

## Круг общения — по Данте

Психотерапевт — о том, как после 24 февраля нарушились и так и не восстановились социальные связи и семейные отношения. Исследование по итогам опроса читателей «Новой»



Фото: Алексей Душутин / «Новая газета»

14:03, 17 апреля 2024,

**Андрей Гронский**

психотерапевт



полную версию материала со всеми мультимедиа-элементами вы можете прочитать [по этой ссылке](#) или отсканировав QR-код →

**Происходящие в последние два года события не только стали причинами различных индивидуальных психологических и психических травм у отдельных людей в России, но их с полным основанием можно назвать и социальной травмой. То есть травмой общества в целом, в том смысле, что они нарушили привычные взаимоотношения, нормы поведения, представления о жизни.**

**Конечно, произошло много разных событий, которые по-разному затронули разные сегменты населения. Но здесь я хочу коснуться лишь одной небольшой части этой обширной и распадающейся на много отдельных фрагментов травмы, а именно того, как события 24 февраля и последующие за ними повлияли на отношения между людьми в связи с их мировоззренческими позициями.**

**Эта драма взаимоотношений была ярко проиллюстрирована в документальном фильме Андрея Лошака\* «Разрыв связи», вышедшем весной 2022 года. Если возвращаться к событиям того времени, то можно вспомнить, что они раскололи российское общество. Люди удаляли друг друга из друзей в социальных сетях, как и в 2014 году, только еще более ожесточенно. Происходили конфликты в семьях, рвались ранее надежные и длительные дружеские связи. Те, для кого по моральным основаниям было невозможно принять произошедшее и кто имел такую возможность, уезжали из страны. Однако многим – видимо, большинству – пришлось остаться.**

**Как же люди адаптировались к новой реальности?**

По моим наблюдениям, было несколько стратегий адаптации:

- дистанцироваться от людей с кардинально отличающимися

взглядами;

- включиться в волонтерскую деятельность (например, помогать беженцам);
- создать защитную нечувствительность, абстрагироваться от реальности, которая бьет с билбордов, с экранов телевизоров, из яндекс-новостей и разговоров сослуживцев и родственников;
- найти единомышленников в физическом окружении или в социальных сетях и поддерживать общение с ними.

Был также и конформистский способ адаптации. Некоторые люди, которые сначала были шокированы произошедшим, через некоторое время приняли точку зрения своих друзей и близких или вытеснили из сознания, что разногласия имеют значение: «все неоднозначно», «неизвестно, кто прав, кто виноват», «правды все равно не найдешь», «мы же друзья, давайте просто общаться и не говорить о расхождениях в отношении происходящего» и т.п.

Еще одна распространенная реакция, которая, в частности, была показана в фильме «Разрыв связи», заключалась в том, что человек начинал судорожно искать методы и средства, как переубедить окружающих и перетащить их на свою сторону. К сожалению, мне не приходилось слышать об особо обнадеживающих результатах этого предприятия. Я склонен расценивать эти попытки как психологическое отрицание реальности — невозможность для психики поверить в тот факт, что такое кардинальное расхождение в образе мышления, устремлениях, взглядах и ценностях с людьми, которые раньше вызывали доверие, может существовать. Хотя, возможно, стоит провести дополнительный опрос на эту тему.

Чтобы посмотреть, как обстоят дела сейчас, спустя два года после 24 февраля 2022-го, среди читателей «Новой газеты» был проведен опрос. На вопросы ответили 587 человек. Им предлагалось выразить степень своего согласия с

утверждениями:

1. Продолжаю общаться с людьми так же, как и раньше. Поддержание хороших отношений для меня важнее, чем различия во взглядах.
2. Существенно сократил круг общения из-за различий в отношении к этим событиям.
3. Сократил круг общения, но, несмотря на различия во взглядах, продолжаю поддерживать отношения с близкими родственниками и/или близкими друзьями.
4. Стараюсь не затрагивать эту тему в разговорах с малознакомыми людьми.
5. Стараюсь найти круг общения из людей, близких мне по взглядам.

