

УДК 159.9:355.1(477)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-4-14>

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПІД ЧАС ПОВЕРНЕННЯ З ВІЙНИ: ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РАННІХ ІДЕЙ ЕРІКА БЕРНА У СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ КОНТЕКСТІ

Яворська Ганна Юріївна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

ORCID ID: 0009-0002-0685-849X

У статті здійснено аналіз публіцистичного тексту Еріка Берна «When Johnny Comes Marching (Nervously) Home» як раннього джерела формування психосоціальних принципів підтримки військових, які повертаються з війни. Робота фокусується на тому, як Ерік Берна описує адаптацію не лише як індивідуальний, а передусім як соціальний процес, що залежить від реакцій оточення, готовності громади до прийняття військових та зміни культурних очікувань щодо їхніх емоційних реакцій. Здійснено контент-аналіз основних ідей статті, виокремлено тези, які згодом стали складовою транзакційного аналізу: непатологізуюче ставлення, значення підтримувальних транзакцій, повага до автономії та життєва позиція «Я-ОК / Ти-ОК». Показано, що Ерік Берна уже у 1940 році звертав увагу на роль сім'ї, громади та соціальних норм у процесі повернення до мирного життя. Порівняння з сучасними українськими та міжнародними дослідженнями свідчить, що описані Еріком Берном принципи узгоджуються з актуальними моделями травмоінформованої допомоги та підходами, які розглядають реадaptaцію як багатовимірний процес. У статті підкреслюється, що для України, де значна кількість військових повертається у середовище з високими соціальними очікуваннями та суперечливими наративами, ідеї Еріка Берна мають особливу цінність. Вони дозволяють переосмислити роль суспільства у підтримці ветеранів та формують підґрунтя для впровадження системних підходів, у яких психологічна допомога поєднується з розвитком емпатійної та обізнаної громади. Зроблено висновок про важливість інтеграції міжособистісної, сімейної та соціальної підтримки в сучасні українські програми реінтеграції. Аналіз підкреслює цінність історичних джерел для розробки сучасних підходів до психологічної підтримки ветеранів та відкриває перспективи для подальших досліджень соціально-психологічних механізмів їхньої реадaptaції.

Ключові слова: ветерани війни, психологічна реадaptaція, соціальна реінтеграція, Ерік Берна, транзакційний аналіз, Его-стани.

Yavorska Hanna. Psychological support during the transition from war: interpreting Eric Berne's early ideas in the contemporary Ukrainian context

this article analyzes Eric Berne's public text "When Johnny Comes Marching (Nervously) Home" as an early source of psychotherapeutic and psychosocial principles for supporting service members returning from war. The study focuses on Berne's conceptualization of readjustment not merely as an individual process, but primarily as a social one, dependent on the reactions of others, the readiness of the community to receive returning soldiers, and shifts in cultural expectations regarding their emotional responses. A content analysis of the text highlights several ideas that later became foundational for transactional analysis: a non-pathologizing stance, the importance of supportive transactions, respect for autonomy, and the "I'm OK – You're OK" position. The article demonstrates that as early as the 1940s Berne emphasized the role of family, community, and social norms in facilitating the transition back to civilian life. A comparison with contemporary Ukrainian and international research shows that Berne's principles align with modern trauma-informed approaches and multidimensional models of reintegration. The article argues that Berne's insights are especially relevant for Ukraine, where many returning service members encounter environments marked by high expectations and contradictory societal narratives. His ideas help reconceptualize the societal role in veteran support and form a basis for systemic approaches that integrate psychological assistance with the development of empathetic and informed communities. The analysis underscores the value of historical sources for shaping modern strategies of psychological support for veterans and opens avenues for further investigation into the social and psychological mechanisms underlying their reintegration.

Key words: war veterans, psychological readjustment, social reintegration, Eric Berne, transactional analysis, Ego states.

Вступ

Проблема психологічної допомоги особам, які повертаються з досвіду війни, сьогодні є однією з найбільш пріоритетних у сучасній клінічній та консультативній практиці. Тривала дія бойового стресу, порушення відчуття безпеки, втрата контролю над подіями та зміна соціальних і рольових моделей функціонування створюють складний спектр психологічних наслідків, що потребують комплексного підходу. В умовах повномасштабної війни це питання набуває особливої гостроти, оскільки повернення до мирного життя супроводжується не лише внутрішньою напругою та фрагментованим переживанням досвіду, а й суттєвими труднощами у відновленні взаємодії з родиною, громадою та професійним середовищем. Сучасна психотерапевтична практика перебуває в пошуку підходів, які поєднують клінічну ефективність, гуманістичну етику, міждисциплінарну чутливість та здатність враховувати широкий соціальний контекст війни.

