

## Як людська психіка «нормалізує війну»

Війна це завжди біль, людські втрати, страх та обмеження. Тому на початку повномасштабного вторгнення більшість із нас навіть уявити не могли, що можна відчувати радість і вести відносно звичайний спосіб життя в умовах воєнного стану.

Однак минали місяці – і що ми маємо зараз? На лінії фронту все ще точаться запеклі бої, а ворог чи не щодня обстрілює наші міста. Гинуть люди, втім це вже не викликає такого паралізуючого шоку, як у лютому чи березні.

Невже ми стали черствими? Це нормально? Невже ми стали поганими людьми, бо дозволяємо собі просто жити й займатися своїми справами, коли у країні триває війна?

Людська психіка вкрай адаптивна і здатна пристосовуватися до багатьох умов – від цього залежить наше виживання. Тому коли градус напруги стає занадто великим, вона говорить нам «годі» і починає будувати бар'єр. Це її природний стан – обмежити деструктивні для людини емоції.

Коли виснаження прогресує, настає момент байдужості й ігнорування. Ви розумієте, що живете в небезпеці, але психіка робить усе, щоб ви могли витримати це напруження. Так активується захисний механізм – відсторонення від емоцій або блокування доступу до емоційного компонента.

Пристосування до нових умов дозволяє нам залишатись ефективними, працювати та займатися побутом, навіть відпочивати й радіти в умовах війни. І це не привід для засудження та докорів сумління. Щоб витримувати травмувальний досвід на довгій дистанції, потрібно робити перерви.

Утім процес нормалізації війни має й іншу сторону – небезпечну для нашого ментального та фізичного здоров'я. Це, зокрема:

- хибне відчуття невразливості – люди все частіше нехтують сигналами про повітряну тривогу і застереженнями влади.
- нормалізація насильства та смерті.
- спотворення цінностей та моралі.

Війна – архетипне явище, що не має нічого спільного з нормальним життям у цивілізованому світі. Тому часто вона знецінює певні соціальні норми – робить їх ніби не важливими, другорядними в нинішніх умовах. Але це не так. Права жінок, насильство, гуманне ставлення до тварин, інклюзія – усе це досі на часі.