Также респонденты по своему желанию могли добавить личную информацию о себе: возраст, семейное положение, образование, уровень доходов, место проживания (в крупном городе, в среднем, в поселке, в селе) и комментарии.

Судя по оставленной дополнительной информации, женщины несколько активнее откликнулись на участие в опросе, чем мужчины. Разброс по возрасту был достаточно большим — от 23 до 93 лет. Примерно половина участников опроса были моложе 55 лет и примерно половина — старше.

Далее представим полученные результаты.

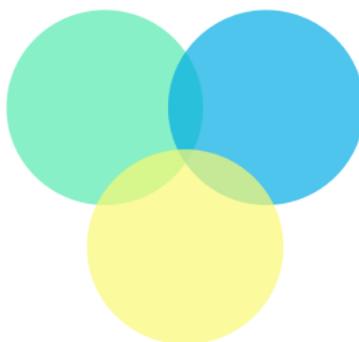


Фото: Алексей Душутин / «Новая газета»

**1. Продолжаю общаться с людьми так же, как и раньше. Поддержание хороших отношений для меня важнее, чем различия во взглядах.**

## Здесь был мультимедиа-элемент

Чтобы посмотреть его, перейдите по ссылке ниже



[ОТКРЫТЬ ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ МАТЕРИАЛА](#)

Не забудьте включить VPN если вы в России



Более половины (53,8%) опрошенных не согласились с

утверждением «Продолжаю общаться с людьми так же, как и раньше». Но в то же время почти треть (30%) респондентов, что тоже достаточно немало, с этим утверждением согласились. Я думаю, что это распределение может свидетельствовать о внутреннем конфликте как внутри отдельного индивида, так и на уровне сообществ: что важнее — моральные принципы или добрые отношения с окружающими.

### **ИЗ КОММЕНТАРИЕВ ЧИТАТЕЛЕЙ:**

- «Первый год старалась поддерживать отношения с дорогими мне людьми, независимо от взглядов, не касаясь в разговорах главного. Потом накрыло и отрезало. Если ты не можешь с близким говорить искренне о главном, он уже не близкий, связи рвутся».
- «Стараюсь ограничиться поверхностным общением: привет, как дела, все нормально и т.д. Существенно сократила общение с коллегами: среди них подавляющее большинство считает, что Америке нужно показать ее место и т.д. Просто нет ни желания что-то доказывать, ни сил».
- «Тяжело общаться с людьми, согласными со всем ужасом, который происходит, или не замечающими этого кошмара».
- «Сложно относиться как прежде к тем людям, кому наплевать на то, что людей убивают».
- «Круг общения мой неширок и почти не изменился. (...) И больше всего меня мучает то, что люди вообще отказываются об этом говорить, как будто ничего не происходит!!! Вакуум. Амнезия какая-то. Ощущение полной духоты».
- «Общаюсь со всеми, с кем общалась и раньше. Но не

могу про всех сказать, что общаюсь с ними ТАК ЖЕ, как и раньше».

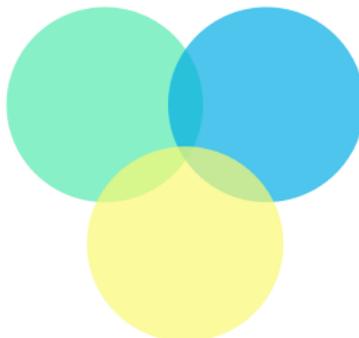


Фото: Алексей Душутин / «Новая газета»

**2. Существенно сократил круг общения из-за различий в отношении к этим событиям.**

## Здесь был мультимедиа-элемент

Чтобы посмотреть его, перейдите по ссылке ниже



[ОТКРЫТЬ ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ МАТЕРИАЛА](#)

Не забудьте включить VPN если вы в России



58% опрошенных согласились, что сократили круг общения. Таким образом, ответы на первый и второй вопрос показывают, что события 24 февраля и последовавшие за ними продолжают оказывать свое воздействие на взаимоотношения между людьми.

