

**АННА ЗВОНАРЕВА**

# **ЖЕНА**

**КАК СОХРАНИТЬ ОПОРУ  
В ВОЕННОЕ ВРЕМЯ**



1000 инсайтов

Анна Звонарева

**Жена. Как сохранить  
опору в военное время**

«Автор»

2026

## **Звонарева А.**

Жена. Как сохранить опору в военное время / А. Звонарева — «Автор», 2026 — (1000 инсайтов)

Эта книга для женщин, чьи мужья находились или находятся в горячей точке или уже никогда не вернутся оттуда. Автор, кризисный психолог, делится не только профессиональным опытом работы с участниками военных действий и их семьями, но и личной историей. Потеряв мужа, автор нашла себя, помогая женщинам в тылу и бойцам; прожив и преодолев горе, она смогла обрести новое счастье. Как война влияет на психическое здоровье женщин, сталкивающихся с разлукой, страхом и неожиданными переменами? Как проявляется стресс и как его преодолеть? Как обрести внутреннюю гармонию в ситуации одиночества, потери, горя? В книге вы найдете ответы на эти вопросы, а также узнаете о простых техниках самопомощи, помощи супругу и детям. Книга-поддержка, которая докажет, что даже в самых трудных обстоятельствах мы можем проявлять внутреннюю силу и находить внутреннюю опору. Книга, которая поможет.

© Звонарева А., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Введение	5
Раздел 1. Изгой среди своих	6
Глава 1. От романтики до хронического стресса	7
Глава 2. Тайный круг	12
Раздел 2. Война и мир	17
Глава 3. Значимость службы	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Анна Звонарева

## Жена. Как сохранить опору в военное время

### Введение

Я, как и любая влюбленная девушка, не знала, что именно ждет меня впереди. Я верила в одно – в «жили долго и счастливо». Любовь вообще интересное чувство: оно заставляет верить в самое лучшее.

Костя был невысокого роста, поджарый и спортивный мужчина. Глаза его были красивыми и большими, смотрящими как будто в глубину. Это именно тот взгляд, от которого холод по телу и желание замолчать и ощущать тишину. В его челюсти чувствовалось напряжение. Таким я увидела его впервые.

Перед свадьбой он долго и настойчиво отговаривал меня: работа не для семьи. А я вообще не думала о том, чем он занимается. Главное – ничем преступным. Так началась моя настоящая жизнь супруги военнослужащего.

Несколько лет назад мой муж погиб во время специальной военной операции. Стандартная ситуация для военнослужащего. И я, как «стандартная» вдова воина, храбро и успешно со всем справлялась.

Я, профессиональный психолог, работающий с тяжелыми травмами, депрессией, кризисами и утратами, знала, как все устроено. Меня также поддерживали коллеги. Многие люди старались утешить меня и говорили, что я не останусь одна, потому что очень привлекательна. Но, к сожалению, все, с чем я справлялась, довольно быстро рухнуло. Я понимала, что мне все труднее дается решение разного рода задач, я долго думаю и мало что хорошо помню. Мне предстояло полностью перестроить свою жизнь. И это было страшно.

Более того, я стала работать с участниками вооруженных конфликтов (военнослужащими, добровольцами, гражданскими) и их женами. Я создала группу поддержки для членов семей участников СВО. И знаете, именно в этом месте, когда встречались рядом женщины: жены, дочери, мамы и вдовы, – я чувствовала себя в своей стае. Именно в этом пространстве я никогда не слышала о том, как хорошо я выгляжу и как замечательно со всем справляюсь. Каждая соперничала и помогала.

В этой книге я делюсь с вами личным и профессиональным опытом жизни в тылу. Сегодня, когда идет война и настало время жестких, необратимых перемен, мне бы хотелось, чтобы вы почувствовали поддержку и свою могущественную силу. И даже если в какой-то момент вы ощутили, что смещаются ориентиры и прошлые ценности стали зыбкими, знайте: вы в этом не одна.

## **Раздел 1. Изгой среди своих**

В нашей жизни стресс и тревога стали постоянными спутниками. Часто, защищаясь от боли, мы строим внутри себя «панцирь» – блоки и зажимы, которые мешают чувствовать и быть спонтанными. Мы меняем настоящие эмоции на те, что нам кажутся уместными. В этом разделе мы поговорим о том, как понять свои эмоции, принять их и постепенно ослаблять внутреннее напряжение. Это поможет вернуться к себе, обрести гармонию и научиться заботиться о себе с любовью. Здесь вы найдете техники, которые помогают вернуться к настоящему моменту, укрепить внутреннюю гармонию и научиться поддерживать себя в трудные периоды.

