

# Як ти, брате? Як ти, сестро?

Травматичний досвід та як про  
нього розмовляти

# Як ти, брате? Як ти, сестро?

Травматичний досвід та як про  
нього розмовляти

## Посібники «зеленої» серії

«Як ти, брате/сестро?»



«Як ти, кохана(ий)?»



«Як ти...»



«Як ти, сонечко?»



«Як ви, командире?»



«Як ти, ветеране?»



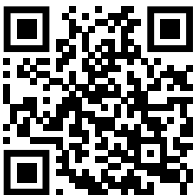
Посібники «жовтої» серії

**«Поговори зі мною»**



Проєкт повністю волонтерський.  
Усі зібрані гроші йдуть лише на послуги друкарні.

**Залишити відгук**  
[yakty.com.ua/feedback](http://yakty.com.ua/feedback)



**Задонатити на друк посібників**



Дуже дякуємо за постійну підтримку і якісний друк посібників друкарні ТОВ «Український газетний синдикат» і особисто Максиму Козорезову, Євгену Мірошніченку, Олександр Шاپовалову, Максиму Романіву, Олександр Величку і Анатолію Ткачуку.

Цей посібник не є збіркою експертних порад – це збірка та узагальнення суто сучасного українського практичного досвіду. Ми дуже вдячні всім українцям – людям, які тримаються, борються, справляються і намагаються підтримувати одне одного. Поки ми є одне в одного, ми непереможні та незламні.

## Команда проєкту «Як ти, брате?»:



**Антон  
Семенов**  
психотерапевт



**Іван  
Симоновський**  
військовий



**Олександр  
Кучерук**  
майстер  
презентацій



**Яна  
Сабляш**  
редакторка



**Оксана  
Мединська**  
дизайнерка



**Роман  
Єременко**  
фотограф



**Тетяна  
Коробейник**  
фахівчиня зі  
створення сайтів



**Надія  
Матвійко-Лисенко**  
підприємиця



**Микола  
Неміш**  
психіатр



**Олеся  
Брекалова**  
відеоредакторка



**Ксенія  
Сотнікова**  
спеціалістка з  
комунікацій



**Роман  
Литвиненко**  
відеомейкер



**Алія  
Іскакова**  
психологиня,  
фасилітаторка



**Тетяна  
Романова**  
адміністраторка



**Олена  
Нікольська**  
лекторка

## **«Як ти, брате?»**

Коли ми помічаємо будь-яку зміну звичної поведінки в небайдужої нам людини або коли її поведінка здається неадаптивною, ми відчуваємо природне бажання допомогти.

Часто це трапляється тоді, коли людина пережила те, що зазвичай називають травматичним досвідом.

Цей посібник – інструкція з психологічної взаємодопомоги для тих, хто хоче допомогти людям поруч проговорити й осмислити їхній складний досвід.

# Головне

1. Не тиснути
2. Не питати про самі травматичні події, втрати й складний досвід
3. Бути поруч
4. Не пропонувати допомогу, а просити допомоги
5. Забезпечувати безпеку: бути передбачуваним, розповідати про середовище.
6. При будь-якої незручності в розмові питати про минуле, наприклад, «а як тут було раніше?», «а що було до цього?»
7. Відмовлятися давати свої оцінки, відповідати «складно сказати, я там не був/не була», «тобі видніше», «навіть не знаю, що й думати».
8. При будь-якої нудності в розмові питати «Як думаєш, що буде далі?»
9. Намагатися бути з людиною поруч і робити щось, що не заважає спостерігати за людиною, навіть якщо людина задумалася і мовчить.



# Навіщо про це розмовляти

Коли ми опиняємось поряд з людиною, яка пережила те, що зазвичай називають травматичним досвідом, ми відчуваємо природне бажання допомогти.

Психолога до кожного бійця не приставиш, і цей посібник ми спочатку писали як інструкцію з психологічної взаємодопомоги для бійців, які виходять із зони бойових дій.