### ИЗ КОММЕНТАРИЕВ ЧИТАТЕЛЕЙ:

- «После 24 февраля круг общения стал меньше».
- «В телефоне большая часть старых контактов заблокирована».
- «С людьми, расходящимися со мной в политических взглядах, стало трудно говорить. Таких людей стараюсь избегать. В основном стараюсь вообще не затрагивать тему политики, особенно с новыми знакомыми, потому что боюсь — мало ли, что откроется...»

- «Живу в Москве, почти перестала бывать в театрах, которые всегда любила, никого не хочу видеть без необходимости».
- «Из-за разногласий гораздо реже общаемся с близкими родственниками, поддерживающими СВО. У близких подруг аналогичная ситуация. Раньше пытались кого-то убедить, привести аргументы, теперь просто плачем по ночам по любому поводу...»
- «Я закрылась полностью, круг общения сузился до минимума».
- «Стараюсь соблюдать «гигиену» отношений».
- «Мой вариант сокращения круга общения (если старый добрый знакомый индоктринирован) — поставить общение на паузу (редко, только по поводам и «за самих себя»)».
- «Многие старые связи были прерваны сразу после начала войны. Многие люди, которые раньше вызывали уважение или казались добрыми и отзывчивыми, разочаровали однобокостью мышления, равнодушием, отсутствием сочувствия или даже жестокостью. Уже боюсь выходить на связь со старыми знакомыми, с которыми, может быть, и хотелось бы пообщаться, но, не зная их позиции, боюсь разочароваться и в них тоже. Пусть уж лучше останутся светлой памятью».

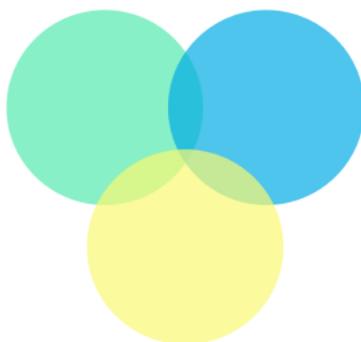


Фото: Алексей Душутин / «Новая газета»

**3. Сократил круг общения, но, несмотря на различия во взглядах, продолжаю поддерживать отношения с близкими родственниками и/или близкими друзьями.**

## Здесь был мультимедиа-элемент

Чтобы посмотреть его, перейдите по ссылке ниже



[ОТКРЫТЬ ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ МАТЕРИАЛА](#)

Не забудьте включить VPN если вы в России



Большинство респондентов согласились с тем, что продолжают

поддерживать отношения с близкими родственниками и близкими друзьями, однако, судя по комментариям, стиль общения изменился.

### **ИЗ КОММЕНТАРИЕВ ЧИТАТЕЛЕЙ:**

- «Родных и коллег из круга общения не выбросишь... Общаться стала минимально, замкнулась. С коллегами после пары стычек просто закрыли тему, при малейшей возможности ухожу на удаленку».
- «С родственниками и давними знакомыми продолжаю общаться, даже если они поддерживают СВО, свое отношение не скрываю».
- «С мужем стараемся не поднимать острые темы. В первые месяцы \*\*\* споры чуть не довели до полного раздора. Дети и муж разошлись с белыми лицами и сжатыми зубами и кулаками. Теперь почти не разговаривают».
- «С родственниками сложнее. Есть верящие российской пропаганде. Но полностью не изолируемся от них, просто тема не поднимается или быстро вежливо заминается при несогласии».
- «С близкими разговариваю только на бытовые темы, т.к. любые высказывания о положении в стране заканчиваются ссорой».
- «У меня не такой большой круг общения, и он нисколько не изменился. В основном это люди схожих взглядов, поэтому остро стоящей проблемы выбора не было. С теми же, кто придерживается других взглядов (в основном это старшие родственники), мы стараемся проблемные вопросы лишней раз не обсуждать».
- «Был муж, последние два года — «сосед».

