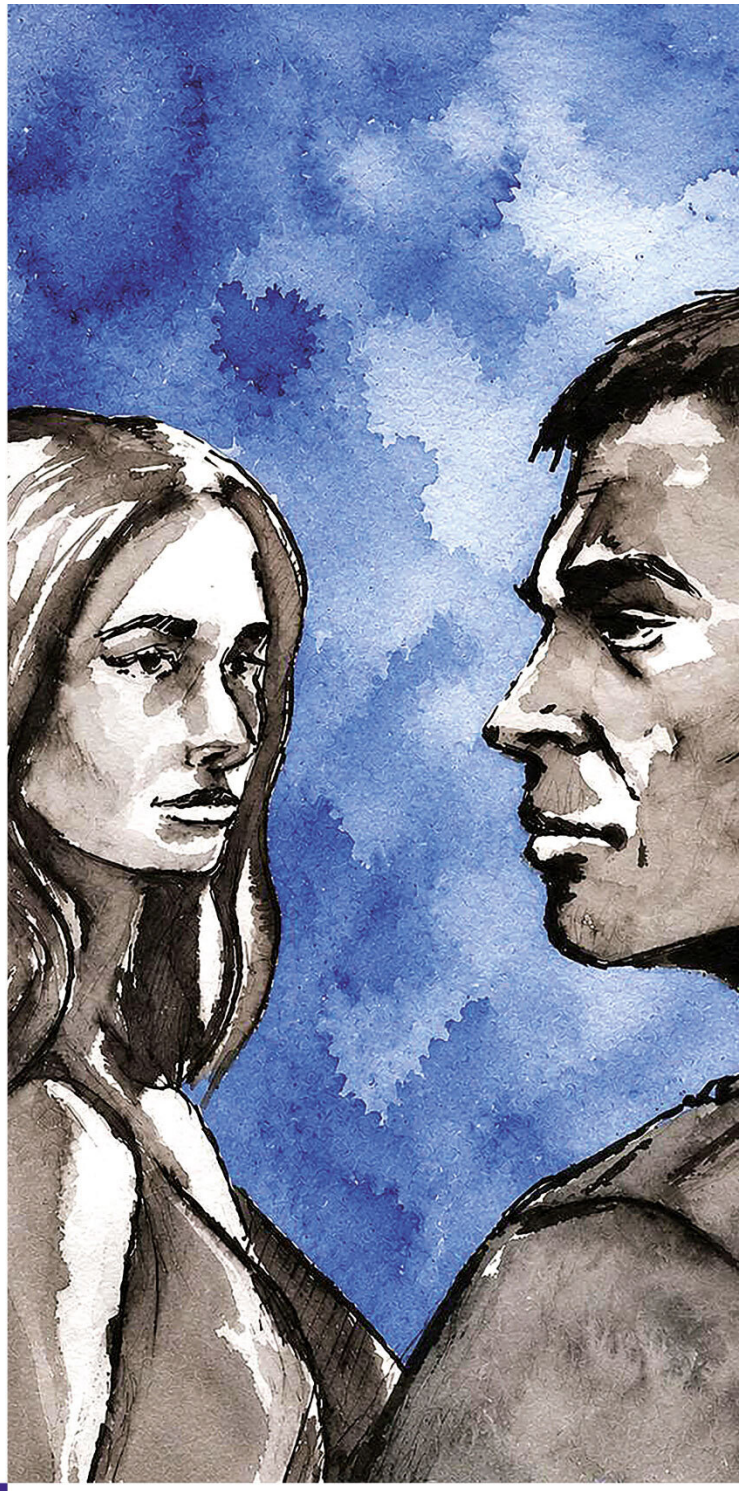
Страхов
Максим

НА СВОем ЯЗЫКЕ



ЗНАНИЕ

Как людям без боевого опыта говорить с ветеранами

Лекторы Общества «Знание»

Максим Страхов

На СВОем языке. Как людям без боевого опыта говорить с ветеранами

«Издательство АСТ»
2026

УДК 159.9
ББК 88.5

Страхов М. В.

На СВОем языке. Как людям без боевого опыта говорить с ветеранами / М. В. Страхов — «Издательство АСТ», 2026 — (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

© Страхов М. В., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Рецензии 7
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Максим Владимирович Страхов
На СВОем языке. Как людям без боевого опыта говорить с ветеранами

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

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 справляться 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, военнослужащий 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 Страхов 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 выдерживать 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.