Історичні джерела середини ХХ століття, зокрема ті, що стосуються роботи з військовими та ветеранами, становлять важливу основу для розуміння витоків сучасних моделей психотерапевтичної підтримки. Цей період був часом, коли психіатрія та психологія вперше зіткнулися з масовим поверненням людей, травмованих війною, і саме тоді формувалися підходи, які нині вважаються класичними: нормалізація реакцій, підтримка адаптації, міжвідомча співпраця, психоедукація та робота з громадою. У світлі сучасних подій повернення до цих джерел стає не лише історичним інтересом, а й можливістю глибше осмислити, як виникали терапевтичні принципи, що сьогодні формують основу травмоінформованої практики.

Ранні клінічні документи Еріка Берна, написані в роки Другої світової війни, є унікальним матеріалом для такого аналізу. Вони містять спостереження, теоретичні інтуїції та практичні рішення, сформовані в умовах прямого контакту з людьми, які переживали бойові дії та процес повернення додому. Ці тексти дають змогу переосмислити проблему психологічної реадaptaції з позиції її первинного формування та зрозуміти, як саме виникали ідеї, що сьогодні становлять ядро сучасної психотерапевтичної допомоги в контексті війни. Одним із таких є публіцистичний текст Еріка Берна «When Johnny Comes Marching (Nervously) Home» (1940), написаний у період, коли сотні тисяч американських військових поверталися додому після Другої світової війни.

Актуальність вивчення ранніх робіт Еріка Берна визначається також тим, що вони демонструють рідкісний для тогочасної психіатрії підхід, у якому поєднувалися клінічні спостереження, увага до соціального виміру травми та прагнення підвищити обізнаність громади щодо психологічних потреб військових. Це співвідноситься з викликами, перед якими постає сучасна психологічна служба, коли від фахівця вимагається не лише індивідуальна терапія, а й участь у формуванні стійкої, чутливої та інформованої соціальної екосистеми для підтримки людей, які повертаються з війни.

Таким чином, звернення до ранніх матеріалів Еріка Берна дає змогу переосмислити історичні підвалини психологічної підтримки військових, виявити витоки ключових терапевтичних принципів і визначити їх потенційне значення для сучасної психотерапії в умовах війни. Це обґрунтовує необхідність поглибленого аналізу цих джерел і підтверджує теоретичну та практичну цінність представленої теми.

Метою дослідження є здійснення поглибленого аналізу терапевтичних та психосоціальних принципів, представлених у публіцистичному тексті Еріка Берна «When Johnny Comes Marching (Nervously) Home» (1940), із подальшим визначенням їхнього науково-практичного значення для сучасної психотерапевтичної допомоги та соціальної підтримки осіб, які повертаються з досвіду війни. У дослідженні свідомо зосереджено увагу саме на цій праці як репрезентативному документі воєнного періоду Еріка Берна, що відображає його ранні уявлення про соціальну природу адаптації військових.

Матеріали та метод

Матеріалом дослідження є публіцистичний текст Еріка Берна «When Johnny Comes Marching (Nervously) Home», написаний у 1940 році під час його служби у військовому госпіталі Форт Орд [3]. Стаття була спрямована на широку цивільну аудиторію та містить опис психологічних труднощів повернення військових до мирного життя, а також рекомендації щодо поведінки родини, громади та оточення. Саме цей документ було обрано як основне джерело аналізу, оскільки він фіксує ранні гуманістичні й психосоціальні інтуїції Еріка Берна щодо підтримки ветеранів і дає змогу розглянути процес реадаптації не лише як клінічне, а й як соціально-поведінкове явище.

Методологічною основою дослідження став якісний аналіз тексту, побудований на поєднанні історико-психологічного підходу, текстологічної інтерпретації та принципів контекстуальної реконструкції. Застосовано метод контент-аналізу для виокремлення ключових тематичних блоків у тексті Еріка Берна (опис емоційних реакцій, соціальні очікування, рекомендації для оточення, моделі підтримки). Для осмислення значення цих ідей у сучасних умовах використано компаративний підхід, що дозволив зіставити описані Еріком Берном механізми адаптації з актуальними викликами, які постають перед українськими військовими при поверненні до мирного життя.

Застосований комплекс методів дав можливість не лише реконструювати гуманістичні та психосоціальні принципи, які Ерік Берна формулював на основі роботи з ветеранами Другої світової війни, а й інтерпретувати їх у контексті сучасних українських реалій, де питання соціального прийняття та підтримки військових є критично важливим компонентом успішної реадаптації.