Таким образом, как видно из комментариев, события последних лет раскололи эмоциональные связи не только с коллегами и знакомыми, но и в семьях, и даже между супругами.

Хотя некоторым участникам опроса повезло больше.

### **ИЗ КОММЕНТАРИЕВ ЧИТАТЕЛЕЙ:**

- «У нас нет разногласий по этим вопросам. Мы все на одной стороне».
- «Хорошо, что наша семья одинаковых взглядов на происходящее».
- «У меня сердце ОРЕТ!!! каждый день!!! и я не могу никому ничего сказать! Почти ВСЕ мои родственники голосовали за Путина (потому что больше, видите ли, не за кого, а испортить бюллетень им и в голову не пришло!) или не голосовали вообще! но я с ними говорю все равно. У мамы (77 лет) перестал работать телевизор, она стала смотреть интернет... И столько нового для себя открыла! За 4 месяца позиция изменилась почти на противоположную. Это такая победа для меня лично...»
- «У меня и так был неширокий круг общения, если его сокращать, никого совсем не останется. Но внутри него совпадение взглядов у меня с двумя друзьями стало ощущаться как особенная ценность».

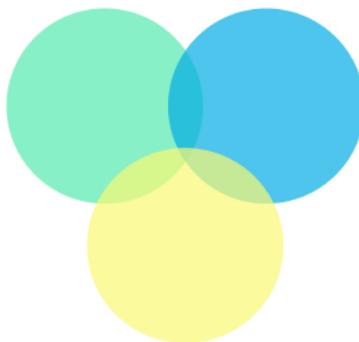


Фото: Алексей Душутин / «Новая газета»

**4. Стараюсь не затрагивать эту тему в разговорах с малознакомыми людьми.**

**Здесь был мультимедиа-элемент**

Чтобы посмотреть его, перейдите по ссылке ниже



**ОТКРЫТЬ ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ МАТЕРИАЛА**

Не забудьте включить VPN если вы в России



## ИЗ КОММЕНТАРИЕВ ЧИТАТЕЛЕЙ:

- «Боюсь общаться с незнакомыми людьми, боюсь, что поднимут эту тему и что все с энтузиазмом будут рассказывать про «защиту Родины».
- «От двух доносов удалось отбиться, поэтому много слушаю и мало говорю».
- «Сократился круг тем, затрагиваемых в моих разговорах, остались в основном бытовые и рабочие. Стены имеют уши».
- «С неблизкими приятелями и малознакомыми людьми стараюсь не разговаривать об этом».
- «С малознакомыми и незнакомыми стоит какой-то блок на серьезные разговоры, обсуждаем погоду и ерунду».
- «Если человек нормальный, открытый для общения, не агрессивный — затрагиваю тему».

Таким образом, большинство респондентов предпочитают не разговаривать с малознакомыми людьми на политические темы.

