

Іноді бажання написати хоч кілька слів починає роздирати й тиснути зсередини. Ти вмикаєш внутрішнього скептика і відмовляєш собі: далєбі, не на часі. Бо ж чим твій досвід унікальний та чи має він шанс претендувати на чиюсь увагу й час? Але одного дня персональне небо падає, і все змінюється без шансу на реверс.

Ти намагаєшся заглушити вічний голос синдрому самозванця і даєш собі право. Даєш дозвіл робити те, що рятує, допомагає не збожеволіти, й раптом впадаєш у стан емоційного й ментального катарсису. Світ навколо, час і простір перестають існувати. Таке відбувається зі спортсменами чи танцюристами в момент виконання складних зв'язок або з математиками й інженерами, коли вони фокусуються на конкретному процесі, а мозок і тіло перетворюються на високоточну зброю, яка не бачить нічого, окрім шляху до своєї цілі.

Не знаю, чи мій поклик настільки ж сильний. Та одне можу сказати напевне: записані слова лікують ефективніше за втрачені. А якщо раптом вони ще й просочуються гарячим оловом під шкіру, течуть по венах та капілярах і обертаються на сміх чи солону воду з очей — отже, усе не дарма. Отже, це крещендо доходить до душі і робить нас людьми.

Ця книга взяла початок з терапевтичного письма, коли після раптової загибелі молодшого брата я, перебуваючи спершу в стані заціпеніння, а згодом — клінічної депресії, не в змозі плакати, почала знімати емоційне навантаження, пишучи йому листи. Писала від руки, подекуди — сумбурно, як собі знала, складала аркуші паперовими літачками, іноді закопувала до могили.

Ці нехитрі дії трохи допомагали структурувати думки й зменшити внутрішню напругу. Деякі з текстів увійшли в першу частину книжки разом з моїми спогадами й рефлексіями.

З часом з'явилося усвідомлення ключової мети і бачення цілісної конструкції майбутнього видання. Важливим було не лише розповісти історію суто моєї сім'ї, а й зібрати, зберегти й переповісти неймовірні, глибокі історії любові, сили та відваги людей, з якими нас звела доля чи, точніше сказати, — втрата.

Усі оповіді, що увійшли до другої частини, записано зі слів та опубліковано за згодою реальних осіб, з якими ми познайомилися і зблизилися на так званому Марсовому полі — полі почесних військових поховань, що прилягає до Личаківського цвинтаря у Львові. Усі ці люди тією чи іншою мірою стали для мене прикладом і підтримкою.

Тут ви знайдете багато щирих, почасти нестерпно болісних подробиць, які можуть чіпляти за живе, ранити, ба навіть тиснути на захисні важелі психіки. Цілком можливо, вирине бажання відкласти книгу, перекинути увагу на щось приємніше, але прошу вас не поспішати.

Так задумано природою, що персональний досвід був і залишається найкращим учителем на всі часи. Він дозволяє людині

краще зрозуміти складність світу, в який її колись привели вищі сили й батьки. Він учить розрізняти сотні тисяч відтінків у палітрі людських почуттів, емоцій і стосунків.

Стаючи учасником певних подій, здобуваючи досвід і рефлексуючи, ми набуваємо прикладної життєвої мудрости. Не весь досвід є для нас доступний, не весь — бажаний, і точно не весь — потрібний. Та іноді життя не залишає нам вибору.

Під час читання ми занурюємося у чийсь світ. Дозволяємо відчуттям героїв заповнити нас, стати наскрізними, зачіпаючи уже наші нейронні зв'язки. Лиш досвід, отриманий від прочитаного, — відносно безпечніший, меншого ступеня концентрації, наче вакцина, після якої врешті отримуємо імунітет. У цьому разі — імунітет від невиразної шкідливості спрощення, відсторонення і знецінення.

Тож прошу вас: дозвольте своїм механізмам емоційного захисту ненадовго ослабнути. Мандруючи спогадами невігаданих персонажів, відчуваючи їхній біль, що тепер став травмою усієї нації, ми беремо участь у формуванні пам'яті. Це — перший етап роботи над реконструкцією трансгенераційної травми, необхідний для осмислення, віднайдення сенсу, прийняття своєї соціальної відповідальності.

Він може стати одним зі складників, що допоможуть нашому суспільству не лише отямитися після війни, а й піти шляхом посттравматичного зростання і розвитку.

Врешті третя частина книги дозволить заглибитися в розуміння стану людини, яка проживає несподівану втрату, та приведе до відповідей на питання: що ж нам усім із цим робити? Як розвинути емпатію, зрозуміти потребу й делікатно допомогти, не травмуючи додатково? Що таке резилієнс і чому всім нам життєво необхідно його плекати для регенерації суспільства?

Ця книга — про наш досвід великого болю, ще більшої любові та надії, що кличе НА ДІЇ.