Потім виявилось, що потреба в добрій розмові набагато ширша. Такий запит виявився актуальним не тільки для бійців, які хочуть допомогти побратимам. Травматичного досвіду зараз зазнає чимало людей, і є багато охочих допомогти. Упевнений, що ви серед таких людей.

## **Усі психологічні проблеми – це наслідки неосмисленого досвіду**

Осмислювати досвід потрібно якомога раніше, щоб він не накопичувався.

Чим більше в людини незасвоєного досвіду, тим більше у неї внутрішньої тривоги та відчуття небезпеки.

Що більше відчуття небезпеки, то менше людина здатна дбати про себе, підтримувати стосунки, робити щось для інших та спільної справи.

## **Допомога через розмову буде корисна будь-якій людині, яка зазнала сильних емоційних вражень**

Досвід, який складно осмислити: сильний страх, загроза життю, поранення, руйнування, смерть, втрата роботи чи працездатності, крах життєвих планів тощо.

Також складним досвідом може бути розрив чи втрата соціального зв'язку з важливою людиною: чоловіком, дружиною, батьком, дитиною, другом, подругою.

Травматичного досвіду зазнають і свідки всіх цих подій.

## **Цій людині потрібна саме твоя допомога, адже ти поруч**

Чим довше людина зволікає з осмисленням досвіду, тим складніше їй врешті-решт на це наважитися. Чим більше неосмисленого досвіду накопичується у людини, тим більше у неї внутрішньої тривоги і тим складніше її заспокоїти-ся.

Тому важливо, щоб цей досвід не накопичувався. Тому важливо, щоб всі люди осмислювали його якомога раніше.

Але чим складніший досвід і чим більше його накопичилося, тим більше людині потрібна допомога.

Ви людина, яка може допомогти зараз.

# Що робити, а чого не варто

## Допомога – це дар, а не обмін

Психологічна допомога – це не обмін, а співпереживання. Ви разом проживаєте дещо спільне. Кожен із вас здобуває свій досвід і робить із цього власні висновки.

Результат психологічної допомоги – це зміни, які людина здійснює сама в собі. Їх неможливо передати чи обміняти.

Якщо ви допомагаєте з корисливих мотивів (скажімо, заради подяки, зиску, поваги, слави чи грошей для себе), то ваша «допомога» не спрацює.

## **У діях важливо не лише те, що саме ми робимо, а й з яким ставленням ми це робимо**

Немає людини, більш чутливої до ставлення інших, ніж людина, що потребує допомоги. Тому важливо, щоб ваше ставлення було правильним.

Необхідно бути присутніми. Це коли ви справді слухаєте і намагаєтеся зрозуміти людину, а не думаєте в цей час про щось своє. Якщо думками ви деінде, то ви відсторонені, а не присутні в розмові.

Допомогти можливо тільки тому, кого поважаєш, і тільки тоді, коли поважаєш те, що пережила людина.

Коли ви виділили час тільки для розмови і відклали інші справи, людина відразу помітить вашу присутність та відчує повагу до себе.

Ви щирі, якщо допомагаєте, бо вважаєте це правильним та цінним для себе, а не для того, щоб отримати щось натомість, наприклад, подяку чи гроші.

## **Для осмислення досвіду і прийняття змін людині потрібно пережити свої емоції і думки, а не відкоригувати їх**

На будь-які спроби корекції людина завжди реагує через опір і відчуває небезпеку. Далі йде самозахист і боротьба, а не осмислення і прийняття.

Тиск – це не тільки ваші думки та вказівки, це і ваші переживання, поради, звинувачення та вимоги.

## **Людина має право так дивитися на свій досвід, як їй зручніше для його осмислення**

Усі люди, які пережили травматичний досвід, сприймають такий досвід неадекватно. І це нормально.

Вони перебільшують або применшують пережите, звинувачують себе або перекладають провину на інших.

Це природний перебіг засвоєння нового досвіду. Якщо цьому не заважати, поступово амплітуда неадекватних проявів зменшується і людина сама все зрозуміє.