Результати

Проблема психологічної адаптації військовослужбовців до мирного життя є предметом активних наукових досліджень як в Україні, так і в міжнародному науковому просторі. Упродовж останнього десятиліття інтерес до цієї тематики істотно зріс у зв'язку зі збільшенням кількості військових, які повертаються до цивільного життя після участі в бойових діях та пережитого інтенсивного стресового досвіду. В українському науковому дискурсі питання реінтеграції, соціально-психологічної підтримки та адаптації ветеранів розробляють такі дослідники, як О. Кохун, Н. Агаєв, І. Пішко, Н. Лозінська, В. Остапчук, Р. Попелюшко, А. Орловська. Значний внесок у розвиток тематики також зробили сучасні українські фахівці, серед яких Л. Циганенко, І. Малиновська, М. Хомич, О. Бойчук, І. Луніч, О. Бочарова та інші. Їхні дослідження фокусуються на особливостях психологічного відновлення, подоланні бойового стресу, взаємодії ветерана з родиною та громадою, а також на чинниках, що полегшують або ускладнюють повернення до мирного життя.

Однак переважна більшість програм і досліджень, як українських, так і зарубіжних, фокусуються на індивідуальній психологічній допомозі ветеранам: психотерапія, психологічне консультування, лікування симптомів посттравматичних реакцій. Наприклад, у дослідженні, яке аналізує кореляцію між труднощами реінтеграції, соціальною підтримкою та психічним здоров'ям американських ветеранів, виявлено, що низький рівень соціальної підтримки пов'язаний з гіршим психічним функціонуванням та зменшеною якістю життя [5]. Подібні підходи є типовими для клінічних програм і переважно орієнтовані на особу, але рідко охоплюють її соціальне оточення чи контекст.

Водночас новітні дослідження в галузі реінтеграції ветеранів дедалі частіше наголошують: успішне повернення до цивільного життя можливе лише за умови, якщо до процесу залучено родину, громаду, соціальні інституції, тобто якщо змінюється не лише внутрішній стан ветерана, а й соціальне поле, яке його приймає [4]. Саме така, ширша стратегія, передбачає не лише зміни у психічному стані ветерана, а трансформацію суспільного ставлення: від патернів героїзації або остраху перед «психоневротиками», до прийняття, емпатії, підтримки.

У цьому сенсі звернення до історичного досвіду, зокрема до згаданого публіцистичного тексту, має особливу актуальність: він ще у свої часи апелював не лише до ветерана, а до суспільства, яке має бути здатне прийняти людину після війни.

Актуальність аналізу цієї статті для України є надзвичайно високою. Сьогодні до мирних міст і сіл повертаються тисячі людей, які пережили інтенсивний бойовий досвід, втрату побратимів, тривалі періоди виснаження, полон чи поранення. Їх зустрічає суспільство, яке часто не має достатнього психологічного розуміння того, що таке адаптація після війни, які емоційні реакції є нормальними та як правильно вибудувувати комунікацію з військовими. В українському публічному дискурсі досі зберігаються як героїзуючі, так і знецінювальні наративи, які ускладнюють реінтеграцію: «ти маєш бути сильним», «не показуй слабкості», «повертайся таким, як був», «усі це пережили і ти живи далі». Саме ці наративи поглиблюють ізоляцію, провокують сором, посилюють вторинну травматизацію й впливають на психічне відновлення.

Аналіз публіцистичного тексту Еріка Берна показує, що вже в 1940 році він формулює низку принципових положень щодо процесу повернення військових до мирного життя. Попри публіцистичну форму, цей документ містить глибокі психологічні інсайти, які сьогодні резонують із сучасними підходами до психотерапії травми, гуманістичною парадигмою та системними моделями реадаптації ветеранів. Ключовою у статті є думка про те, що *повернення з війни – це не індивідуальна подія, а соціально-психологічний процес, успішність якого залежить не лише від військового, а й від готовності суспільства його прийняти.*

Однією з центральних ідей Ерік Берна є **нормалізація психічних реакцій ветеранів**. Він наголошує, що такі стани, як нервовість, дратівливість, напруження, замкнутість або потреба в ізоляції, є природною відповіддю на пережитий екстремальний досвід. Він змінює фокус із патології на людяність, з діагнозів на універсальність переживань. У статті термін «психоневроз» розглядається не як статус, що відрізняє ветерана від інших, а як узагальнення різних форм нервового виснаження, притаманних будь-якій людині в ситуації тривалого стресу. Ерік Берна фактично розгортає *ранній антистигматизаційний дискурс*, спрямований на те, щоб позбавити суспільство страху перед реакціями тих, хто повертається з війни.

