

ЛЕКТОРЫ ОБЩЕСТВА «ЗНАНИЕ»

СТРАХОВ МАКСИМ ВЛАДИМИРОВИЧ

На СВОем языке
КАК ЛЮДЯМ
БЕЗ БОЕВОГО ОПЫТА
ГОВОРИТЬ С ВЕТЕРАНАМИ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
С83

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Художник Илья Бурчёнков

Страхов, Максим Владимирович.

С83 На СВОем языке. Как людям без боевого опыта говорить с ветеранами / М.В. Страхов — Москва : Издательство АСТ, 2027. — 176 с. — (Лекторы Общества «Знание»).

ISBN 978-5-17-185725-7

Максим Страхов – психолог, кандидат социологических наук, ветеран боевых действий. Более 12 лет занимается практической психологией. Специализируется в работе с жизненными кризисами и межличностными отношениями.

Победитель Всероссийского конкурса «Знание.Лектор» и проекта «ТопБЛОГ» Президентской платформы «Россия — страна возможностей». Лектор Российского общества «Знание», модератор и эксперт программы #СВОяКУЛЬТУРА проекта «Таврида.Арт». Член президентского резерва Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги.

«На СВОем языке» — книга о том, как общаться с ветеранами боевых действий после их возвращения к мирной жизни. Без страха, лишнего любопытства, навязчивой помощи и попыток объяснить любое изменение статусом ветерана.

Максим разбирает реальные ситуации, с которыми сталкиваются семьи, друзья, коллеги и сами ветераны. О чем говорить? Каких тем лучше не касаться? Как обозначать границы, проходить через конфликты и заново выстраивать близость? Это не инструкция, а возможность найти общий язык между людьми с разным жизненным опытом — с уважением к пережитому, чувствам и праву каждого оставаться собой.

**УДК 159.9
ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-185725-7

© М.В. Страхов, текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ»,
оформление, 2027.

Оглавление

Рецензии.....	6
Введение.....	13
Часть 1. Понять	19
Глава 1. Плохое начало: «Ну как там?».....	21
Глава 2. Кто такой ветеран сегодня?	31
Глава 3. Пять мифов о ветеранах.....	39
Часть 2. Говорить.....	57
Глава 4. Границы общения	59
Глава 5. Безопасные темы. С чего начать разговор?	71
Глава 6. Трудные разговоры	77
Глава 7. Публичное выступление	89
Глава 8. Конфликты и юмор	97
Часть 3. Жить рядом.....	103
Глава 9. Дом и семья	105
Глава 10. Дружья и соседи	119
Глава 11. Работа	125
Глава 12. Памятные даты и повседневность	139
Глава 13. Когда и как уместно помогать	143
Глава 14. Как быть вместе и не выгореть.....	155
Заключение	159
Памятка для ветерана	161
Приложение. Часто задаваемые вопросы.....	163
Список литературы	175

Рецензии

Книга Максима Страхова «На СВОем языке» посвящена теме, значение которой сегодня трудно переоценить: возвращению участников боевых действий в пространство мирной жизни и восстановлению человеческих связей между теми, кто имеет опыт военных действий, и теми, кто этого опыта не имеет.

Одна из сильных сторон книги состоит в том, что автор последовательно отказывается рассматривать ветерана прежде всего как человека с психологической травмой. В профессиональной среде мы хорошо понимаем опасность подобной стигматизации. Переживание экстремальных обстоятельств действительно может иметь серьезные психологические последствия, однако только лишь наличие боевого опыта само по себе не может стать основанием постановки диагноза. Попытка объяснять любые изменения в поведении ветерана посттравматическим стрессовым расстройством не только профессионально некорректна, но и способна увеличивать дистанцию между человеком и его окружением.

Максим Страхов предлагает другой взгляд. В центре книги находится человек со своей историей, системой ценностей, границами, отношениями, способами справиться с пережитым и правом самостоятельно определять, о чем и когда он готов говорить. Это принципиально важная позиция.

Возвращение из зоны боевых действий нельзя свести к простому переходу из одной среды в другую. Меняется

сам человек, меняются его близкие, меняется система отношений вокруг него. Семья долгое время жила в ожидании и тревоге, военнотружущий находился в совершенно ином жизненном контексте. После возвращения им приходится вновь узнавать друг друга и выстраивать отношения с учетом приобретенного опыта.

Именно поэтому мне представляется удачной структура книги. Автор не ограничивается вопросами психологических последствий военных действий. Он последовательно рассматривает разные пространства человеческой жизни: общение с близкими и друзьями, семью, работу, конфликты, юмор, публичные ситуации, вопросы помощи и собственных ресурсов тех, кто находится рядом с ветераном.

Особую ценность книге придает сочетание нескольких перспектив. Максим Страхот пишет как практикующий психолог и одновременно как человек, имеющий собственный опыт участия в боевых действиях. Поэтому профессиональные положения здесь постоянно соотносятся с реальными жизненными ситуациями. Это позволяет говорить о сложных психологических процессах понятным языком, не упрощая их до набора универсальных советов.