Усі ми розуміємо, що так чи так колись помremo. Зникли наші прадіди, помруть батьки, кохані, діти і внуки. Помруть усі, кого ми знали, і навіть ті, в кому живуть дрібки пам'яті про нас. Так, авжеж. Наче й очевидно, та мозок — дбайливий товариш, а свідомість геть не вирізняється стремлінням до ментальних тортур.

Тож відчуття контролю над власним життям і рішеннями необхідне для внутрішньої рівноваги, впорядкування та умовної безпеки. Щоб не хворіти на параною чи хронічну тривожність, думки про смерть сумирно дримають десь там, на периферії. Якщо пощастило, відгомін їхніх голосів чувся нечасто, принаймні до 24 лютого 2022-го.

З перших днів війни вони залунали безладним хором. Гучне завивання прямо в черепній коробці, що час від часу заглушується іншими думками, побутовими клопотами, а проте відчуття не постійно. Вірний компаньйон. Але і з ним можна так-сяк домовлятися за замовчуванням. Аж доки не зіткнешся зі смертю віч-на-віч. Раптово. Поки не зазирнеш в її розширені зіниці, не почувеш шепіт, не вловиш запах, не відчуєш пекучий відбиток на сітківці власних очей. Поки не пролунає той самий дзвінок чи характерний сигнал отриманого повідомлення. Стукіт у двері...

Поки смерть не прийшла саме за твоею адресою і цинічно, без попередження не забрала когось особливо важливого. Поки не

зламала внутрішні скрижалі, не стерла, здавалося б, непорушні постулати про те, яким має бути уклад цього світу, що донедавна ще здавався тобі доволі логічним і почасти навіть дружнім.

Смерть змушує нас насправді зрозуміти, наскільки ми крихкі, вразливі, безпомічні перед її обличчям. Та допоки постать з кошою ще йде шляхом, є ефемерний шанс реалізувати своє право на вплив. Вплив на життя до її приходу.

Ця книга — про звичайні сім'ї, які живуть у будинку по сусідству. Про хлопців, які тренувалися в парку через дорогу, ганяли м'яча, реготали, закинувши голову, співали під гітару і купували корм вуличним котам. Про чоловіків, які цілували в губи, поколюючи щетиною, і обгортали пледом зимовими вечорами, висаджували на плечі малюка, заварювали свіжозмелену каву, лагодили розхитані дверцята шафи і залишали записки із сердечком на холодильнику. Допоки їхні імена лунали вільно, тепло, гучно, без болю в кожній літері, без патерналізму, вростання у високу, майже недосяжну етикетну формулу «герой».

Про тих, кого не стало настільки раптово, що вакуум, який виник на їхньому місці, перетворився на чорну діру. Пульсуючу прірву відчаю і нерозуміння, що засмоктує, поглинаючи життєві сили тих, хто залишився гортати сімейні альбоми і перебирати речі, сподіваючись хоч ненадовго поблукати спогадами чи вловити рідний запах на старому светрі. Розгублених, зболених, без відповідей на тисячі питань.

Я пишу з думкою про тих, хто втратив контакт з рідною душею, але зберігає пам'ять і любов. Обіймаю вас без слів, серцем, бо знаю ці кола пекла. Іноді ними вдається пробиратися, а часом стає нестерпно аж до судом.

Біль раптової втрати можна переживати по-різному. Він ламає і гартує, але хай там як, це дуже сильне диференційоване

відчуття, яке годі прирівняти до жодного з пережитих раніше. Я знаю, як можуть дратувати слова: «все буде добре», «за пів року стане легше», «ой, а нащо ж ви відпустили?», «треба жити далі», «усе попереду» і будь-які схожі... «Як раніше» не існує. Однак треба виростати на цьому гіркому ґрунті. Зрошення сльозами і меліорація. Раз за разом.

Наше завдання — жити гідно і культивувати пам'ять про полеглих з огляду на цінність їхнього вчинку для тих, хто прийде опісля них. Іншого шляху немає, бо тоді жертва буде марною, її глибокий сенс зникне, а допускати цього не можна аж ніяк.

Ця книга — для вас, якщо хтось із друзів чи близьких несе тягар раптової втрати. Ви хочете зрозуміти пережиття людини, силкуєтеся підтримати, та не знаєте як. Добираєте слова, зминаєте пальцями серветку, відводите погляд, намагаєтеся вкласитись у звиклі зашкарублі фрази. Та все не те. Наче й поклик щирий, а все-таки виникає ненавмисний терпкий присмак фальшу і зниковіння. Бо ви НЕ ЗНАЄТЕ.

У системі координат нема емпіричного доказу, база даних не знаходить потрібного файлу, бо його нема. Так це відбувається. Ви не можете знати, і це — абсолютно нормально. З усього серця бажаю, щоб схожий досвід не став особистим.

Проте, коли у вас вдосталь бажання й емпатії, ви здатні простягти руку, допомагаючи людині проходити крізь горе. Для мене ж найвищою нагородою буде, якщо ця книга, знайшовши свого читача, бодай трохи допоможе в цій справі.

