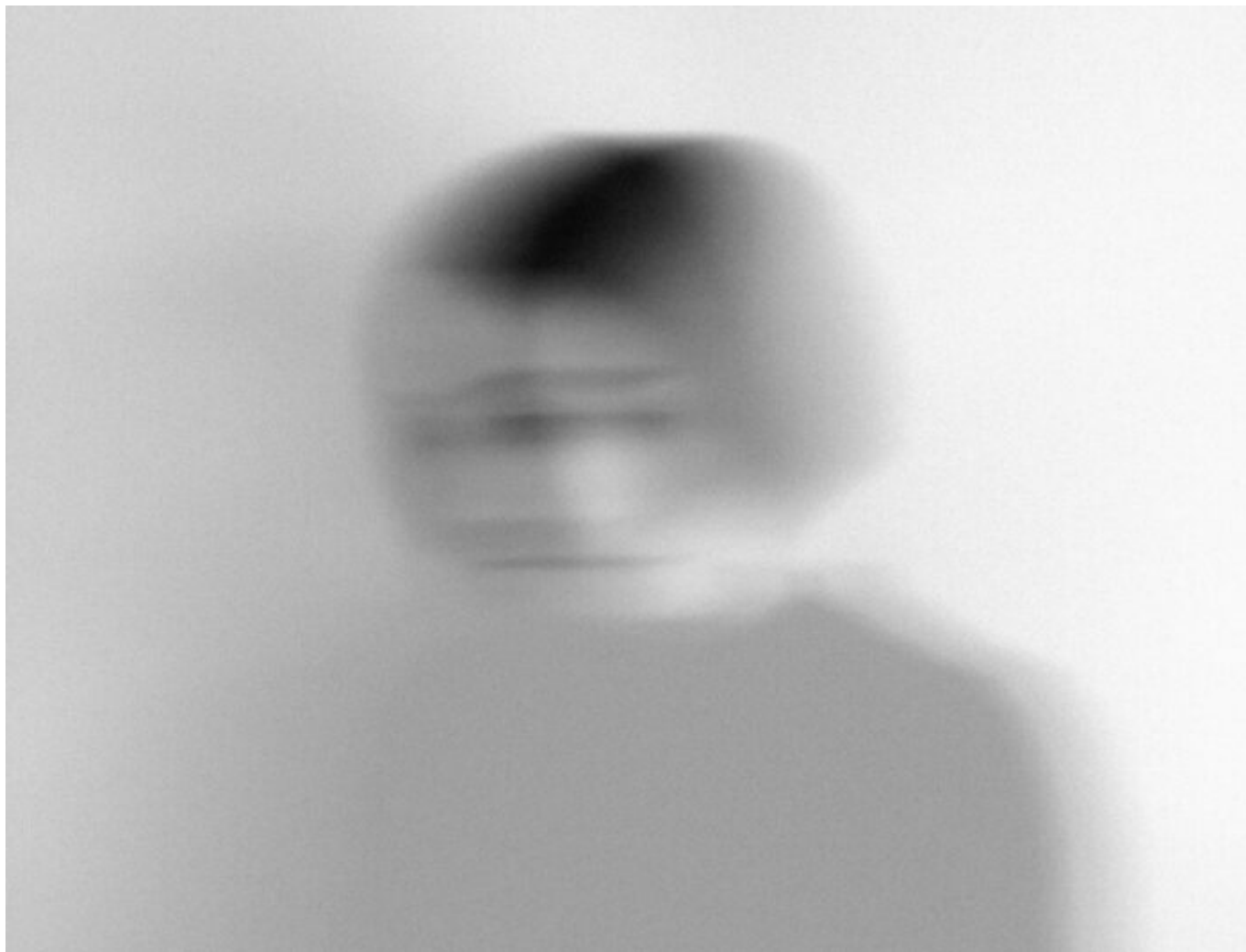


Foto: Elīna Arāja / Pexels

Oleg Romančuk:

To je také normální reakce na abnormální události. Když je člověk v situaci, kdy je příliš mnoho bolesti, má psychika jeden mechanismus – vypnout pocity.

