

Кадри Київщини - що це для нас?

! *Боляче читати, боляче бачити кадри, неможливо повірити і прийняти те, до чого людина не готова*

● Перший шок — свідомість відмовляється сприймати зображення, шукає підтвердження, що це не правда. Від початку нападу росії ми переживаємо психічну травму.

● Смерть — це те, що лякає найбільше, кадри смерті, які останніми днями наповнили соцмережі, — це нагадування про кріхкість життя. Невідомо, коли воно може обірватися.

● Немає правильних і неправильних реакцій — у кожного свої емоції, свій спосіб справлятися з ними. Кадри отримують відгук в індивідуальному досвіді: хтось вдивляється й шукає нову інформацію, хтось уникає будь-якими засобами (вимикає сповіщення, не відкриває стрічку новин). Включаються захисні механізми: заперечення (шукати доказів «раптом це не правда, такого не може бути»), уникання надсильних емоцій тощо.

Бачити кадри з Київщині — що це для нас?

♥ Бачити правду і позбавитися останніх ілюзій (для тих, у кого вони ще залишалися), що війна — це відповідальність однієї людини, а решта жертви

♥ Відчувати біль. Спільне горювання, оплакування об'єднує, досвід «бути поряд, мати підтримку» дає можливість пережити біль, справитися з ним.

♥ Відчувати лють. Злість, агресія протистоять страху поразки. Сьогодні енергія люті на ворога дає сили справлятися з апатією, втомою після місяця війни.

♥ Цінувати миттєвості кожного дня, кожен день, важливі стосунки — цінувати життя.

♥ Відкрито говорити про смерть — це не лише емоційно пережити і відреагувати, мати досвід прийняття («коли говориш про смерть, стає легше»), але й усвідомити себе, свій народ — «Я не один». Смерть — це те, що об'єднує, робить нас людьми, підсилює цінності. Розголошення, відкрите визнання трагедії сьогодні дає шанс нації та кожному справитися і передати наступним поколінням не колективну травму, а пам'ять, можливість постравматичного зростання.

♥ Глибокі переживання формують цінності — сьогодні це цінності єдності, ідентичності, майбутнього.

Світ має знати правду.

Не забудемо. Не пробачимо

Кандидатка психологічних наук, психотерапевтка Наталія Портницька