

Учасники АТО: не дамо себе використати!

Ми вже писали про загрози мирного життя, які чатують на учасників АТО після повернення додому, а також про ті негативні соціальні ролі, які можуть обирати для себе колишні воїни. На жаль, часто ми буваємо не зовсім вільними в своєму виборі. Іноді тільки здається, що ми самостійно обираємо свій шлях, свої переконання та уподобання. Ми переконані в здатності достатньо тверезо мислити, щоб не стати жертвою підступних маніпуляторів. Але варто врахувати, що протистояти іноді доводиться «високим професіоналам» від пропаганди та «спеціалістам» із залучення до своїх структур

У випадку з учасниками АТО все ще серйозніше і драматичніше: адже в цьому випадку небезпека маніпулювання автоматично підсилюється психологічною вразливістю цієї категорії та звичкою тримати зброю в руках. Ми зараз не будемо говорити про залучення демобілізованих до кримінальних структур. Як не дивно, наразі набагато небезпечніші політики, які зацікавлені в зростанні соціального напруження, загальному збуренні і наявності своєрідної «групи підтримки» в камуфляжних костюмах.

Окреслим деякі моменти, які допоможуть учасникам АТО та членам їхніх сімей відслідкувати спроби маніпулювання собою.

КРОК ПЕРШИЙ: ПОДУМАЙ, НА ЯКУ РОЛЬ ТЕБЕ ЗАЛУЧАЮТЬ

Політики шукають претендентів на абсолютно різні, але рівною мірою затребувані ролі. Назвемо основні з них.

1. **«Обличчя партії»** — відомі учасники АТО, що користуються повагою в суспільстві.
2. **«Бойовий електорат»** — скандальні особистості, яких легко нацькувати на політичних опонентів.
3. **«Провокатори»** — істеричні, невірноважені люди, що здатні провокувати серйозні протистояння, аж до збройних сутичок.
4. **«Солдати партії»** — слухняні контрольовані виконавці, які готові виконати будь-який наказ.
5. **«Масовка»** — демобілізовані, що ситуативно відгукуються на будь-яке запрошення і потрібні лише для створення враження про масову підтримку певної політичної сили з боку учасників АТО.

КРОК ДРУГИЙ: РОЗПИЗНАЙ ТИХ, ХТО ХОЧЕ ТЕБЕ ВИКОРИСТАТИ

Зовсім не обов'язково маніпулятори від політики використовують одночасно всі наведені нижче прийоми, але застосування навіть одного чи декількох з них достатньо, щоб зупинитися і замислитися: хто поряд зі мною, навіщо я йому (їй)? І навпаки — окремі моменти можуть не свідчити про зловживання твоєю довірою, але в комплексі мають викликати підозру в злочинних маніпуляціях.

ОТЖЕ, МАНІПУЛЯТОРИ ВІД ПОЛІТИКИ:

- Виголошують гучні полум'яні промови, практикують надмірно емоційні заяви та висловлювання. Грають на твоїх патріотичних почуттях.
- Люблять бити себе в груди, розказуючи, як вони переймаються проблемами учасників АТО, скільки вже для них зробили і ще зроблять.