## Глава 1. От романтики до хронического стресса

Красивый, в форме и всегда с цветами. Так почему-то думают многие женщины о военных. Идеализируют. Видят «честь и гордость». Что бы там ни говорили, быть женой военнослужащего – очень сложный путь. Это по большей части жизнь в одиночку, так как он то в модулях, то в тяжелых командировках, то в нарядах. Бывает, случится разминирование или еще какая-нибудь трагедия, и нужно срочно ехать. Ведь даже в мирное время на территориях, где проходила Великая Отечественная война, до сих пор находят боеприпасы тех времен.

Праздники по большей части тоже в одиночку. Сложно что-либо планировать. Кто-то переезжает в другие города, и чаще в северные и холодные. Я общалась с такими женщинами, которые бросили все и уехали на самый север, в Арктику. Тяжело. Там, где зима длится девять месяцев, два из которых – полярная ночь. Все эти женщины привычно одиноки, пока их мужчины в море. Именно на севере я поняла, что для нас, «военных» женщин, смыслы обретаются через умение ждать и возможность поговорить по душам. И это иногда единственное, что может согреть.

За границу нельзя. Поддержки мало, ведь ему она нужнее. Стараешься все решить, ведешь быт и чинишь крышу, пока его нет, чтобы отдыхал потом. Чтобы быть вместе, а не отвлекаться на проблемы.

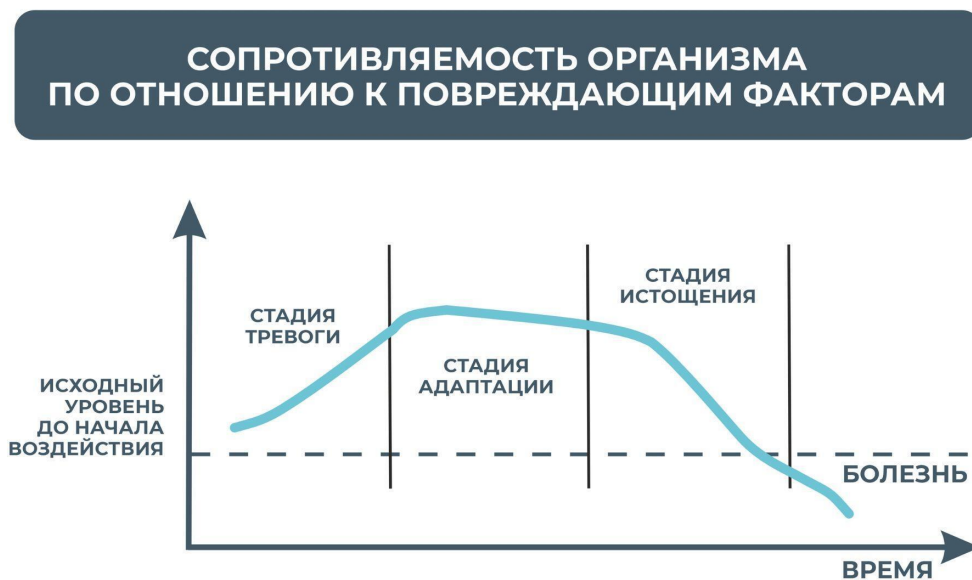
По телефону толком не поговорить. Это хорошо, если смс придет, что живой. А когда долго нет... месяц или два. Сидишь, изводишься... голова накидывает самое ужасное. Ты не хочешь верить в это. Но эта тревога отравляет жизнь.

А теперь представьте, как перевернулась жизнь женщин, чьи мужья совсем не были связаны с военным делом. Они жили привычную жизнь, планировали будущее и растили детей. Новость о начавшейся военной операции поразила всех, в особенности тех, кто не был осведомлен о происходящем в тех краях. Некоторые мужчины подписали контракт, оставив свою прошлую жизнь: они были преданы идее о защите родины и, несмотря на страх, ушли на фронт. Их жены не были готовы к такому повороту: я знаю многих женщин, для которых день отбытия мужа стал поражающим ударом. Вот так мужская тайна становилась новой эпохой этих семей. И с этим смириться очень непросто.

Объявление о мобилизации повергло мужчин и женщин в ужас. Страх ворвался в их обычные жизни и забрал радость. Некоторых мужчин мобилизовали, в их семьях произошли громадные перемены, к которым они не были готовы. Сборы проходят в каком-то трансе, женщинам сложно взять себя в руки первые сутки. А потом... потом живешь в постоянном страхе и тревоге. Все бы ничего, но ты любишь своего мужчину, у вас сформировалась крепкая привязанность, возможно, есть дети (подробнее о привязанности поговорим в главе 6).