To je způsob, jak přežít. Pocity mizí a my citově oněmíme, ale to je dočasný jev.

Neznamená to, že jsme „ztvrdli“ nebo se „zbláznili“. To je normální reakce naší psychiky na abnormální dávku utrpení, bolesti, hrůzy, které čelíme.

Velmi často to jednoduše znamená, že potřebujeme zdroje a místo, kde můžeme přijmout soucit, laskavost, kde můžeme spát, nabrat sílu.

Pokud člověk zažil těžké traumatické události nebo je emoční otupělost doprovázena dalšími příznaky, pak bude potřebovat psychoterapii.

To platí zejména pro lidi, kteří se stali obětí násilí, ztratili své blízké, viděli mnoho násilí a shromáždili důkazy, že mohou trpět posttraumatickou stresovou poruchou. Jsou účinně léčeni psychoterapií zaměřenou na trauma, ale potřebují odbornou pomoc.

„Co když si myslím, že si na válku zvykám?“

Oleg Romančuk:

Lidská psychika se přizpůsobuje všemu a musí přežít v realitě, která existuje. To je známka její účinnosti.

Nevíme, jak dlouho válka potrvá. Naším úkolem je vytrvat, vyhrávat a naše psychika k tomu hledá způsob.

Když vidíte velký počet obětí každý den, stane se z toho za chvíli zvyk. Částečně jsme na to zvyklí, ale není to známka toho, že naše lidství umírá.

Tomu by se neměly přisuzovat katastrofální hodnoty - je to neprůstřelná vesta, kterou nosí psychika, když je bolest příliš velká. Ale tuhle neprůstřelnou vestu shodí, když už nebude potřeba.

„Nemůžu se zlobit na Rusy a soucítím s nepřítelem. Může to být známka Stockholmského syndromu? Co mohu dělat?“

Oleg Romančuk:

Stockholmský syndrom není jen soucit. Jde o to, že se rukojmí začnou ztotožňovat s teroristy v obavách, aby nebyli zneškodněni. Nejde o soucit, jde spíše o sebeidentifikaci a pocit, že jsme součástí zločinců, že jsme na jedné lodi.

To u Ukrajinců vůbec nevidím. To teď není relevantní. Naopak je nyní masová touha nemít s Ruskem nic společného. Soucit je trochu jiná věc.

Můžeme soucítit, ale musíme pochopit, že za svou svobodu musíme bojovat. Přišli do této země a my je nemusíme chránit ani ospravedlňovat. Existuje kolektivní odpovědnost a oni ji musí nést.

Pomsta je o spravedlnosti. To zlo musí být potrestáno. Na druhou stranu je soucit možný v tom smyslu, že chápeme, že v Rusku jsou různí lidé. Jsou tací, kteří jsou proti válce. A tato válka přináší utrpení mnoha.

Je tu ruská matka, která truchlí nad zavražděným synem – její utrpení je také skutečné. Ale nemáme jinou možnost, než zabít nepřátele, kteří přišli do naší země. Proto ať neposlouchají rozkazy a odejdou nebo se vzdají – aby zůstali naživu a aby jejich matky netrpěly.

Proto můžeme v daleké, vzdálené budoucnosti přát našim nepřítelům dobro. Ne v tom smyslu, že zůstanou naživu na bojišti - musí odejít nebo zemřít. V tom smyslu, aby byli uzdraveni a aby Rusko bylo osvobozeno od diktatury, šovinismu, narcismu, nesvobody.

Takový soucit je normální a souvisí s našimi hodnotami. Zároveň nesmí popírat, že bojujeme s útočníky a musíme je vyhnat z naší země.

Valentina Parobij:

Diagnózu může stanovit odborník při osobní komunikaci nebo vyšetření. Můžeme se jen domnívat, že takový člověk má vysokou míru empatie, že ho znepokojuje utrpení jakéhokoli tvora na zemi.

Psychika si s tím poradí po svém. Pokud bude pro lidskou psychiku válkou odebraná kontrola ve vysvětlení, přijetí a soucitu, tak proč ne?

