І буде Весна

04.04.2025

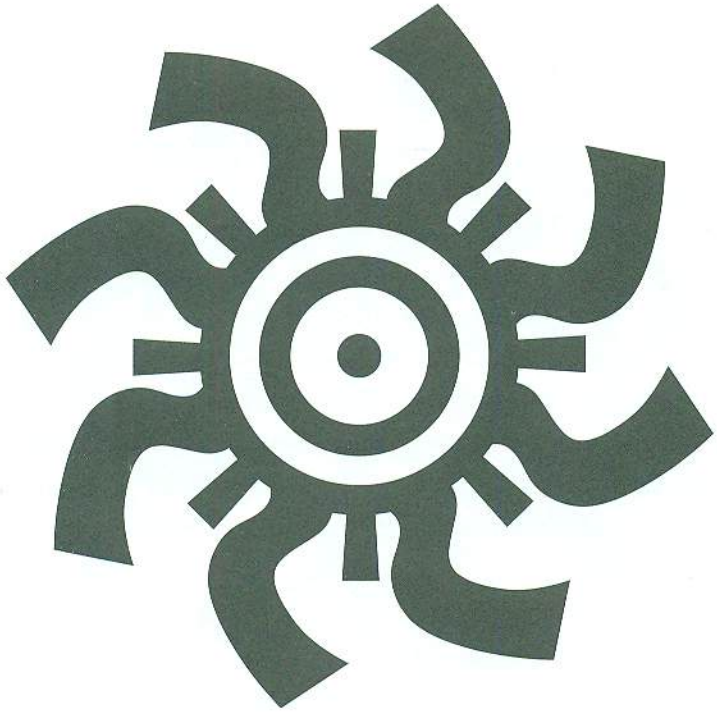
Ми стоїмо на порозі Весни...

Сьогодні ми в короткій сімейній поїздці у Карпатах. Залитий сонцем день, я тільки-но спустився з гір, усе навколо дихає весною. Вона у синяві неба, дзвінких потоках водограю, галявинах первоцвіту, теплому подиху землі та набубнявілих бруньках дерев. Відчуваю кожною клітинкою — весна прийде. Неминуче прийде. І за переспівом відомої пісні — усе втамує, усе зцілить, усе воскресить до життя...

Нині ми теж стоїмо посеред великої невизначеності. В Україні триває війна, увесь світ охоплений турбулентністю, яка, здається, тільки наростає — ми стоїмо перед неосяжною невідомістю майбутнього. Наша земля, як і наша душа, і наша нація, зранена та посічена війною. Водночас до неї теж неминуче прийде весна — і вона теж усе втамує, усе зцілить, усе воскресить до життя...

Ця книжка — про нашу Весну. Про силу, якою усе зцілюється і воскресає до життя. Про майбутнє — те, що має бути, попри всі невизначеності та невідомості. Про ту ДНК, що є у глибині нашої душі, з якої усе відродиться й оновиться.

І про те, що коли все це станеться, то на тій воскреслій новими веснами землі оновимося і ми — і ми будемо людьми...



Бути людьми

Війна — це час темряви. Час, коли пітьма густішає та увиразнюється. І ми нині в Україні є свідками цього: розпочатої проти нашого народу війни, сповненої жорстокості та руйнувань, війни, яка у своїй суті є злочином проти людяності.

Ми бачимо цю темряву з різної дистанції, з різних досвідів, вона по-різному торкається кожного з нас. Я — психотерапевт і дитячий психіатр. Моя робота в час війни серед іншого — допомагати людям інтегрувати досвід пережитих психотравмуючих подій та втрат. І руйнівний дотик війни я бачу насамперед у тому, як вона увійшла в життя людей. Як-от у життя моєї пацієнтки*, молодої жінки, яку захопили російські військові й на 14 днів ув'язнили «в темряві» — не лише підвалу, а й своєї нелюдяності. Щоби допомогти їй зцілитись від посттравматичного стресового розладу, ми маленькими кроками проходимо ті 14 днів усіх можливих форм наруги,

---

* Щоб зберегти конфіденційність, в усіх історіях, які подані в цій книжці як «історії пацієнтів», змінено деталі. Це композиції, укладені з кількох реальних історій. Будь-яка схожість є випадковою.

складаючи в ціле розсипані фрагменти її травматичної пам'яті та допомагаючи їй звільнитися, вийти з-під влади цього досвіду цілісною і світлою. Іноді деталі тієї жорстокості вражають настільки, що моя психіка, захищаючи себе, відмовляється визнавати і сприймати це як реальність. Відчуваю, що не лише ця жінка, але також і я переходимо у стан дереалізації — наче все це сон, таке не може бути правдою, люди не можуть такого коїти... Але тоді силою свідомості будиш себе з цього сну — це правда і, на жаль, це так, в людях може згаснути світло людяності, і тоді вони стають спроможними на найтемніші, найжорстокіші вчинки...

Час війни — хоч як дивно це звучить — теж час світла. Її виклики ставлять тебе перед вибором, перед необхідністю — якщо не хочемо бути поглинуті її темрявою і якщо хочемо знайти силу, якою ця пітьма може бути переможена — віднайти світло, наповнитися світлом, стати світлом[1]. І цього світла тепер багато-багато... Воно іде від людей...

Спілкуюся з юною дівчиною, яка пережила березень 2022-го в Маріуполі. Запитую її про досвід того часу — очікую почути про психотравмуючі події, про біль втрати батька, бо знаю, що він тоді загинув... «Маю і світлі спогади про той час. Я була так сильно огорнута любов'ю своїх батьків, пам'ятаю їхню любов... Мій батько намагався кожну мить розповідати мені про щось гарне, мріяти зі мною про майбутнє... Пам'ятаю, як він помічав ранні весняні квіти, які вже тоді зацвіли в Маріуполі, і звертав мою увагу на них. Ми зупинялись і милувались ними разом...» Вона змовкає і усміхається... Бачу сльозу,