Женщины настолько привыкли жить в состоянии тревоги и страха, что их жизнь стала превращаться в испытание. Не берусь сравнивать, конечно, но на мой взгляд, женщинам намного сложнее. Во времена вооруженных конфликтов все обязанности, которые лежали на плечах мужчины, переходят на женщину. И неизвестно, когда закончится этот конфликт. В общем, не жизнь, а сплошной стресс, к которому очень сложно адаптироваться. По оценкам ВОЗ, в ситуациях военных конфликтов во всем мире 10% людей, которых касается война, будут иметь серьезные проблемы с психическим здоровьем, а еще у 10% снизится эффективность бытового функционирования. *Наиболее распространенными расстройствами являются депрессия, тревога, психосоматические проблемы и расстройства сна.*

Если опираться на исследования Ганса Селье, который первым предложил концепцию стресса, то становится понятно, что стресса нам не избежать, а в какой-то степени он даже полезен. Развитие стресса у человека и приспособление к нему проходит несколько стадий (см. схему).



Сопротивляемость организма по отношению к повреждающим факторам:

1. стадия тревоги продолжается от нескольких часов до двух суток и включает две фазы: шока и противошока. На фазе противошока происходит мобилизация защитных сил организма;

2. на стадии сопротивляемости (резистентности) повышается устойчивость организма к различного рода воздействиям. Эта стадия либо приводит к стабилизации состояния и выздоровлению, либо к третьей стадии адаптационного синдрома – стадии истощения;

3. стадия истощения характеризуется расходом энергии и сокращением возможностей организма, повышением тревоги, появлением дистресса, перенапряжением.

Время течения каждой стадии и перехода на следующую зависит от уровня устойчивости личности, интенсивности и длительности воздействия стресса. Поскольку человек изначально имеет ограниченные резервы адаптации к стрессу, их истощение может привести к заболеванию или смерти.

Но я сейчас буду адвокатом стресса. Поскольку *стресс – это базовая (естественная) неспецифическая (одинаковая для всех) реакция организма на любые изменения внешних условий, стрессовые реакции эволюционно помогли человеку справляться с трудностями, в этом аспекте они необходимы.* То есть стресс служит рычагом развития, а значит, без него невозможно испытывать чувство радости. И это правда.

Мы можем использовать стресс себе во благо и даже научиться наслаждаться им, если будем понимать его механизмы и разделять «эустресс» (нормальный уровень стресса) и «дистресс» (то, что в обыденной жизни мы называем стрессом) (см. схемы).

**ЭУСТРЕСС**



### ДИСТРЕСС



Тревога и волнение, которые люди, в данном случае женщины, испытывают, плохо имеют отношение к прямым эмоциям. Через тревогу мы пытаемся обслужить нашу невозможность предсказать будущее. Тревога активизирует в нас веру или неверие в возможность справиться с вызовом, который привносят в нашу жизнь новые обстоятельства. Если мы верим, что справимся, то это конструктивная тревога (она похожа на некое возбуждение). А если не верим – то это чаще всего деструктивная тревога (как правило, привычка воспринимать будущее как ужас или катастрофу).

Строго говоря, тревога – это не чувства. Тревога имеет особенность «думать», мы тревожимся мыслями, то есть механизм поддержания тревоги речевой. Практически не бывает, чтобы мы тревожились через образы. Если что-то и всплывает у нас в памяти, что вызывает тревогу, то речь скорее всего идет о ПТСР (посттравматическом стрессовом расстройстве – тяжелом психическом состоянии, которое возникает в результате воздействия на психику сверхмощных негативных и угрожающих жизни факторов). Обычно мы тревожимся через слова, через символы, то есть это абстракция, фантазия. Здесь работает кора больших полушарий. В то время как подкорковые отделы, которые отвечают за эмоции, за продукцию сильных чувств, лимбическая система в момент тревоги и волнения находятся в подавленном состоянии.

Фактически тревога – это анестезия для чувств. Получается, *задача тревоги, чтобы мы не испытывали конкретные чувства, которые тяжелы и кажутся нам непереносимыми (страх, печаль, гнев, горе)*. А паническая атака – это, можно сказать, хроническая тревога, которая приходится на сильный внутриличностный конфликт. Единственный способ справиться и не быть в ловушке тревоги и панических атак – быть в контакте со своими чувствами. Не бежать от них, а проживать и оставаться в здоровом теле и со здоровой психикой, без последствий.