Ale samozřejmě, pokud „sympatizuje“ a začne se věnovat kolaboraci, pak je to nezákonné a hrozí trestní odpovědnost.

“ Přitahuje mě válka - co dělat? ”

Valentina Parobij:

Pokud máte patřičné kompetence – můžete (*bojovat – red.*). Zároveň lidé, kteří nemají odpovídající výcvik, mohou velmi toužit armádě pomáhat, ale stojí za to přemýšlet – jak užitečné to bude?

Musíte zjistit, jak lze tuto energii využít a jak můžete ozbrojeným silám účinně pomoci. Možná umíte péct dorty, organizovat fond, přepravovat věci potřebné pro lidi. Nebo nakreslete pohlednice s dětmi a pošlete je do přední linie.

Pokud má člověk jen touhu bojovat bez jakéhokoli vzdělání, je to jako být neurochirurgem bez řádného vzdělání.

Pokud jde o to, proč to chceme, přežití naší komunity je často důležitější než naše osobní.

Chceme chránit své blízké, ale cítíme i vlastenectví a solidaritu. V tom se naši lidé velmi liší – máme pocit, že jsme za sebe zodpovědní. A to vyvolává touhu jít na frontu.

„Proč sním o zabíjení okupantů a ani ve snu si nemohu odpočinout od krutých scén?“



Fotografie:
TheVisualsYouNeed
/ *Depositphotos*

Valentina Parobij:

Jsem si téměř jistý, že člověk s takovým problémem nejprve celý den sledoval scény krutosti, mnoho mrtvých nepřátelských vojáků.

Psychika má „úklidovou funkci“ a může stres přilévat zejména prostřednictvím snů. Stráví to, co během dne zkonzumujete. Pokud chcete ovlivnit obsah svých snů, musíte dbát na informační hygienu.

Tady ale nemluvíme o lidech, kteří utrpěli trauma. Mají noční děsy, kdy se jim opakuje traumatický zážitek, a to je příznak **posttraumatické stresové poruchy**. To vyžaduje zásah a léčbu.

„Pláču a trpím každým smutným příběhem, neustále mě bolí. Jak se uklidnit?“

Valentina Parobij:

To je normální reakce na abnormální události. Tímto způsobem, stejně jako při řešení deprese, vidíme, co způsobuje bolest.

Možná je potřeba dbát na informační hygienu. Musíte se zamyslet: vyprávějí vám tyto tragické příběhy blízcí lidé, nebo je čtete sami na internetu? Pak otázka zní: proč to čtete?

Může nastat jiná situace, kdy si člověk pomyslí: „*Nezasloužím si nic dobrého, radostného a dobrého, když lidé tolik trpí. Nemůžu si dovolit uvařit lahodnou kávu nebo se vykoupat.* „

Pak se zdá, že člověk odrízne své zdroje. Musíte si dovolit získat je zpět. S tím, že se budete omezovat, někdo nebude mít více prostředků. Ale pokud máte více síly, můžete být schopni podpořit ostatní.

V první řadě byste si měli dovolit být spokojeni s tím, co máte. Radujte se s těmi kolem vás. A být k sobě laskavý je důležité poselství. Někdy se lidé dostanou do deprese, protože přestali dělat to, co je dříve bavilo.

Pokud sedíme v protiletectvém krytu, je to těžké, ale i tam můžeme dělat důležité věci: česat se, čistit zuby, udržovat nějaké návyky.

A pokud depresivní stav trvá déle než dva týdny, určitě vyhledejte odbornou pomoc.



Fotografie:
AndrewLozovyi / Depositphotos

Oleg Romančuk:

Tato bolest je přirozená, musí se prožít. Když vidíme utrpení našich lidí a cítíme tuto bolest, mnozí mají touhu konat dobro, pomáhat druhým. A v tomto smyslu vede společná bolest k větší jednotě.

Ale někdy kvůli bolesti propadáme zoufalství, ztrácíme sílu. Někdy to vede k depresím – pak potřebujete odbornou pomoc.

