

Про це важливо сказати одразу

Третього березня 2022 року вийшла серія подкасту «Простими словами» під назвою «Епізод під час війни: що ми зараз переживаємо». Це був восьмий день повномасштабного вторгнення, ідея виникла спонтанно — як спроба валідувати почуття українців, яких тоді було через край. Страх, тривога, лють, провина й сором, ейфорія — лише дешифрація того, що переживали українці в перші тижні «життя» в новій, ще не відомій реальності. Ідея зробити із цього цілий сезон подкасту «Під час війни» з'явилася через місяць. У ньому ми пробували називати те, що переживали в той чи той тиждень війни.

Яким правилом ми керувались?

Можна сформулювати так: **помічати й називати, але не оцінювати.**

На когнітивному рівні ми розуміли: усе, що відбувається з нами, — це **шоковий стан**, а ми є його носіями, або, як заведено казати, «інсайдерами». Процес фіксації здавався нам важливим, особливо в перші пів року, коли ще не було жодної циклічності в процесі, а також певності в тому, що буде далі. Стан шоку серйозно впливає на сприйняття реальності, це важливо підкреслити.

Речі в таких умовах деформуються, емоції загострюються, надія може змушувати людину видавати бажане за дійсне. Тож інформації, безперечно, потрібен час, щоб «осісти».

Спроба якось осмислити те, що трапилося, у нас тривала понад рік. Справа, що спершу сприймалася переважно як робота журналістів, фіксаторів, спостерігачів, із часом почала набувати глибини, емоційності. До неї додавалися нові візерунки — ретроспективний погляд на новини, власні емоції і пережитий досвід війни, навчальні матеріали. Навіть обережна й прагматична оповідь поволі перетворилася на щось особисте й напружене. Через це іноді доводилося брати паузи в роботі з текстом і, щонайменше, глибоко дихати.

Це чимось нагадує роботу з травматичним досвідом у кабінеті психотерапевта. Коли навіть, здавалося б, найпростіший опис ситуації вже є ознакою велетенських зусиль, спробою людини продертися крізь морок власного болю, щоб звільнитися від нього.

Працюючи над книжкою, ми постійно тримали в голові, що травматична й катастрофічна ситуація ще триває. Тому ретельно добирали кожне слово, а іноді навіть ховалися за теорією (привіт, інтелектуалізаціє). Але наша мета — створити структуру для переповідання шокового досвіду, з яким ми зіштовхнулися. У нас немає ідеї, що ця книжка може зрефлексувати увесь наш досвід. Ба більше, нам здається, що це стане можливим лише після нашої остаточної перемоги й завершення війни.

Однак здолати такий тривалий шлях, не фіксуючи в пам'яті важливі події, нам трохи тривожно. Є ризик про щось забути, хочеться якомога ретельніше запам'ятати наші сльози, сум, звитягу й відчуття сили, безсилля

та відчуття провини, безсонні ночі, життя зі смартфоном у руках, який неможливо відпустити через страх щось прогавити.

Тож ми ставимося до цієї роботи як до такого собі нотатника психологічних феноменів, які фіксуються в розрізі подій. Це можливість не забути, із чим ми стикнулися, і належно оцінити це в майбутньому.

Книжка переповідає травматичний досвід. Ви можете читати її в довільному порядку й шукати відповіді на запитання в темах, які актуальні вам саме зараз. Що відчували вимушено переселені люди? Що відбувалося з психікою, коли вперше відкрилися воєнні злочини росії і світ зрозумів, з ким має справу? Або можете читати її лінійно, адже ми дотримувалися хронології подій.

Ми просили б вас ретельно пильнувати за собою та своїм емоційним станом і не йти туди, куди, за відчуттями, поки занурюватися не варто або зарано. Мати сильні емоції зараз — нормально. Пригадувати й переживати події може бути чимось надмірним для вас: війна ще триває, невизначеності не стає менше. Тож будьте обережні, гаразд?

Назва цієї книжки виникла тієї самої миті, коли ми вперше про неї подумали.

Як це, війна.

Її можна прочитати і як цілком логічне запитання, котре ставиш людині, яка пройшла через певний досвід. Як це, війна? Що вона охоплює, якими переживаннями супроводжується? Але також її можна прочитати як розгубленість, з якою українці прокинулися 24 лютого. Як це, війна? Яка, до біса, війна — ви про що? Не може бути, ні, я не вірю (виймає телефон і нервово читає дописи в каналах та повідомлення в месенджерах).