Нормальное проживание сложного или неприятного события – с поддержкой или самоподдержкой, с анализом произошедшего, а не с критикой, с утешением, а не с обвинением – создает ситуацию опыта: мы даем себе право ошибаться, встраиваем ошибку и ее последствия в жизнь. А потом идем дальше.

Травматическое переживание сложного события – это избыточный стресс, постоянная изнуряющая самокритика. Мы перестаем себе доверять, постоянно перепроверяем себя, что тоже очень энергозатратно, и где-то все равно допускаем «промах». Опять самоуничужение. И снова стресс.

Проблема в данном случае в том, что, совершив ошибку, мы теперь вообще не доверяем своей концентрации, вниманию, логике, интуиции... Мы ждем или даже требуем от себя суперконцентрации. Мы используем гиперконтроль над собой, пытаемся вписать себя в идеальные рамки, вместо того чтобы сказать себе, что в целом внимательны, но если не выспимся или чем-то увлечемся, то можем что-то упустить, вместо того чтобы признать, что стресса от внешних обстоятельств столько, что когнитивные функции снижаются.

Тревожные люди, как правило, очень активны и деятельны. Они пытаются все проконтролировать. Они не в ступоре, наоборот, они воюют с жизнью, стараются выиграть у неопределенности, стремятся хотя бы что-то в своей жизни упорядочить. Безуспешно... Хроническая тревога может привести к стрессу. Поскольку тревога не имеет предмета, ее цель – подавить эмоции. Мы утром встаем, мы в порядке, но вот эта тревога: повышенная возбудимость, раздражительность, срывы, – это уже истощение. Стресс затрудняет расслабление. В состоянии стресса человеку иногда трудно сосредоточиться. У него может возникать головная боль или другие болезненные ощущения в организме, расстройство желудка или бессонница. Человек может лишиться аппетита или, наоборот, есть больше обычного. Хронический стресс может усугублять уже существующие проблемы со здоровьем и провоцировать рост употребления алкоголя, табака и других психоактивных веществ.

Частые симптомы развивающегося стресса:

- мышечное напряжение в области головы, шеи, плеч, спины;
- повышенная тревожность;
- раздражительность по малейшему поводу;
- сниженная работоспособность;
- подавленность, апатия;
- нарушения сна;
- рассеянность, ухудшение памяти и способности к концентрации внимания;

- замедление темпа мыслительных процессов;
- хроническая усталость, пессимизм, желание дистанцироваться от социума;
- головная боль, необъяснимые боли в груди;
- расстройство аппетита, нарушение пищеварительной функции.

Из-за событий, которые случились в жизни тех самых женщин, у них вполне вероятно появляется мышечное напряжение, его еще называют «мышечный панцирь». На самом деле это своего рода защита нашей психики. *Именно психики, не тела, то есть это не мышечные процессы, а мозговые.* Скованность, вызванная панцирем, лишает человека спонтанности, естественности. Реакции становятся шаблонными. Теряется способность искренне чувствовать и открыто выражать свои эмоции, испытывать подлинное чувство близости с другим человеком. И вообще лишает удовольствия от жизни. Вместо этого в жизнь приходят чувство одиночества и беспомощности, страх перед ответственностью, появляется навязчивый поиск авторитетов, появляются сексуальные страдания.

Но зажимы и блоки – это маркер того опыта, который довелось человеку пройти, это то, что формирует характер. Благодаря им мы видим сильные и уязвимые стороны личности, поэтому совсем избавляться от панциря не нужно. В этом смысле избавиться от панциря будет значить лишить себя характера, спонтанности, делать стереотипно, запретить себе быть открытым и проявлять чувства. Мы приходим к тому, что заблокируем эмоции и тем самым сформируем новый слой панциря. Пожалуйста, не стремитесь избавляться. Так вы перестанете ощущать свою жизнь, так и до депрессии недалеко.

Панцирь – это дверь к нашим желаниям и потребностям. Важно осознать место, время и причины возникшего напряжения, найти новые способы удовлетворять желания, а затем медленно ослаблять напряжение. Не убирать его вовсе. Очень хорошо в этом случае помогают телесные терапевты, которые учат самостоятельно разминать мышцы.

Если мы посмотрим на произведение искусства, то заметим, что ему необязательно быть идеальным, чтобы быть созданным. Так же и мы не обязаны быть верхом совершенства, чтобы его создать. Наоборот, недостаток совершенства является одним из условий, одним из основных двигателей образования всего живого в этом мире.

Пожалуйста, будьте заботливее, терпимее к себе. А главное, относитесь к себе с любовью.