Для осмислення і прийняття потрібно, щоб людина була в безпеці і не була зайнята іншою важливою справою.

## **Якщо ви втомилися, потрібна перерва**

Якщо ви втратили необхідний стан, це означає те, що ви втомилися.

Ви втомилися, якщо:

- почали говорити про свої переживання;
- відчуваєте роздратування;
- не розумієте, що говорить співрозмовник;
- почали поспішати;
- вважаєте, що співрозмовник неправильно поводить себе;
- якщо вважаєте, що співрозмовник повинен бути вам вдячний.

Коли ви втомилися, варто нагадати, що ви нікому не повинні доводити таку розмову до якогось «кінця». Засвоєння досвіду – це тривалий процес, що залежить не від вас, а від самої людини.

Якщо ви втомилися, варто просто зробити перерву.

Не треба питати дозволу на завершення розмови, якщо ви не маєте можливості її продовжити. Не потрібно нагадувати людині, що на неї теж

чекають інші справи. Це призводить до претензій, суперечок, звинувачень й умовлянь.

Скажіть просто: «Вибач, мені потрібно зробити перерву». Це працює.



# Етапи розмови

## Три «секретні фрази»:

1. Як ти? Чи можеш трохи допомогти?
2. Що було до цього?
3. Як думаєш, що буде далі?

**Є 4 етапи розмови: етапи контакту, розповіді, осмислення, й етап мовчання.**

Перехід між етапами людина робить сама, ви можете тільки спостерігати за цим.

Тільки сама людина може відчувати, коли вона в безпеці й готова розповідати; коли її приймають цілком і вона готова робити висновки; коли вона може зосередитися на тому, що всередині.

## **Контакт: покажіть, що ви безпечні, і дозвольте співрозмовнику бути корисним**

### **Ви безпечні, якщо зайняті своєю справою**

Це повинна бути справа, яка не вимагає концентрованої уваги, тому що інакше ви не зможете дати людині свою присутність.

Не підходить читання, взаємодія з телефоном, зосереджена або відповідальна робота, обчислення.

Підходить: готувати їжу, мити посуд, щось добувувати чи облаштовувати у вашому окопі, пришивати гудзик.

### **Ви безпечні, якщо вам теж потрібна допомога**

Попросіть людину про просту допомогу, щоб їй було легко погодитися. Тоді вона відчує себе цінною та важливою, а у вас буде привід показати свою зацікавленість.

Скажіть першу «секретну фразу»:

**«Як ти? Чи можеш трохи допомогти?»**

Якщо на питання «Як ти?» людина почне говорити, то безпеки вже достатньо, ви вже на етапі Розповіді.

Якщо людина не погодилася допомогти, то ви попросили занадто багато або занадто рано, просто поробіть свою справу і спробуйте пізніше.

Якщо на питання «Як ти?» людина відповіла «Норм» і погодилася вам допомогти, то ви можете додати ще більше безпеки.

**Людина відчуває себе безпечно, коли розуміє вашу поведінку та наміри**

Для цього треба розказувати. Але не про свої біди та переживання, а спокійно та нейтрально розповісти про ті події, що вже відбулися, про те, що ви робите зараз, і про те, які у вас плани на найближче майбутнє. Без оцінок та емоцій.

Перехід на етап Розповіді відбудеться природно й невимушено, коли людина почуватиметься в достатній безпеці. Продовжуйте щось робити разом чи поруч, розповідайте факти про себе і ситуацію навколо. Іноді запитуйте: «Як ти? Чи все гаразд?», маючи на увазі, чи не навантажує людину те, як вона вам допомагає.

## **Розповідь: покажіть людині, що ви на її боці, і допомагайте їй не поспішати**

### **Ви допомагаєте в прийнятті, коли погоджуєтесь**

Коли ви погоджуєтесь, ви зберігаєте контакт.

Фрази, які ви можете використовувати для цього: «Так», «Угу», «Зрозуміло» і «Співчуваю».