- Практикують надмірну героїзацію колишніх воїнів. Малюють тебе як супермена, людину особливу, героїчну, гідну відігравати важливу роль в суспільстві.
- Вдаються до грубих лестощів, грають на твоїй особистій значущості, пропонують щось очолити, «присвоюють» гучні «чини» та «звання».
- Ділять людей на «своїх» та «чужих», «хороших» та «поганих»; пояснюють тобі, хто «друг», а хто — «ворог»; закликають «вступити у боротьбу», «перемогти», «розібратися», «підтягнути друзів».
- Не сприяють вирішенню соціальних та сімейних проблем, підігрують пристрасті. Пояснюють, з яких причин не варто мати справу з державними структурами, що опікуються учасниками АТО.
- Створюють штучні перепони в отриманні допомоги від місцевої влади та державних органів або ж роблять вигляд, що ця допомога отримана лише завдяки їхній діяльності — контролю, «вбиванню», впливу тощо.
- Можуть діяти за принципом мафії: допомагати вирішувати якісь проблеми (іноді ними ж спровоковані), щоб заручитися особистою відданістю.
- Пропонують доєднатися до своєї громадської чи політичної сили або ініціюють створення нової. Пояснюють, чому не варто приєднуватися до інших сил з числа вже існуючих, але не контрольованих ними.
- Запрошують до участі в сумнівних мітингах, пікетах, інших масових публічних заходах та акціях.
- «Накручують», збурюють, налаштовують на «рішучі дії», закликають «навести лад», взяти щось або когось під свій контроль.
- Культивують очікування можливих «провокацій», до яких потрібно «бути готовими»: тримати зброю напоготові, мати опорні пункти, в тому числі такі, що працюють вночі.

- Провокують і стимулюють в своїх цілях нецивілізовану невірнорозважену, істеричну поведінку. Схвально ставляться до публічних істерик з боку учасників АТО — з криками, гучними звинуваченнями та погрозами. Використовують таку поведінку під час публічних акцій, візитів «під відеокамеру» до представників влади тощо.
- Багато обіцяють — або одразу, або після того як «наведуть лад», прийдуть до влади тощо.
- Часто підштовхують на керівні посади, залишаючись сірими кардиналами та ляльководами. При цьому можуть як входити до структур, які самі ініціюють, так і бути зовсім у стороні, впливаючи лише на керівників організації.
- Використовують підкуп у різних формах — знижки в торговельних точках, подарунки, влаштування гучних свят, пікніки на природі тощо.
- Не гребують тим, щоб завоювати дешеву популярність знижками на алкогольні напої та наявністю спиртних напоїв на заходах, які вони організують.
- Глобалізують проблеми учасників АТО, перебільшують страждання і значущість цієї соціальної групи.
- Культивують споживацькі настрої і орієнтацію на пільги від держави. Не налаштовують демобілізованих самим брати до рук свою долю, ставати на ноги, достойно заробляти, допомагати іншим.
- Не ініціюють заходів, спрямованих на прості мирні корисні справи, не пропонують сильним і мужнім хлопцям робити щось для міста чи села, допомагати старим, нужденним і знедоленим, працювати з дітьми та підлітками.
- Знецінюють психологічну та психіатричну допомогу, оскільки зацікавлені в психічно нестабільних, схильних до зловживання алкоголем учасниках АТО, які погано себе контролюють і дозволяють собою маніпулювати.

КРОК ТРЕТІЙ: ДОТРИМУЙСЯ ПРОСТИХ ПРАВИЛ

1. Не переоцінюй свій розум і досвід. Тобою займатимуться професіонали, які мають досвід залучення людей до своїх тенет та використовують випробувані технології обробки свідомості. В їхньому арсеналі можуть бути психологічне маніпулювання, методи НЛП, навіювання і навіть гіпноз.
2. Не піддавайся на інформаційні атаки. Багато думай, аналізуй, спостерігай. Пам'ятай, що маніпуляції іноді починаються із засобів масової інформації, інтернету, соціальних мереж, а потім їх підхоплюють маніпулятори, що знаходяться поряд з тобою.
3. Не сприймай нічого на віру, шукай різнопланову інформацію. Слухай різні думки.
4. Не повторюй весь час одні й ті самі тези, лозунги і твердження — це форма самонавіювання.
5. Не «ведись» на красиві слова, палкі емоційні промови і гучні заяви.
6. Не поспішай приєднуватися до будь-яких партій, об'єднань, організацій. Просто почекай, поговори з людьми, яким ти довіряєш. Подумай про те, що зовсім не обов'язково офіційно ставати частиною якоїсь структури. Завжди залишається можливість приєднатися до конкретної доброї справи.
7. Пам'ятай про небезпеки та спокуси мирного життя: гроші, влада, алкоголь, лінощі, марнославство.
8. Зрозумій, що в мирному житті вороги не завжди очевидні. Людина може мати інші політичні погляди, у неї може бути інше бачення шляхів подолання соціальних проблем, але разом з тим вона може бути порядною, відповідальною і корисною для суспільства.
9. Уяви собі, ким тебе хочуть бачити: самодостатньою благополучною особистістю чи залежною особою, яка не здатна самостійно вирішувати свої проблеми і якою легко керувати.