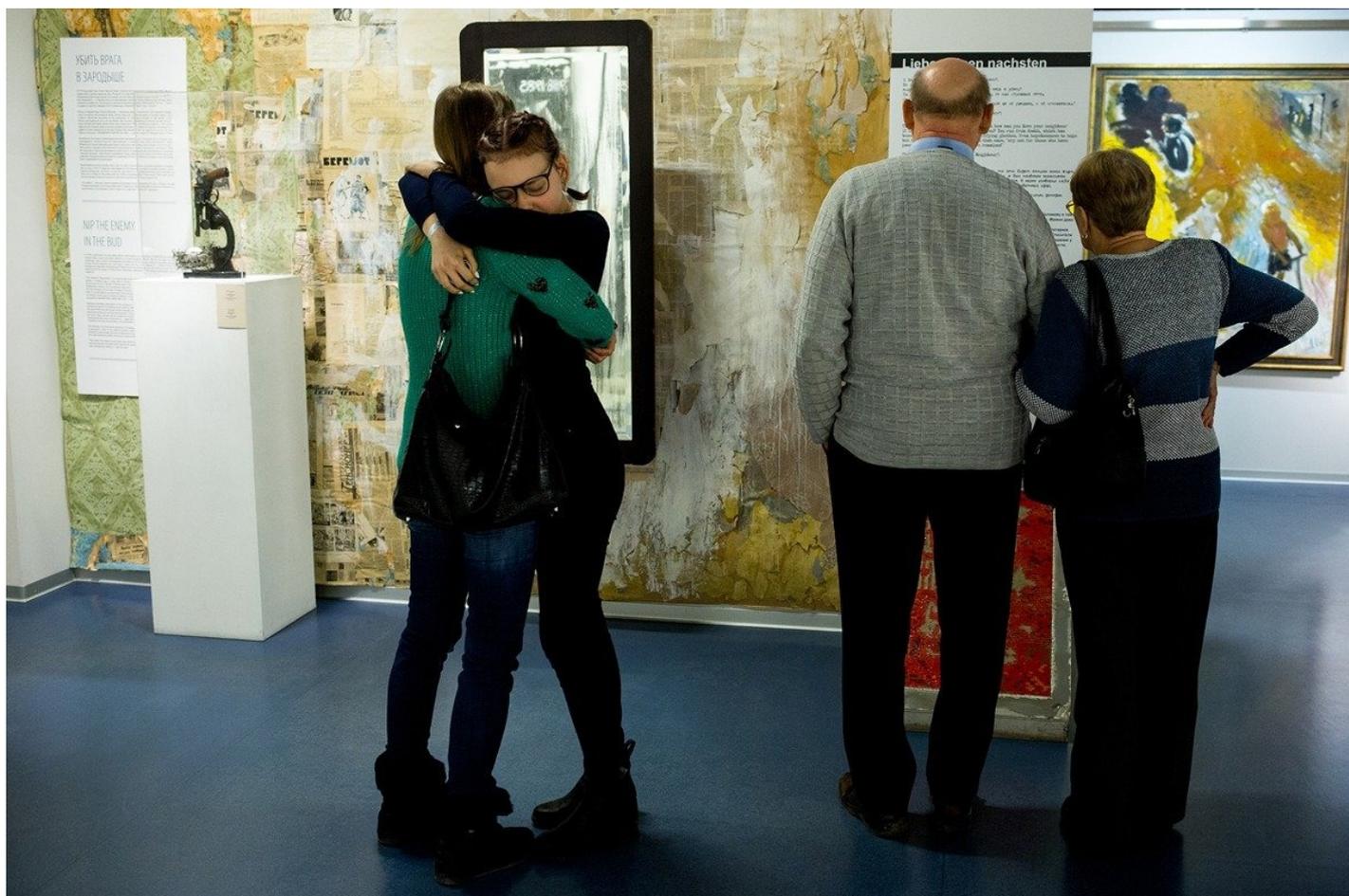
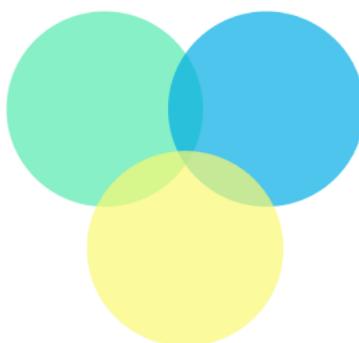


Фото: Алексей Душутин / «Новая газета»

**5. Стараюсь найти круг общения из людей, близких мне по взглядам.**

## Здесь был мультимедиа-элемент

Чтобы посмотреть его, перейдите по ссылке ниже



[ОТКРЫТЬ ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ МАТЕРИАЛА](#)

Не забудьте включить VPN если вы в России



76% процентов участников опроса согласились с тем, что

стараятся найти круг общения с близкими по взглядам людьми. Но многие в комментариях отмечали, что это не так просто.