Nebo možná sledujeme příliš mnoho zpráv, kde je pouze utrpení, a potřebujeme vyvážit další informace.

Musíme vidět dobrotu a krásu lidí, kteří se tomu brání, odvahu vojáků, kteří jsou ochotni obětovat své životy, dobro dobrovolníků. Podívejte se, kolik lidí na světě stojí s vlajkami Ukrajiny a říká: „my jsme také Ukrajinci.“

Abychom byli s touto bolestí, potřebujeme někde načerpat sílu. Pak můžeme vydržet bolest.

„Jsem frustrovaný z rodiny a přátel. Co mám dělat?“

Oleg Romančuk:

Pokud vidíte, že ztrácíte kontrolu nad svým vztekem, že budete ve svém okolí vybuchovat, křičet na děti a mlátit nádobím, pak doporučuji najít si aktivitu, která dokáže tento stres bezpečně uvolnit pohybem – například **vypadnout z domu a rychle chodit**.

Nebo cvičit. Tuto energii je potřeba uvolnit do pohybu, proto ji nejlépe reguluje samotná fyzická aktivita.

Mnoho duchovních tradic také používá krátké modlitby nebo mantry. Nějaká krátká fráze, která pomáhá mozku, aby se „nevětril“. Můžete jít ven, dýchat a pak opakovat slova, která vás uklidňují, nebo dokonce zpívat.

„Vadí mi rusky mluvící a imigranti. Proč a co s tím?“

Valentina Parobii:

Za tím může být názor, že „ruština je nepřátelská a všichni, kdo jím mluví, jsou zrádci“.

Jsem přesvědčena, že existuje podpůrný cyklus hněvu: něco člověka rozzlobí a začne agresivně mluvit. Druhá osoba, když je konfrontována s agresivní reakcí, může reagovat ostře. A když se brání, posiluje to myšlenku, že oni (*rusky mluvící – pozn. red.*) jsou údajně „zrádci“ a nemají zde místo. Hněv plodí hněv jako odpověď a potvrzuje: „Jsem v bílém plášti.“

Je jasné, že rozdělení společnosti nyní nevede k ničemu dobrému. Pokud uprchlíci přijdou o své domovy, přestěhují se a je jim řečeno: „Proč ses nenaučil ukrajinsky a proč jsi přišel?“ - jen to posílí nepřátelství a nepovede k vítězství.

Když se musíte rozhodnout – pohádat se s někým nebo se podívat na mrtvé Rusy, musíte si zapamatovat hodnoty a přemýšlet, je to blíže k vítězství, k udržení vlastního duševního zdraví, ke šťastnému životu?

„Všichni říkají, že se teď nemůžete hádat a diskutovat o politice. Ale co když chci vyjádřit svou nelibost?“



Fotografie:
IgorVetushko
/ Depositphotos

Oleg Romančuk:

Musíme říct pravdu. Jiná věc je, když začneme mluvit agresivně, odsuzovat je, označovat nepřátele a zrádce, ponižovat je. Nikdy to nepomůže.

Proto je třeba se naučit komunikovat asertivně - s respektem, bez odsuzování, aby ostatní slyšeli a objektivně rozebrali jejich chyby, opravili je.

Potřebujeme slyšet zpětnou vazbu, přijmout a omluvit se, pokud jsme udělali chyby a byli k sobě hrubí. Řekněte: „Promiň, nechtěl jsem tě urazit,“ „Omlouvám se, jsem na tebe zlý.“ Potřebujeme rovnováhu, porozumění, upřímnou a přímou komunikaci.

Tolerovat, zatnout zuby, nepomůže. Prostě vybuchneš. Potřebujeme komunikovat. Komunikovat ale neznamená vyklopit vše, co máme na duši. To znamená volit slova, která budují porozumění. A naslouchat.

Olena Barsuková, UE. Život

Elena Barsuková



Elena Barsuková je novinářkou UP - Život

-krk-

Můžete také navštívit naši facebookovou stránku [Baptisté - Sít víry](#) nebo facebookovou skupinu [Zpravodaj Baptisté - Sít víry](#)