У розмові про складний досвід людина схожа на метелика, який прилетів на світло багаття, але якщо підлетить надто близько, то обпечеться. Цьому метелику треба літати довкола і поступово гасити полум'я.

У людині, якій ви допомагаєте, усередині багато напруги. Людина прагне розрядити цю напругу якнайшвидше, але це може, навпаки, поглибити стрес і призвести до втрати відчуття безпеки.

Коли таке відбувається, ви відчуваєтеся незручно.

### **Ви сприяєте прийняттю, коли питаєте про минуле**

Коли ви відчуваєтеся незручно, потрібно допомогти метелику відлетіти подалі.

«Подалі» – це ті події, які людина вже осмислила і прийняла. Тобто – минулі.

Для цього потрібно використати другу «секретну фразу»:

### **А що було до цього?**

Не можна запитувати людину про саму травматичну подію. Якщо ви безпечні і не поспішаєте, то людина сама постійно до неї повертатиметься.

І коли настане час, вона спробує дати оцінку і почне шукати сенс в тому, що сталося. Це означає, що ваша розмова перейшла до етапу Осмислення.

## **Осмислення: покажіть свою некомпетентність і допомагайте робити плани**

**Ви допомагаєте навчатися на складному досвіді, коли визнаєте, що цього досвіду у вас немає**

На цьому етапі розмови людина постійно буде питати у вас про ваші думки і оцінки. Вона хоче знати, як правильно для неї, але насправді цього ніхто не знає. Це особисті висновки, а не загальні знання.

Коли співрозмовник попросить вас оцінити

чергову версію, скажіть: «Можливо, так і є». Коли він запитає вас про ваші думки, скажіть: «Мені важко сказати, я там не був(ла)».

## **Ви допомагаєте навчатися, коли питаєте про майбутнє**

Іноді у своїх міркуваннях людина буде втрачати думку чи збиватися на манівці та матиме при цьому розгублений вигляд.

Ми робимо гіпотези і висновки для того, щоб спрогнозувати майбутнє і спланувати свої дії. Тому якщо звернути увагу людини на майбутнє, вона виходить із глухого кута.

Для цього існує третя «секретна фраза». Це питання:

### **Як думаєш, що буде далі?**

Майбутнє – це теж частина історії, яку людина собі розповідає. Як і раніше, ми погоджуємося. Ми кажемо: «Можливо, так і буде».

Іноді, відповідаючи на запитання щодо планування, людина може несподівано замовкнути.

Якщо людина при цьому не здається розгубленою і дивиться не на вас, а натомість поринула в свої думки, це означає, що ваша розмова перейшла до наступного, завершального етапу Мовчання.

## **Мовчання: робити свої справи далі, зберігати безпеку**

**Ви допомагаєте в мовчанні, коли перебуваєте поруч і не втручаєтесь.**

Скоріш за все, вам буде легко не втручатися дією чи словами, бо ці втручання досить легко відстежувати.

Проте ви можете ненавмисне втручатися своєю увагою, власним напруженням, позою свого тіла, мімікою, характером рухів.

Щоб уникнути зайвого втручання та не заважати людині жодним із вище згаданих способів, повторюйте собі, що процес прийняття вже триває. На етапі Мовчання він відбувається всередині людини.

**Ви допомагаєте внутрішньому процесу, якщо поведетесь так, ніби нічого не відбувається.**

У цей час у людині триває важливий внутрішній процес, а будь-які зовнішні зміни можуть порушити його перебіг, відвернувши увагу від того, що відбувається всередині.

Більшість людей-помічників у ситуації, коли в їхнього співрозмовника починається внутрішній процес, відчувають бажання піти. Це природний поклик, зумовлений, з одного боку, ба-

жанням не заважати, з іншого боку, відчуттям власної зайвості.

Однак ваш відхід може не тільки відволікти людину, але й порушити те відчуття безпеки, яке ви створювали для неї протягом усієї вашої взаємодії.

