**Як говорити з близькими, які на передовій, – 9 порад тим, хто чекає на коханих**

**1 Створіть ваші особисті правила спілкування.**

Обговоріть, які теми є прийнятними, приємними, а які – ні. Тут не буде правильного й неправильного, хорошого й поганого. Усе, що ви вирішите разом, буде добрим для вас.

Можна говорити про все, крім позицій української техніки та війська. Не пишіть і не обговорюйте точні факти: дати, адреси, розташування, переміщення, плани. Це може спричинити трагедію.

Ми не зможемо передбачити всіх тригерів у спілкуванні – якась тема може стати неочікувано болючою для партнера. Болю може завдати навіть обговорення, якого кольору вбрання сусідки.

На цей випадок підійде фраза: "Домовимось: якщо раптом під час розмови якась тема виявиться неприємною для когось з нас, ми скажемо це прямо?" Не обов'язково наводити аргументи, достатньо сказати: "Я не хочу зараз про це говорити".

**2 Не порівнюйте ваше спілкування до і під час війни, а також ваші стосунки зі стосунками інших.**

Не очікуйте теплих слів, стабільного зв’язку, детальної інформації, планів на майбутнє, турботи – усе це могло законсервуватися (не щезнути!) до перемоги. Зараз мозок і тіло того, хто воює, у повній мобілізації. Це означає, що всі ресурси вашої близької людини спрямовані на виживання і перемогу. Не намагайтеся пробити цю броню, якщо ваша близька людина її вдягла.

Якщо ви чуєте, як хтось одружився під час війни або відновив стосунки з матір’ю через 10 років, – це не означає, що ваші стосунки з близькою людиною менш значущі, менш міцні чи на межі розпаду. Це лише означає, що ви – інші люди, у вас інші стосунки, інші правила взаємодії, інші способи сказати "я тебе люблю" і відповісти на "як ти?". І це нормально.

**3 Не вимагайте. Спілкування з вами не має бути єдиною дією, крім війни.**

Будь-кому потрібен простір, рутина, тиша, спілкування з посестрами/побратимами. Якщо ваша близька людина між бойовими завданнями має таку можливість, варто пробачити їй пропущений дзвінок. Щоб витримувати це, турбуйтеся про себе, майте розклад дня, заняття для мозку і рук.

Не вимагайте точності – у часі, домовленостях, місці перебування, фактах, бойових діях тощо. Це несе небезпеку, бо військові не мають права поширювати інформацію. А ще – це пастка контролю, володіння цією інформацією – тільки ілюзія, що ви на щось впливаєте.

**4 Можна надсилати фото, ділитися музикою, створити свої маленькі ритуали.**

Наприклад, можна домовитися, що ви складаєте плейлист раз на тиждень та ділитеся ним; чи робити дайджест новин на теми, що цікавлять вашого партнера, і надсилати це в домовлений час. Можна робити підбірку фото, мемів та навіть пліток про знайомих.

Війна і постійне перебування у небезпеці вибивають землю з-під ніг. А такі "якорі" у вигляді щоденної добірки можуть повертати відчуття стабільності. Подумайте, що ви можете робити онлайн разом (це залежить, у яких обставинах перебуває ваш партнер чи партнерка). Наприклад, пити каву зранку "через телефон".

Говорити про інтимне – прекрасна ідея: і щоб зберігати стосунки, і щоб додавати їм чогось нового, попри обставини. Це гарна стратегія ладнати зі стресом. Але створіть свої правила для цього.

**5 Намагайтеся спілкуватися за допомогою "я-повідомлень".**

Так ви можете прямо та неосудно говорити з іншою людиною про свої почуття, наміри, дії, розуміння тощо. Чому неосудно? Бо формулюючи своє висловлювання через "я", ми одразу виставляємо межі: я саме так це сприймаю і запрошую тебе виправити мене, якщо це не так; я так відчуваю і мені важливо зрозуміти, чи ти саме це мав (або мала) на увазі.

Наприклад, фраза "я почуваюся самотньо, коли ти довго мені не телефонуєш" звучить набагато м'якше і запрошує до діалогу. Натомість фраза "ти мене ігноруєш" звучить як претензія і підвищує градус розмови. Зокрема, і через те, що ми ніби знаємо, що відчуває інша людина.

Використовуючи "я-повідомлення", ми говоримо тільки про те, у чому впевнені, – про свої почуття.

**6 Зважайте на кількість, форму та експресивність розмови.**

Умовно, якщо спілкуєтеся щодня кілька разів, то сказати кілька разів на тиждень: "Я сумую за нашою ранковою кавою. Дуже чекаю, коли зможемо знову пити її разом" – це ок. Натомість фрази на кшталт "Я ридаю щодня через те, що ти не можеш пити зі мною каву, мені дуже образливо, що ти не можеш зараз мені це дати", повторені кілька разів на тиждень, можуть зашкодити стосункам.

Також часто не варто писати "я переживаю, я сумую за тобою". Але треба реагувати й повідомляти, що ваша близька людина небайдужа для вас.

**7 Залиште всі ненагальні суперечки на час після перемоги.**

Хтозна, можливо, тоді ці проблеми стануть неважливими. Говоріть приємні речі: можна розповісти про те, як минув ваш день, що ви відчуваєте. Пам’ятайте, що емоції, міміка та інші невербальні знаки не передаються через текстові повідомлення.

Якісь непрозорі формулювання типу "читав/ла такого експерта, і він цікаво пише про оце, я з ним згоден/згодна" або "отут оцей написав щось таке, що на голову не натягнеш, я от думаю зовсім інакше" – це нормально. Але чи варто? Що вам і вашим стосункам дає ця інформація?

**8 Виходьте на зв’язок у стабільному стані.**

Ви можете бачити страшні новини, можете не мати зв’язку кілька годин і днів, можете почути щось неприємне, вам можуть сказати, що не хочуть говорити. Межі нормальності зсунулися – це війна. Так діє захист нашої психіки.

Але паніка – ворог. Не дозволяйте їй керувати вами. Перш ніж будь-що зробити, сказати чи написати, переконайтеся, що ви подихали,  ви спокійні та раціональні.

**9 Про майбутнє можна і варто говорити.**

Ваші особисті правила, зміст, форма, кількість і спосіб сказати тут грають найважливішу роль. Доречність і контекст важать також.

Прив'яжіть повідомлення про майбутнє до чогось. Наприклад, "я зараз йшла за продуктами повз дуже гарний парк і подумала, що ми маємо приїхати сюди разом на відпочинок після нашої перемоги. Хочеш покажу?" Відповідь "ні" завжди буде нормальною, як і "так".