### **ИЗ КОММЕНТАРИЕВ ЧИТАТЕЛЕЙ:**

- «Близиких по взглядам людей даже не пытаюсь искать... Потому что пришлось разочароваться в друзьях, это больно».
- «Очень хотела бы найти круг общения с людьми, близкими мне по взглядам, но это большая проблема. Большинство из тех, с кем общаюсь, за \*\*\*, за Путина. Душно становится, действительно хочется другого круга».
- «Крупный город, образование высшее, 90% окружающих имеют взгляды, отличные от моих».
- «С начала \*\*\* стал совсем откровенно белой вороной на работе, процентов семьдесят-восемьдесят коллег поддерживают и СВО, и переизбрание Путина на пожизненное правление».
- «Где искать наших, не знаю. Ощущение бесконечной безысходности».
- «Город с населением 13 тысяч. Все про всех знают. По моим субъективным ощущениям, подавляющее большинство горожан поддерживают генеральную линию».
- «Хотелось бы расширить круг общения из людей, близких мне по взглядам, но в провинции, где я живу, то есть в Чебоксарах, найти их не так-то просто».

...Если кратко резюмировать результаты опроса, то «разрыв связи» не исчез за прошедшие два года, по крайней мере для

тех, для кого события 24 февраля имели принципиальное моральное значение. Хотя большинству из них тем не менее приходится так или иначе поддерживать отношения на том или ином уровне с коллегами и эмоционально значимыми людьми (близкими друзьями и близкими родственниками), характер и качество этого общения изменились.

Следует подчеркнуть, что те, кто не поддерживает происходящее в последние два года, находятся в намного более уязвимом положении, чем те, кто по тем или иным причинам предпочел следовать мейнстриму. Надо честно признать (и это нашло отражение в комментариях), что в современной России первые представляют подавляющее меньшинство.

Фактически они лишены права голоса — озвучивание своего мнения для них сопряжено с реальной угрозой преследований. У них может не быть возможности озвучивать свои мысли и эмоции не только публично и среди коллег, но и в рамках семьи. Потому что другие члены семьи могут придерживаться противоположной точки зрения или быть нечувствительными к этой теме — например, считать, что не нужно эмоционально вовлекаться в политические события, т.к. это не влияет на их жизнь или потому что от них все равно ничего не зависит. В то же время, как известно, для преодоления травматических переживаний возможность выразить свои эмоции является крайне важной.

Благодарим всех, кто принял участие в опросе. Отдельное спасибо за развернутые комментарии.

Мы понимаем, что за очень многими комментариями стоит огромная боль. Но делиться своими переживаниями очень важно. И не только для вас лично, но и для тех, кто эти

истории читает, так как они понимают, что они не одиноки.

Для совладания с эмоциональной травмой чрезвычайно значимо наличие поддерживающего окружения из людей, которые могут отнестись к вашим чувствам с реальной, а не формальной («Ну да, вижу, что-то тебе плохо. А что случилось?») эмпатией и пониманием. И как мы еще раз убедились в результате нашего опроса, в этом отношении в современной России есть существенная проблема. И несмотря на горячее желание найти единомышленников, это весьма непросто.

В качестве практического совета можем рекомендовать обращаться за психологической поддержкой в проект [Without Prejudice](#), который уже два года на волонтерской основе оказывает помощь людям, так или иначе пострадавшим от событий этого времени.

Здоровья вам и надежды на будущее! Берегите себя!

\* Внесен властями РФ в реестр «иноагентов».

## ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ:



### [Тревога, переходящая в панику](#)

24 февраля — травма, о которой не принято говорить. Исследование психотерапевта

15:02, 26 января 2024, Андрей Гронский



## [Вскипел их разум возмущенный](#)

Социальный психоз: болезнь или выбор «не знать». Психотерапевт — о состоянии умов и масс-медиа

17:00, 20 мая 2023, Андрей Гронский