Наши ценности помогают нам заземляться в сложные, стрессовые периоды. Можно рассматривать ценности как самые сокровенные желания о том, каким человеком вы хотите быть. В стрессовых ситуациях наше мышление подвержено изменению, и нам сложно сверяться с реальностью. Наши чувства цепляют нас на крючок, мы реагируем не в соответствии с нашими ценностями и часто делаем то, что ухудшает нашу жизнь. Важно возвращаться в свою жизнь, быть включенным. Заземляться.

**Практика. Проводите хотя бы пятнадцать минут в день, наслаждаясь каким-нибудь приятным моментом.** Пожалуйста, найдите время, чтобы обратить внимание на эти моменты, отметить их и почувствовать счастье. Например, вы можете развивать эти навыки, когда утром пьете чай или кофе. Сосредоточьте все свое внимание на напитке. Вы с любопытством наблюдаете за ним. Вы обращаете внимание на его цвет, чувствуете запах, тепло. Медленно делаете глоток. Подержите его на языке, почувствуйте на зубах и насладитесь его вкусом. Пейте его как можно медленнее, наслаждаясь. Вы делаете глоток и обращаете внимание на движения вашего горла. Вы замечаете, как после проглатывания вкус исчезает с вашего языка. И каждый последующий глоток вы делаете так же: медленно, замечая все детали и наслаждаясь.

Вы можете практиковаться во время игр или других занятий с детьми, например, когда вы учитесь их читать. Вы просто уделяете детям и игре все свое внимание. Вы можете практиковаться, когда стираете, готовите или делаете работу по дому. Вы просто уделяете этому занятию все свое внимание.

Примерно так происходит **возвращение в здесь и сейчас.**

## Глава 2. Тайный круг

Люди часто прикрываются масками и защищаются всевозможными доспехами. Это помогает им сохранять устраивающую их реальность, однако настоящее остается закрытым и неведомым. Возможность столкнуться с настоящей реальностью – узнать о самом себе – источник страха и тревоги. Самое интересное, что многие люди боятся узнать про худшее, но ведь можно бояться и обнаружить лучшее.

Обнаружить худшее – столкнуться тет-а-тет с необходимостью решать, продолжать ли поддерживать все как есть. Обнаружить лучшее – столкнуться тет-а-тет с необходимостью решать, реализовывать ли это лучшее или оставить все как есть. Эти открытия могут предполагать перемены. Следовательно, провоцируют тревогу, даже если это ощущение творческого беспокойства. *Тревожное состояние – это страх перед страхом.*

Любые изменения подразумевают знакомство с новой реальностью. Когда ты становишься женой кадрового военного или воюющего мужчины, ты перестаешь быть обычной женщиной. Теперь ты знаешь больше, чем другие. Теперь ты тоже защищаешь родину, оберегая своего бойца. Теперь ты сама становишься другой. Той тебя больше нет. Пришло время расстаться с иллюзией всемогущества и научиться признавать потери. Конечно, человек на многое способен, но есть одно правило: невозможно прожить жизнь со всеми радостями, приобретениями и приключениями так, чтобы ничего не потерять. Потери неизбежны, это часть нашей жизни.

Всему приходит конец: каникулам, выходным, празднику, – тяжелые моменты жизни мы провожаем с большим облегчением, наполняемся классным чувством предвкушения и радости от наступления нового. Но хорошее, приятное и понятное нам провозжать сложнее, а если еще и внезапно, то вообще тяжело и больно.

Получая новый статус, ты многое теряешь, но обретаешь новую идентичность. Тебя перестают понимать другие женщины, потому что их мир не связан с военной службой. Им сложно разделять твою тревогу, когда мужчина находится в горячей точке. И не потому, что они не хотят, а потому, что не способны это прочувствовать. Ты можешь периодически задаваться вопросами: «Зачем это все?» или «И что теперь?». В любых изменениях страдание – нечто универсальное. Но это, конечно, не значит, что стоит быть жертвой обстоятельств. Вовсе нет. Скорее это про то, что **единственная гарантия в процессе изменений – то, что мы будем испытывать боль.** Причем независимо от того, насколько мы вписаны во внешние обстоятельства. Однако каждый из нас принимает решение, чувствовать себя жертвой или нет, реагировать злобно на тех, кого не постигла эта участь, или нет.