10. Стань дещо обережним і недовірливим — і до своїх колишніх бойових побратимів також. Адже мирне життя більш складне і неоднозначне: той, хто був героєм у бою, легко може стати жертвою хитромудрих маніпуляцій у мирному житті. Ти можеш вірити своєму бойовому товаришу, але врахуй, що він міг стати жертвою «промивання мізків».
11. Не вдавайся до згубних звичок та залежностей, щоб розслабитися. Не пий, не експериментуй з наркотичними засобами. Шукай здорові шляхи розслаблення. Займайся спортом, фізичними вправами, виконуй важку роботу на свіжому повітрі.
12. Серйозно оцінюй свій потяг до алкоголю: межа між схильністю до спиртного і алкоголізмом дуже тонка. Пам'ятай, що існують шляхи спасіння: є люди, які готові тобі допомогти, є групи самопомоги, є випробувані методики. Тобі допоможуть, не чекаючи послуг у відповідь.
13. Із вдячністю приймай допомогу тих, хто нічого від тебе не чекає у відповідь. Насамперед шукай ті державні структури, які працюють з учасниками АТО: у них немає іншого інтересу, окрім як надати тобі безкоштовні послуги.
14. Проконсультуйся у психіатра сам і допоможи це зробити іншим учасникам АТО. Це є обов'язковим для всіх, хто брав участь у бойових діях та пройшов екстремальні випробування. Прийом пігулок впродовж декількох місяців може запобігти розвитку дійсно серйозних ускладнень.
15. Користуйся послугами психологів. Якщо не готовий до повноцінних консультацій, просто поговори. Звичайна бесіда зі спеціалістом може стати поворотною в твоєму житті, підштовхнути до прийняття правильного рішення.
16. Не ведися на штампи «психолог ніколи мене не зрозуміє, бо не пережив того, що я». Кардіологу не обов'язково самому перенести інфаркт міокарда, щоб врятувати пацієнта. Психолог — це фахівець, який не один рік вчився, щоб допомагати іншим вирішувати їхні внутрішні проблеми.
17. Шукай людей, які мають такі самі проблеми, що й ти. Це можуть бути групи самопомоги чи звичайне спілкування з тими, хто переживає аналогічний період у своєму житті або вже має досвід успішного вирішення подібних проблем.
18. Не відкладай життя «на потім»: на той час, коли «настане мир», «подолаємо всіх ворогів», «наведемо лад», «вирішимо всі проблеми» тощо.
19. Думай про тих, кому можеш допомогти ти. Відчувай себе сильним, мужнім і шляхетним захисником і помічником.
20. Слідкуй за громадським життям у місті чи селі, приєднуйся до конкретних добрих справ, бери участь у волонтерських чи благодійних акціях, в активістських заходах. Обери той соціально корисний напрямок, який тобі цікавий і в якому ти можеш бути найбільш ефективним.
21. Не віддаляйся від родини — від жінки, дітей, братів, сестер, батьків... Сім'я — це твій тил, твій власний світ, який не можна проминяти на сторонніх із сумнівними цілями.
22. Зроби свою сім'ю щасливою. Дбай про дітей і батьків. Даруй їм увагу, турботу, свою стабільність, врівноваженість і оптимістичний погляд у майбутнє. Виявляй любов до дружини. Пам'ятай, що зробити щасливим тебе зможе тільки жінка, яку щасливою зробив ти.

Марія Кириленко



ЦСПР

Києво-Святошинський центр
соціально-психологічної
реабілітації населення

www.boyardka.cspr.info