Ілля Полудьонний, Марк Лівін · Як це, війна?

Ми ставили перед собою два завдання:

- Створити форму для переповідання своєї історії та фіксації психологічних феноменів в умовах війни.
- Переповісти закордонному читачеві, що переживали українці від початку повномасштабного вторгнення.

Нам здається, це важливо — дати світу розуміння, як виглядає сучасна повномасштабна війна з боку країни, що воює на своїй території і фактично ніде на власній землі не має повністю безпечних місць. Це той досвід, з яким європейці можуть зіштовхнутися, якщо війна перетне наші кордони.

Написання книжки — творчий і спонтанний процес, який ми не дуже любимо та вміємо контролювати. Вільний стиль тихцем проник у розділи у формі, наприклад, новин, які десь з'являються, а десь зникають. Десь є діалог авторів, а десь видається доречнішим розповісти все через теорію (і сховати власні голоси й думки).

Ми кілька разів міркували: це взагалі нормально? Можливо, нам варто триматися якогось одного голосу, однієї структури? Але чи можна проконтролювати хаос, який з'являється в умовах війни? Питання радше риторичне. Нам не вдалося. Тож ми вирішили зберегти неоднорідність стилю. Для нас це виявилось щирим віддзеркаленням процесу проживання подій.

Окремо хочемо подякувати читачам за «Пігулки світла». Ці короткі живі ілюстрації, спонтанно зібрані через інстаграм Іллі, які є живим свідченням нашої сили, доброти, вразливості, гумору. Куди ми без цього?!

Також хочемо подякувати партнерам з проєктів Veteran Hub і «Сильні», які поділилися досвідом

Про це важливо сказати одразу

у розділах, що стосуються складних і вразливих тем. Ви зробили цю книжку глибшою!

Ось так. Здається, нічого не забули.

Безпечної вам подорожі сторінками цієї історії.

Розділ 1

ПЕРЕДЧУТТЯ ВІЙНИ

У цьому розділі ми за допомогою історій авторів і новин пригадаємо наше ставлення до передчуття війни та спробуємо зрозуміти, чому заперечення й раціоналізація допомагали нам витримувати всю цю напругу.

Ця книжка починається з повідомлення¹, що в Україні станом на грудень 2022 року зареєстровано 4,9 мільйона внутрішньо переміщених осіб. Новина миттєво зберігається в архів, потрібний для написання тексту.

Здається, якби хтось міг винайти машину часу, перенестися саме в цей день, побачити цю новину, а потім повернутися назад і розповісти всім правду про путінський режим, ми (автори) навряд чи цій людині повірили б.

Ми подумали б, що це панікер, який хоче заразити суспільство хаосом. Якийсь вигадник, якому личить писати фентезі. Але це аж ніяк не джерело інформації та вагома підстава для того, щоб почати діяти.

Досі непросто прийняти думку, що від життя, яке так любив, до якого звик, яке часом ненавидів, але загалом обожнював, може залишитися нічого. У найліпшому разі — болісні спогади про те, як добре ми жили, як багато всього мали. І щодня ці думки обстрілюються новинами про шахеди, фронт, загиблих, зниклих, переміщених.

Більшість з нас ніколи не переживали нічого бодай подібного. Ці думки схожі на заперечення смерті. Важко визнати й тим паче прийняти, що з тобою це може трапитися. Психіка людини робить усе, аби захистити її від травмувального досвіду. У моменти стресу вона

Ілля Полудьонний, Марк Лівін · Як це, війна?

звертається до історій, які ми знаємо або переживали раніше. Мозок шукає, як йому діяти, куди бігти, що робити. Хто друг, хто ворог. Але коли цих історій немає, коли немає опори у формі досвіду, психіка виявляється нездатною захистити себе. І тоді стається травма, яку кожна людина переживатиме інакше.

Як саме?

За допомогою власного досвіду.

* * *

МАРК. У Рея Бредбері на початку книжки «Кульбабове вино» є фрагмент, коли Дуглас Сполдінг, головний герой та оповідач, передчуває якусь загрозу в повітрі, але не може усвідомити, де вона. Життя нібито триває звичним темпом: вони прямують з батьком і братом по ожину, батько розповідає звичні історії про світ навколо. Але Дуглас не може заспокоїтися.