Сегодня мир ориентирован на демонстрацию успеха, а обычная человечность воспринимается как слабость. Чего только стоят социальные сети! Общество требует от нас постоянного движения вперед или вверх, словно постоянное восхождение – доказательство правильного пути. Одобряемо – можно идти дальше. Это, конечно, прекрасно, всегда находятся те, кто «побеждает» свое бессилие и зависимость от внешних обстоятельств (что нам с вами очень хорошо знакомо), ведь это ни с чем не сравнимое ощущение сделанного невозможного: никто не смог, только я справился. Но какой ценой! *Цена постоянных сверхусилий – истощение.* Можно, конечно, прибегнуть к фармацевтике, подобрать активизирующие препараты. Но когда организм будет восстанавливать все потраченные ресурсы? За все придется расплачи-

ваться. И зачастую депрессией, которая даст возможность хоть как-то восстановиться. Нельзя постоянно повышать планку достижений и способов «справляться» в переменчивом мире. Предел возможностей обязательно когда-нибудь наступит. В конкуренции со смертью, к сожалению, выиграть невозможно.

Нам не всегда приятно смиряться с собственной природой. Вместо принятия и печали о потерях мы стремимся сломать свою так называемую неполноценность или слабость. Мы ищем способ не терять и не иметь ограничений. Мы боремся. Не останавливаемся, когда приятно, переедаем, когда, вкусно; сливаемся, теряя себя, когда влюбляемся; пытаемся выглядеть моложе, чем есть на самом деле. Эти попытки все равно приводят к потерям. Мы все-таки теряем свое здоровье. Отношения, похожие на симбиоз, могут задушить партнера, и он в конце концов покинет нас. Да и старость все равно придет. Кто-то умудряется «бороться», тратит все свои внутренние ресурсы, но тогда в его дверь стучится депрессия. Проблемы возникают неизбежно...

Важно заметить себя. Свое бессилие. Горевание – прекрасная профилактика возможной депрессии. Часто бывает, что горевать не с кем, но есть и свои – те, кому по особой радиоволне передаешь чувства без слов и кто тебя слышит. Свои женщины, которые точно поймут и поддержат. Такие же женщины, несущие невидимую службу, которые также ощущают тревогу. Тревога, как мы знаем, возникает при встрече с неопределенностью. Это тайный женский круг. Очень секретный, но очень теплый.

Важно найти тех, кто не старается ориентировать на светлое будущее, так как обычно они сами находятся в подавленном горе и, чтобы не встречаться со своими потерями, затыкают других. Я очень рекомендую объединяться. Женщина вообще по своей природе объединяет и заботится, ее данность – создавать жизнь вокруг себя. Но это возможно лишь тогда, когда женщина чувствует себя свободно. В сегодняшней культуре, где все должно быть «позитивненько» и «успешно», человека заставляют не чувствовать, не называть вещи своими именами, не сообщать миру о своих поражениях и провалах. Только улыбка и позитив. И еще бесконечная энергия двигаться вперед. «Все наладится, не грусти»... А женщине и ее чувствам совсем нет места. Поэтому важен свой круг, который рождается не в слиянии, а во встрече. Парадокс в том, что настоящая близость приходит не тогда, когда мы находим того, кто «все поймет», а когда перестаем этого требовать. Когда мы уже не ищем спасителя, а ищем попутчика. Тогда свой человек нужен не для того, чтобы успокоиться,

а чтобы идти рядом с открытой душой, но без ожидания, что другой возьмет на себя твою ношу. Близость становится не убежищем от одиночества, а пространством, где люди делят друг с другом путь, не теряя себя.

Обычно женщина – это тыл. Ей надо быть в курсе всего происходящего, а самое главное не показывать своему мужу страх, тревогу и то, что она не справляется. Нельзя озвучивать навязчивые тревожные мысли. Его нельзя расстраивать и пугать. Не потому, что вам вообще это нельзя, а потому, что в контексте вооруженного конфликта это сильно выводит из строя бойца и может сказаться на его безопасности. Но это не значит, что нужно задерживать чувства и эмоции внутри. Тайный женский круг – это те, кто поймет, перед кем безопасно их озвучивать.

У меня есть несколько рекомендаций о том, что могло бы помочь вам не сломаться и оставаться жизнестойкой.

1. Четкое убеждение в том, что ребята делают важное дело. То, что они делают, имеет большой смысл, и это важно для всех нас.

2. Развить способность вовлеченности в жизнь. Уметь принимать риск и ощущать контроль над жизнью, быть в процессе, доверять.

Эти два аспекта являются базой. Но если в сердце проникает бессмысленность, то наши ценности падают, в душе образуется пустота, теряется опора.

Опоры нам необходимы, для того чтобы жить. Они позволяют нам воспринимать себя более устойчиво, а мир видеть надежным и безопасным.