Мне близка одна из основных идей книги: «хорошего намерения недостаточно для хорошего взаимодействия». Человек может искренне хотеть поддержать, но задавать вопросы, к которым другой не готов, пытаться помочь там, где помощь не требуется, принимать молчание за отчуждение, а изменение ценностей и поведения за патологию. Умение быть рядом предполагает значительно больше: уважение к границам другого человека, способность вы-

держивать неопределенность, внимательность к его реакции и готовность отказаться от собственного сценария «правильной помощи».

В этом отношении название «На СВОем языке» очень точно передает содержание книги. Речь идет не о поиске специального набора фраз для разговора с ветеранами. Речь идет о формировании языка взаимодействия, основанного на достоинстве человека, уважении к его опыту и признании права каждого оставаться собой.

Книга будет полезна не только родственникам участников боевых действий. Я бы рекомендовал ее психологам и психотерапевтам, руководителям, специалистам кадровых служб, педагогам, журналистам, организаторам публичных мероприятий и всем, кому сегодня приходится взаимодействовать с вернувшимися участниками специальной военной операции.

Перед нами своевременная, содержательная и практически ориентированная работа. Она помогает увидеть за статусом «ветеран» конкретного человека и научиться выстраивать с ним человеческие отношения.

Макаров Виктор Викторович

*доктор медицинских наук, профессор,
президент Общероссийской профессиональной
психотерапевтической лиги (ОППЛ), автор иллюстраций
книги «На СВОем языке»*

Книга Максима Страхова «На СВОем языке» — это честный и необходимый разговор о возвращении человека из зоны боевых действий к мирной жизни.

О таком возвращении нередко говорят как о формальном завершении службы: человек приехал домой, встретился с близкими, вернулся к работе, привычному быту. Но на деле этот путь только начинается. Вместе с человеком в мирную жизнь приходит весь прожитый им опыт — пережитые события, ответственность за товарищей, принятые решения, потери, новое понимание цены времени, доверия и человеческого слова.

Важно помнить: человек, прошедший через боевые действия, не обязан становиться тем, кем был прежде. Его опыт неизбежно меняет взгляд на привычные вещи, на отношения с людьми, на собственное место в жизни. Это не делает его чужим или «не таким» — это делает его человеком с особой жизненной историей, которую необходимо уважать.

Максим Страхов поднимает непростую, но очень важную тему – как правильно быть рядом с теми, кто вернулся. Близкие, друзья и коллеги часто искренне хотят поддержать, но не всегда понимают, что участие не обязательно выражается в расспросах, советах или попытках немедленно найти объяснение каждому изменению в поведении человека. Иногда важнее всего сохранить нормальность общения, не нарушать личные границы и дать возможность самому решать, о чем он готов говорить.

Ценность этой книги в том, что она не предлагает универсальных рецептов и не пытается свести всех ветеранов к одному образу. У каждого свой характер, своя судьба,

свой путь и свое переживание военных действий. Но каждому необходимы уважение, принятие и право на собственный темп возвращения к мирной жизни.

«На СВОем языке» помогает увидеть за общими словами и привычными стереотипами конкретного человека — с его достоинством, внутренней силой, сомнениями и надеждами. Эта книга не столько о том, как объяснить боевой опыт тем, кто его не проходил, сколько о способности слышать другого, оставаться рядом и не делать вид, что его жизнь после возвращения должна идти по заранее понятному сценарию.

Уверен, книга будет полезна не только участникам специальной военной операции, но и их семьям, друзьям, коллегам, руководителям, специалистам, работающим с ветеранами, а также всем, кому небезразлична тема возвращения защитников Отечества к полноценной мирной жизни. Потому что настоящее возвращение начинается не в день приезда домой, а в тот момент, когда человека принимают без лишних ожиданий — с уважением к его выбору, опыту и достоинству.

Споняков Илья Дмитриевич
*Герой Российской Федерации,
советник Министра культуры
Российской Федерации»*

Мы с Максимом Страховым знакомы не так давно, но связь возникла сразу — бывает такое, что встречаешь человека и понимаешь: свой. Наверное, потому что опыт у нас в чем-то один на двоих, и это не то, что нужно объяснять словами. Для меня эти иллюстрации — не просто оформление чужого текста. Через его работу, через то, что он делает и как об этом говорит, я тоже что-то свое, прожитое несу в мир. Мне хочется верить, что рисунки здесь не пустые и не декоративные. Каждый из них так или иначе прошел через призму собственного опыта — через эмоцию, иногда через то, о чем вслух не рассказывают. Поэтому они, наверное, живые. По крайней мере, я старался, чтобы были.