Згаданий публіцистичний текст у цій системі виконує роль соціально-психологічного послання, яке нормалізує реакції ветеранів і знімає суспільну стигму щодо психічних наслідків війни. Ерік Берна працює не з діагнозом, а з образом людини, яка повертається додому з глибокою втомою та емоційною виснаженістю. Архівні джерела «UCSF Library» засвідчують, що стаття стала частиною ширшої ініціативи Еріка Берна зі зменшення стигми щодо психоневротичних реакцій військових і була опублікована у місцевій пресі як інформаційно-просвітницький матеріал. Таким чином, уже в середині ХХ століття Ерік Берна показує: *без зміни суспільних уявлень про психічні реакції після війни жодні терапевтичні інтервенції не будуть повністю ефективними.*

Другим суттєвим аспектом тексту є **акцент на простій, неконфронтаційній, недраматичній комунікації**. Ерік Берна рекомендує мінімізувати емоційний тиск, не ставити нерозумних запитань, не витягувати з ветерана розповідей, якщо він не готовий, і не намагатися «повернути його до нормальності». Його порада – сказати звичайне «радий тебе бачити», виглядає простою, але насправді містить глибоке розуміння поваги до автономії, до меж і до темпу людини. Для сучасної психотерапії це відповідає принципам травмоінформованої взаємодії: безоцінність, повага, відсутність примусу, створення безпечного простору.

Також важливе положення – **час і поступовість**. Ерік Берна підкреслює, що адаптація до мирного життя не може бути швидкою: «йому потрібен довгий час, щоб знову звикнути до старого міста». Ця ідея відповідає сучасним уявленням про фазовість реадаптації: 1) стабілізація; 2) орієнтація; 3) включення. Ерік Берна бачить, що зміна довілля, людей, звичок та ролей породжує когнітивний і емоційний дисонанс, і лише поступове повернення до рутин дозволяє людині інтегрувати свій досвід.

Тут уже окреслюється те, що сучасний транзакційний аналіз в українських умовах формує як необхідність працювати не лише з Его-станами окремої людини, а й зі сценарними посланнями на рівні сім'ї, громади й культурного дискурсу. Еріка Берн фактично демонструє, що повернення військового до мирного життя відбувається в полі численних соціальних транзакцій, у яких закріплені колективні очікування й рольові моделі: «справжній воїн не має права на слабкість», «він повинен повернутися таким самим, як до війни», «емоційність – ознака слабодухості». Такі послання формують потужні зовнішні сценарні тиски, що взаємодіють із внутрішніми сценарними рішеннями самого ветерана і можуть призводити до повторної травматизації навіть у безпечному середовищі. У транзакційному аналізі це описується як вплив культурного або групового Его-стану Родителя – системи норм, вимог і заборон, яка може бути надмірно жорсткою та руйнівною, якщо не проходить через фільтр Его-стану Дорослого.

Наголос Еріка Берна на простому людському прийнятті – не на героїзації, що створює нереалістичні очікування, і не на жалості, що позбавляє людину автономії, а на рівному, природному контакті, є ранньою формою тієї життєвої позиції «Я-ОК / Ти-ОК», яка стане фундаментальною для транзакційного аналізу. Еріка Берн показує, що прийняття – це не пасивність і не уникання проблеми, а *активне створення простору, у якому людина може бути собою без вимоги відповісти ролі «героя» чи «незламного солдата»*. Для ветерана, який переживає втому, дратівливість чи замкнутість, позиція «Я-ОК / Ти-ОК» означає, що його реакції визнаються нормальними і людськими, а не ознакою патології чи слабкості. Такий підхід не тільки знижує внутрішню стигматизацію, а й підтримує відновлення автономії, дозволяючи людині спокійно переосмислити свій досвід.

У сучасній українській реальності ця думка набуває особливої ваги, оскільки ветерани часто стикаються з суперечливими суспільними очікуваннями: вимогою постійної мужності та одночасною недовірою до їхньої емоційності; героїзацією й униканням; очікуванням миттєвої адаптації й нездатністю прийняти зміни у поведінці. Нерідко саме соціальна взаємодія, а не бойовий досвід, стає чинником, що посилює тривогу, сором або відчуття неповноцінності. Це створює те, що у транзакційному аналізі можна назвати дисфункційним транзакційним полем, у якому кожна транзакція містить приховане сценарне послання і провокує захисні реакції Его-стану Малюка: уникнення, замороженість, гнів або самозвинувачення.