*Опора бывает внешней и внутренней. Внешняя опора* находится за пределами тела. Это может быть физическое присутствие в нашей жизни близкого сердцу человека, родителей, стабильная работа, финансовая безопасность, жилье или какие-либо материальные вещи, которые наполняют жизнь комфортом. Также это чувство свободы, права и ощущения своего социального положения. Чем больше внешних опор, тем выше стабильность. Но так работает не всегда. Проблема внешних опор состоит в том, что они в любой момент могут разрушиться, если нет устойчивых внутренних опор.

**Внутренние опоры** формируются в раннем детстве благодаря телесному контакту с мамой и другими родительскими фигурами, которые давали чувство безопасности. Также эти границы для ребенка создаются благодаря ощущениям здоровой привязанности и его способности к здоровой интеграции реальности (например, родитель может сказать: «Я тебя очень люблю, но сейчас я на тебя злюсь», и ребенок от этого не разрушится) и то, что ребенок может проявлять свои чувства открыто, ощущая, что его любят. Это убеждения, ценности, установки, которых вы придерживаетесь. Это все формирует базовую, внутреннюю опору.

Можно утверждать, что внутренняя опора – это понимание, что все заканчивается. Что мир постоянно меняется, и это нормально. В течение жизни можно пересматривать свои взгляды на происходящее. Но даже если в детстве базовые опоры были плохо сформированы, в настоящее время мы можем их укреплять самостоятельно. *Наша базовая опора помогает нам принять ответственность за свою жизнь и увидеть, что находится в зоне нашего контроля, а что нет.*

У каждого кризиса есть своя точка. Мы проживаем собственный катастрофический опыт, и нам открывается возможность перестроить свою жизнь и чувствовать себя свободным. Когда мы принимаем сознательное решение перестать прятаться и подавлять, когда начинаем жить честно по отношению к себе и открыто реагировать на случившиеся с нами обстоятельства, у нас находятся силы двигаться дальше и открывать для себя новые горизонты. Мы освобождаемся от виктимности (комплекса жертвы).

Очень важно, чтобы наша самооценка не была основана на оценке других людей. Внешние критерии могут быть такими:

- как выглядят другие,
- сколько денег они зарабатывают,
- с кем они знакомы,
- на какой машине они ездят,
- какая у них работа,
- насколько преуспели их дети,
- насколько влиятельны они или их супруги,
- какие у них звания и регалии,

– насколько успешно они справляются с задачами.

Оценка других основана либо на поступках самого человека, либо на мнениях и поведении других людей. Проблема заключается в том, что источник оценки других находится вне нашего Я, следовательно, подвержен изменениям, не поддающимся нашему контролю. Человек в любой момент может лишиться внешнего источника уважения. Поэтому оценка других крайне хрупкая.

Истинная самооценка – это ощущение, исходящее изнутри, потому что это самоуважение просто за то, что мы есть, а не за наши поступки. Отрицание этого факта сказывается на личных отношениях, что проявляется бессознательно.

Помимо известных способов развития внутренней опоры: развития коммуникативных навыков и привязанности, психотерапии, саморазвития, ощущения самооценности, – есть еще вера. Это может быть вера в Бога, вера в какую-то философию, вера в себя, вообще любая вера, какой бы вы себе ее ни представляли. Духовность – это ощущение силы, которая гораздо больше нашего собственного Я. Это то, что дает нам чувство принятия, направленности, утешения, безмятежности, благодати или исцеления, любви и конструктивного творческого начала.

Внутренние и внешние опоры взаимосвязаны и дополняют друг друга, могут укреплять друг друга. Но важно помнить, что во время сильного стресса или кризиса внешние опоры могут рухнуть и мы можем потерять абсолютно все.

Опоры помогают нам верить, видеть светлым будущее и понимать смысл своего существования, когда очень четко ощущается ценность жизни. Это описал Виктор Франкл в книге «Сказать жизни „Да!“». Когда мы способны присвоить себе собственное несовершенство, разделяя это с другим человеком и принимая себя такими, какие мы есть – совершенно несовершенным человеком, – мы открыты для расширения внутренней опоры.

Именно опоры, их ощущение напрямую связаны с чувством счастья и радости. Пока мы избегаем неприятных эмоций, пытаемся себя переломить, радость тоже не наступает. Разделять собственное несовершенство с самой собой означает, что вы можете признаться себе в том, что вы ценна сама по себе, даже если несовершенна. Радоваться этой ценности, но также испытывать боль, когда знаете, что несовершенство создает проблемы для вас и других в отношениях с вами.