Залишайтеся поряд з людиною стільки, скільки їй буде потрібно або стільки, скільки зможете.

Якщо ж вам все-таки потрібно піти, зробіть це так, як батьки, що відходять від ліжечка дитини, що заснула: повільно, без різких рухів і звуків.

Ще можна тихенько сказати, що ви пішли, але не чекати реакції у відповідь.

## **Завершення: потрібно відпустити і не ображатися**

Дуже часто етап Мовчання завершується таким чином, немов людина раптом згадала, що має невідкладну справу.

Остання частина вашої допомоги – це відпустити. Людина визначила свої завдання і почала діяти. Це головний показник психологічного здоров'я.

Отже, ви змогли допомогти, і ви молодець. По-



хваліть себе самі (а не чекайте похвали від інших) і переходьте до своїх наступних завдань. Час жити далі.

# Додаток І. Ключові фрази для розмови з людиною, що має травматичний досвід

(це ваші слова)

Привіт!

**Як ти? Чи можеш трохи допомогти?**

А у мене ось такі справи, стан і плани (тільки факти).

А ось що зі мною сталося (тільки факти).

А як ти, що з тобою сталося?

Так, зрозуміло. **А що було до цього?**

Співчуваю.

Можливо, так і є.

Мені важко сказати, я там не був(ла)

Як думаєш, **що буде далі?**

## **Додаток 2. Методичка для розмови**

**Коли це потрібно:** коли людина зазнала будь-якого складного досвіду.

**Що для цього потрібно:** безпечне місце, наявність бажання, психологічного ресурсу та часу для безкорисливої допомоги.

**Що треба давати:** присутність, повагу, час та щире безкорисність.

**Чого не треба робити:** відволікати, залучати, оцінювати, радити.

## Контакт

**Завдання:** створити безпеку.

**Дії:** робити просту справу, розповідати про себе і ситуацію, залучити в помічники.

## Алгоритм

1. Взятися за просту справу.
2. Запитати «Як ти?» і попросити про просту допомогу.
3. Розповісти трохи та нейтрально про свій стан, розказувати самі факти, свої відчуття та мотиви.
4. Подякувати за допомогу.
5. Повернутися на початок і повторити все ще раз.

## Приклад розмови

- Вітання!
- Ти як, усе гаразд? Чи можеш потримати магазини?
- Я ось втомився, і поки що не отямився після того, що сталося.
- Чув, ми поки що залишаємося тут, на позиції. Незабаром буде вечерея, а мені потрібно привести інвентаризацію. Чи можеш порахувати патрони?

## **Розповідь**

**Завдання:** слухати.

**Дії:** підтримувати контакт із попереднім досвідом людини.

## **Алгоритм**

1. Слухаєте.
2. Погоджуєтесь.
3. Коли вам стає незручно, питаєте: «А що було до цього?»»

## **Приклад розмови**

– Ага, угу, зрозуміло. А що трапилося раніше?

## Осмислення

**Завдання:** слухати.

**Дії:** постійно показувати свою некомпетентність.

## Алгоритм

1. Слухаєте.
2. Підтримуєте процес словами: «Так», «Угу», «Зрозуміло» і «Співчуваю».
3. Якщо розмова складна, запитуєте: «Як думаєш, а що буде далі?».
4. На питання відповідаєте: «Можливо, так і є», «Складно сказати» і «Мені важко сказати, я там не був(ла)».

## Приклад розмови

– Ага, угу. Складно сказати. Як гадаєш, що буде далі?

## **Мовчання**

**Завдання:** не заважати.

**Дії:** робити просту справу, наглядаючи за людиною.

## **Алгоритм**

1. Наглядаєте за людиною.
2. Страхуєте від травм через необережність.
3. Займаєтесь своєю справою, яка не потребує концентрації.
4. Не даєте іншим втручатися.

## **Приклад розмови**

– Тс, хлопці, не заважайте, дайте йому час, займіться своїми справами.