«Вже майже сталося, — думав він. — Хоч би що воно там таке, але ж величезне, ой яке величезне! Щось його сполохало. А де ж воно тепер? Мабуть, за отим кущем!.. Ні,десь позад мене!.. Та ні, воно тут... отут, зовсім поруч...»

Врешті він з'ясовує, що цей день відрізняється від усіх інших його дорослішанням, а загроза — це усвідомлення себе живою людиною, з м'яса й кісток. Я переживав щось схоже до та в момент початку повномасштабного вторгнення. Якщо висловлюватися метафорично, то це як задуха й важкі хмари на горизонті: розумієш, що гроза неминуча, але так подобається гуляти, що сподіваєшся, ніби пронесе й не доведеться бігти додому під зливою.

Ну яка війна? Ви про що взагалі? Вони не наважаться, де це мислимо, щоб у ХХІ столітті в Європі хтось так вирішував питання? Так, у житті були різні проблеми, різної складності, але уявити, що порядок цього життя зруйнує війна, здавалося чимось немислимим. Я був у тотальному запереченні. Проте передчуття чогось жахливого було зі мною, як з героєм роману Бредбері.

До початку війни я взяв тривалу відпустку й уперше полетів зимувати за межі країни. Це була ще одна причина, чому я заперечував можливу війну. Тому що квитки були на руках, тому що подорож була розпланована. Свідомість не хоче приймати факту можливої втрати. До цього ми провели підготовчі розмови з командою, визначили порядок дій у редакції. Але коли готуєш пожежний план будинку, навряд чи допускаєш до свідомості, що тобі колись доведеться вибігати з нього у вогні, з усім, що встиг схопити.

Перебуваючи за тисячі кілометрів від дому, я постійно переживав розриви реальності. Ось я бачу неймовірно гарний водоспад. А ось переглядаю текст, де в Києві шукати бомбосховища. Ось намагаюся сфокусуватися на книжці Сапольскі. А ось гортаю новину, стараючись зрозуміти, що саме Україні повідомляють ті чи ті розвідки світу. **Думаю, найпомітнішою темою напередодні війни стало скасування рейсів в Україну.**

Я тоді писав своїм близьким, запитував їхню думку. Усі без винятку запевняли: «Нічого не буде, не хвилюйся». Дехто казав, що дії обмежаться Сходом. Я у відповідь кидав їм новини про скасовані авіарейси, питав, а це що.



13 лют.
10:59

Літак, що летів із Португалії до Києва, сів у Кишиневі. Власник повітряного судна заборонив йому влітати в повітряний простір України.

Навіть знайшов товариша, який працює в авіакомпанії за кордоном. Той мені пояснив, що вони мають робити такі кроки як запобіжні. Але він також не вірив, що щось може трапитися.

Ілля. Я теж зовсім не вірив, що буде війна. До мене ця тема прийшла від клієнтів. Вони почали говорити про це на сесіях, на групах. Масові потрясіння завжди проникають у терапевтичну роботу. Вже зараз із гіркою іронією можемо сказати, що якщо половина твоїх клієнтів говорить про війну, то варто над цим замислитися.

Я також планував відпустку наприкінці року, і в той час тема війни була на фоні. Але коли я повернувся (це був січень), вона перетворилася на сталу фігуру, про яку говорили всюди.

Це, мабуть, частина професійної деформації, тому що в мене зазвичай досить високий рівень толерантності до тривоги. Імовірно, бо така професія. Тож це зіграло зі мною «злий жарт», адже я також перебував у запереченні. Це неможливо, це смішно, ну яка війна у ХХІ столітті? Ну вони ж розуміють, що це не буде легкою прогулянкою, тому й не полізуть. Власне, частково так і сталося: РФ не вдалося досягти жодної стратегічної цілі.

Але з одного боку, коли тобі клієнти щодня розповідають про війну, це трохи проникає всередину. Та з іншого — з'являється спротив, мовляв, стоп, такого не може

бути! Якщо перейти до теоретичної частини, варто сказати, що **тривога й заперечення** — два важливі феномени, які з'явилися на цьому етапі. Про тривогу ми досить



Дата можливого наступу —
16 лютого. Посольство
США та низка інших країн
наполегливо рекомендують
своїм громадянам залишити
Україну.

14 лют.
11:34