Когда вы не можете принять себя несовершенной, считаете себе дефектной или неполноценной, считаете свою реакцию какой-то неправильной, духовность оказывается сокрытой для вас, или если, наоборот, считаете себя идеальной (отрицаете несовершенство). Все это приводит к тому, что вы не в состоянии терпеть собственные недостатки, разделяя их с кем бы то ни было, потому что они настолько ужасны. Так вы попадаете в страх отвержения.

**Практика:** исследуйте свои опоры.

Цель: понять разницу между внешними и внутренними опорами, найти их внутри себя. Увидеть зону развития.

Ответьте на вопросы:

1. Какие внешние опоры у вас сейчас есть?
2. Для кого вы являетесь внешней опорой?
3. Что помогает пережить кризис, потерю внешних опор?
4. Какие убеждения, ценности и установки у вас есть?
5. Какие внутренние опоры у вас есть?

6. Что вы можете сейчас контролировать?
7. Что не находится в зоне вашего контроля?
8. В каких сферах вам не хватает опор?

Вы также можете поговорить с близкими людьми и узнать, как они справляются с трудными временами.

Способность принимать и признавать собственные ограничения, переживание потерь, включая самую неизбежную и универсальную – потерю жизни, – помогает нам чувствовать себя свободнее. Каждый из нас, даже в самых чудовищных обстоятельствах, может найти в себе силы и обрести внутреннюю свободу и опору.

*Любовь и уважение к себе – единственная основа, на которой держится наша счастливая, автономная и целостная личность.*

Наша автономная нервная система реагирует сама по себе, она не поддается логике. Вы можете пытаться повлиять на свою реакцию, можете не принимать ее. Попробуете вписать себя в рамки одобряемых обществом норм, но реакция все равно останется неконтролируемой.

В автономной нервной системы два отдела (симпатический и парасимпатический) иннервируют одни и те же органы, но с противоположными эффектами, поддерживая равновесие. Так вот, когда нам **безопасно**, симпатическая система активирует организм. Мы становимся бдительными, у нас увеличивается фокус внимания, появляется импульс к действию, мы способны говорить «нет», испытываем драйв и радость. Наша парасимпатическая система расслабляет нас, замедляет функционал. Мы отдыхаем, хорошо спим, ЖКТ работает без перебоев, чувствуем сексуальное возбуждение, наше тело расслаблено. Когда нам **опасно**, симпатическая система активизирует защиту. Бежать, то есть избегать, уходить, изолироваться; драться, то есть спорить и выяснять. Парасимпатическая система приходит в коллапс. Мы испытываем потерянность, прокрастинируем, «притворяемся мертвыми» (вписываем себя в условия, чтобы не чувствовать). Единственный способ не провалиться в дистресс – уважать себя за ту реакцию и за те чувства, которые вы испытываете, находясь в этих условиях.

**Практика.** Проведите день в беседе с собой. Сосредоточьтесь на том, какие слова вы находите для себя. Часто ли это критика и осуждение, такие обороты, как «я должна» или «да, но», «все могло быть и хуже»? Попробуйте заменить эти слова на дружеские, мягкие, добрые обороты. Проснувшись утром, посмотрите на себя в зеркало с нежностью. Улыбайтесь себе.

## **Раздел 2. Война и мир**

Возвращение с войны – это только первый шаг к возвращению. За внешней стойкостью и тишиной скрываются глубокие раны и внутренние переживания. В этом разделе мы разберем, что значит для мужчины то, что он пережил. Мы также рассмотрим важную сферу личных взаимоотношений – сексуальную связь. Опираясь на эти знания, можно исследовать то, что происходит в паре, и построить доверительные отношения, восстановить связь и обрести настоящую гармонию. Еще мы затронем сложные темы, связанные с потерей конечностей.

### Глава 3. Значимость службы

Специалисты насчитали, что за последние шесть тысячелетий люди нашей планеты пережили более 15 тысяч войн, и что на каждый день мира приходилось пять дней войны. В таких реалиях трудно понять, что является естественным состоянием общества: мир или война.

Во время СВО мне довелось работать с разведчиками, саперами, связистами, медиками, иностранными наемниками и штурмовиками, даже с освобожденными из заключения. Это были и личные беседы, и индивидуальная работа, и полевая работа в госпитале. Наверное, благодаря тому что мой муж был боевым человеком, за его плечами большая разведывательно-инженерная служба, я очень понимала ребят. Они сами стали писать мне, делиться той болью, с которой встречались. Я видела много смысла в этой боли. Там, за лентой, они проживали свою жизнь, боролись за свободу, чувствовали родство с теми, с кем не было кровных связей, готовы были умереть друг за друга.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.