И второе, что для меня важно сказать. Мы с Максимом делаем одно дело — просто разными инструментами. У него это текст и исследование, у меня — краски и бумага. Но тема у нас общая: то, что происходит с человеком, который прошел через все это и вернулся. Я знаю ее не со стороны. И когда рисуешь то, что знаешь изнутри, рука сама выбирает, где нажать сильнее, а где оставить пустое место. Если хотя бы один человек, открыв эту книгу, посмотрит на рисунок и узнает в нем свое — значит, мы все сделали правильно.

Илья Бурчёнков

*Художник, кавалер ордена Мужества,
ветеран СВО, автор иллюстраций книги
«На СВОем языке»*



Введение

Мои бабушки — Лиханская Мария Никитична и Чернышева Раиса Никитична — с самого детства говорили мне: «Не дай бог тебе увидеть войну». Детьми они пережили оккупацию фашистов на территории Белгородской области, потеряли отца Никиту Финогеновича Дурыхина, который погиб в боях под Харьковом. После Великой Отечественной войны обе вышли замуж за фронтовиков. И никогда ни от них, ни от своих дедов ни я, ни мои родители не слышали ничего про войну.

Когда в живых осталась только бабушка Маша, я все же отважился спросить, что она помнит про войну, как справлялись, как остались живы. Но в ответ она отвернулась и сказала, что не станет отвечать и больше подобные вопросы чтобы я не задавал. Спустя пару дней она позвонила мне и строго запретила когда-либо еще напоминать ей про военное прошлое.

Бабушка была старшей из трех детей. Во время войны, еще подростком, она взяла на себя заботу о младших сестре и брате. Она рано начала работать, была трудолюбива и успешна. Всю свою жизнь посвятила семье и нам, своим внукам. Она научила меня хранить секреты, быть честным и не брать деньги в долг, но главное — своим примером показывала, что значит любить.

Тогда я не понял, почему бабушка так резко отказалась отвечать. Ведь прошло столько лет, все осталось далеко в прошлом и, мне казалось, что теперь об этом можно просто рассказать. Я не хотел причинить ей боль, я лишь пытался собрать историю нашей семьи, понять, через что прошли мои близкие, и сохранить их опыт для следующих поколений.

Но одного доброго намерения недостаточно...

Я задал вопрос, руководствуясь лишь своим желанием, и не подумал про ее чувства. В моих глазах она была сильной, деятельной женщиной, привыкшей самостоятельно принимать решения и справляться с трудностями. Но разговор о войне возвращал ее в то прошлое, где она была девочкой-подростком, которой пришлось слишком рано повзрослеть. Судя по всему, эта часть ее жизни оставалась для нее невыносимо болезненной.

Мне понадобилось много лет, чтобы по-настоящему понять ее отказ.

Когда специальная военная операция уже вошла в мою жизнь, фраза «Не дай бог тебе увидеть войну» перестала быть для меня лишь словами старшего поколения. Бабушкино молчание, ее раздражение и тот звонок через несколько дней вспомнились так ясно, словно все произошло вчера. Думаю, что в тот момент я открыл дверь, которую она много лет держала закрытой и не хотела открывать ни перед кем.

Теперь мне понятны ее чувства. Мне и моей семье порой приходится отвечать на вопросы о том, каково это — жить под обстрелами в Белгороде. Кто-то спрашивает из любопытства, кто-то хочет поддержать, кто-то пытается понять, через что мы прошли. Но нередко между добрым намерением и словами возникает диссонанс: «Ну как там? Было страш-

но? Расскажи, что видел? Ты сильно изменился? Какие у тебя теперь травмы? Ты когда-нибудь сможешь это забыть?»

Некоторые вопросы ставят в тупик, другие раздражают. На третий можно ответить, но насколько честным должен быть этот ответ и готов ли человек его услышать? Иногда легче сказать: «Да все нормально», но это «нормально» никак не отражает то, что происходило на самом деле.

Приблизившись к пониманию того, что пережила моя бабушка, я понял, что человек не обязан рассказывать о войне лишь потому, что вы ему близки, искренне за него переживаете и хотите узнать его историю. Пережитое не становится общедоступным с течением времени или с возвращением военнослужащего домой.

Но, общаясь с людьми из своего окружения, я увидел и другую сторону: близким тоже бывает тяжело. Они ждут своих родных, волнуются, замирают в дни отсутствия связи. И когда человек наконец возвращается домой, близким хочется наладить прежнюю связь и поверить, что самое страшное осталось позади. Поэтому близкие говорят первое, что приходит в голову. Расспрашивают, утешают, дают советы, кто-то делает вид, что ничего не произошло. Так появляется дистанция.

Один хочет восстановиться, другой давит, принимает молчание за недоверие, один пытается вернуться к гражданской жизни, а другой ждет, когда он снова станет таким, как прежде.

Эта книга станет проводником между двумя мирами, помогая не оставаться одинокими даже рядом с близкими людьми. Она для всех, кто оказался рядом с человеком,