## Додаток 3. Приклади

### Приклад 1. Витягування в освоєне

Група волонтерів регулярно їздить у села на північ від Києва та допомагає відновлювати зруйновані будинки. Один із викликів – спілкування із постраждалими.

У взаємодії люди часто починають плакати та ділитися важкими історіями. Самим постражданим ці розмови явно не допомагають, не знімають внутрішнє напруження. Волонтери почуваються незручно і не знають, як реагувати, щоб допомогти.

Це етап Розповіді, тому треба допомагати людям спиратися на освоєний досвід. Ось розмова волонтерки з мамою власниці будівлі, у якій команда лагодила дах.



- Ой, я півночі не спала, двічі прокидалася.
- А чому так?
- Мені снився вбитий син. (Плаче)
- Співчуваю. – Подайте мені, будь ласка, ізоляційну стрічку. – Дякую!
- А можете тепер потримати цей інструмент, поки я ремонтую сходи? - Дякую!
- Далі продовжується процес роботи.
- А як у вас тут було до війни?

## **Приклад 2. Побачення чи зустріч з другом**

Це ситуація, коли часу небагато, а головна справа для обох – це спілкування одне з одним. Якщо хтось із цих людей зазнав важкого досвіду, звичайно виникає незручність. Будь-які слова звучать безглуздо, а будь-які теми здаються неважливими.

У такій ситуації недостатньо безпеки. Насправді, це зустріч не двох старих друзів, а перша зустріч двох незнайомих, і спочатку їм потрібно навчитися довіряти одне одному.

Найкращі способи це зробити – дізнатися більше одне про одного і зробити спільну справу. Візьміть ініціативу у власні руки і розкажіть факти про своє життя. Спитайте поради з якогось питання. Попросіть пояснити щось, на чому співрозмовник розуміється.

Потім запитайте, як справи у вашого співрозмовника. На цьому етапі він уже відчуває себе більш безпечно та схоплює зразок розмови, що може йому допомогти відкритися вам.

Якщо ж ваш друг відповідає коротко, скуто, не розповідає про своє життя, то продовжуйте розповідати про себе і питати поради стосовно власних справ. Таким чином ви даєте людині час освоїтися, розслабитися і відкритися для контакту з вами.

## **Лекції**

У рамках проєкту «Як ти, брате?» ви можете замовити для своєї компанії, організації або групи безкоштовні лекції:

«Як розмовляти під час війни: алгоритми, які можуть використовувати люди без досвіду психотерапії»,

«Як допомагати під час війни: алгоритми психологічної допомоги, які не потребують психологічної освіти».

Щоб домовитися про лекцію, залишайте заявку на нашому сайті [yakty.com.ua](http://yakty.com.ua) або звертайтеся в особистих повідомленнях.

## **Стати меценатом або стратегічним партнером проєкту**

Ви або ваша компанія можете стати стратегічним партнером проєкту, якщо візьмете на себе зобов'язання надавати проєкту регулярну фінансову підтримку.

Також ви можете стати меценатом друку окремого тиражу цього або будь-якого іншого посібника проєкту «Як ти, брате?». У такому випадку ми можемо позначити вашу підтримку на обкладинці і в тексті посібника, а ви зможете отримати потрібну вам кількість «брендованих» примірників для своїх колег, клієнтів та друзів.

## Наші стратегічні партнери

Волонтерський штаб «Згряя»



ВіЯр - інтернет-магазин меблевої фурнітури, аксесуарів і матеріалів для виготовлення меблів в Україні



**Контакти  
Антоні Семенова**

+38 (095) 503-06-65

Телеграм:



Фейсбук:



Інстаграм:



Youtube:



У проєкті «Як ти, брате?» ми створюємо і поширюємо посібники про те, як підтримувати себе і тих, хто навколо, під час війни. Наша мета – згуртоване суспільство, де кожен відчуває себе серед своїх, може отримати допомогу, справлятися сам і надавати допомогу тим, кому це потрібно.