Ранній аналіз Еріка Берна дозволяє зрозуміти, що ключове завдання психотерапевта та громади полягає у формуванні альтернативного транзакційного поля, де домінують не сценарні заборони, а підтримувальні транзакції: рівний контакт, емпатія, безоцінність, дозвіл на емоції та реалістичність очікувань. Саме такий тип взаємодії створює у ветерана відчуття психологічної безпеки, необхідної умови для активації Дорослого Его-стану й інтеграції травматичного досвіду.

У цьому сенсі нормалізація реакцій не є психологічною м'якістю, а терапевтичною необхідністю, оскільки вона знижує вплив зовнішніх сценарних послань і створює умови для автономії, спонтанності й близькості – тих критеріїв психологічного здоров'я, які Еріка Берн визначить у своїх пізніших працях. Для сучасної України цей принцип має особливу вагу, оскільки сприяє формуванню нової культури взаємодії з військовими, де фокус зміщується від очікування «незламності» до визнання людяності як джерела сили, відновлення та поваги до власного темпу адаптації.

Висновки

Проведений аналіз публіцистичної статті Еріка Берна «When Johnny Comes Marching (Nervously) Home» дає змогу побачити, що вже у 1940 році він формулював цілісне бачення психологічного повернення з війни, яке виходило далеко за межі тодішніх клінічних уявлень. Замість редукції переживань військового до діагностичних категорій Еріка Берн звертав увагу на ширший контекст – людські стосунки, соціальні очікування, комунікацію та куль-

турні сценарії, що визначають, як саме людина буде переживати досвід реінтеграції. Його ідеї демонструють, що адаптація після війни є багатовимірним процесом, у якому значення мають не лише внутрішні ресурси особистості, але й готовність суспільства створити умови для безпечного повернення.

Стаття Еріка Берна показує, що цінність підтримки полягає не стільки у спеціалізованих методах, скільки у якості людського контакту. Прості форми взаємодії (спокійна присутність, стриманість, відсутність тиску, повага до меж і темпу) формують психологічне середовище, в якому людина може відновлювати зв'язок із собою та світом. Такий підхід резонує з сучасними гуманістичними моделями психотерапії та концепцією травмоінформованої взаємодії, які визнають, що одужання починається зі зниження напруги й відчуття безпеки у стосунках.

Аналіз праці Еріка Берна також засвідчує, що ефективна реадaptaція не може відбуватися односторонньо. Вона вимагає трансформації не лише внутрішніх процесів ветерана, але й соціального середовища, яке має навчитися приймати різноманітність його реакцій без оцінювання чи вимоги негайного «повернення до норми». У сучасному українському контексті це означає потребу в підвищенні психологічної грамотності сімей, громад, роботодавців та інституцій, що взаємодіють із військовими після повернення.

Отже, звернення до раннього гуманістичного тексту Еріка Берна дозволяє не тільки реконструювати історичні витоки сучасних підходів до підтримки ветеранів, а й окреслити стратегічний напрям для психологічної допомоги в Україні: перехід від суто індивідуальної моделі до системної взаємодії, у якій суспільство так само відповідальне за створення умов для безпечного й гідного повернення людини з війни.

Література:

1. Стюарт Й., Джойнс В. Основи ТА: Транзакційний аналіз. Переклад: В. Данченко. Київ : ФАДА ЛТД, 2002. 393 с.
2. Шлегель Л. Короткий словник транзакційного аналізу / упоряд. Г. Яворська, К. Репетій. Черкаси : ІнтролітаТОР, 2025. 608 с.
3. Berne E. When Johnny comes marching (nervously) home (1940). Digital resource published by the Regents of the University of California. UC San Francisco, Library, Special Collections, Berne (Eric L.) Collections. Eric Berne papers, MSS 89-12, box 1, folder 2. URL: <https://calisphere.org/item/24ede90b-2ad3-4d23-af19-b1c213b84068/>
4. Heuer J. N., Chavez M., Hahm B., Melillo C., Besterman-Dahan K. Changes to Veteran community reintegration research needed to address diverse needs of Veterans and their communities. *Journal of Military, Veteran and Family Health*. 2025. Vol. 11, no. 1. P. 148–153. URL: <https://doi.org/10.3138/jmvfh-2023-0109>
5. Rattray N., Flanagan M., Salyers M., Natividad D., Do A., Frankel R., Spontak K., Kukla M. The association between reintegration, perceptions of health and flourishing during transition from military to civilian life among Veterans with invisible injuries. *Journal of Veterans Studies*. 2023. Vol. 9, no. 1. P. 224–234. URL: <https://doi.org/10.21061/jvs.v9i1.432>

Отримано: 28.11.2025

Рекомендовано: 25.12.2025

Опубліковано: 31.12.2025