

Стефанія. Листи додому з чужих берегів

КУПИТИ

Ця книжка занурить читача в роздуми про відчайдушне протистояння добра і зла, надії і зневіри, життя і смерті під час війни. Про цілющу силу любові, яка здатна визволити нас із полону страждань. Про сенс, який неодмінно присутній у житті кожного навіть тоді, коли здається, що його втрачено назавжди.

Від особистих переживань до осмислення психологічних феноменів, притаманних людині в часи війни, – такий шлях долає авторка на сторінках своєї книжки, аналізуючи через призму власного досвіду виклики воєнного часу, перед якими постає людина. Протистояти зневірі, болю і стражданням допомагає любов, яка відкривається у повній красі в найтемнішу мить.

Синдром провини вцілілого, упередження нормального перебігу, втраченого часу і відкладеного життя, травма вимушеного переселенця, які стали невід'ємною складовою життя багатьох українців, знаходять висвітлення у книжці, що допоможе зцілитися і знайти свій шлях до посттравматичного зростання.

Віра Валле

СТЕФАНІЯ

*Листи додому
з ружих берегів*



ФАБУЛА
ВИДАВНИЧИЙ ДІМ

Віра Валле

СТЕФАНІЯ. Листи додому з чужих берегів



Видавничий дім «Фабула»
2024

© В. Валле, текст, 2023

© ВД «Фабула», 2024

ISBN 978-617-522-170-9 (epub)

Усі права збережено.

Жодної частини цієї книжки не може бути відтворено або передано в будь-якій формі або будь-якими засобами, електронними чи механічними, включно з фотокопією, записом чи будь-якою системою зберігання та пошуку інформації, без письмового дозволу власників авторських прав.

Електронна версія створена за виданням:

Валле Віра

В15 Стефанія. Листи додому з чужих берегів. — Харків : ВД «Фабула», 2024. — 240 с.

ISBN 978-617-522-169-3

Ця книжка занурить читача в роздуми про відчайдушне протистояння добра і зла, надії і зневіри, життя і смерті під час війни. Про цілющу силу любові, яка здатна визволити нас із полону страждань. Про сенс,

який неодмінно присутній у житті кожного навіть тоді, коли здається, що його втрачено назавжди.

Від особистих переживань до осмислення психологічних феноменів, притаманних людині в часи війни,— такий шлях долає авторка на сторінках своєї книжки, аналізуючи через призму власного досвіду виклики воєнного часу, перед якими постає людина. Протистояти зневірі, болю і стражданням допомагає любов, яка відкривається у повній красі в найтемнішу мить.

Синдром провини вцілілого, упередження нормального перебігу, втраченого часу і відкладеного життя, травма вимушеного переселенця, які стали невід’ємною складовою життя багатьох українців, знаходять висвітлення у книжці, що допоможе зцілитися і знайти свій шлях до посттравматичного зростання.

УДК 159.9

Шановний читачу!

Спасибі, що придбали цю книгу.

Нагадуємо, що вона є об’єктом Закону України «Про авторське і суміжні право», порушення якого карається за статтею 176 Кримінального кодексу України «Порушення авторського права і суміжних прав» штрафом від ста до чотирьохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправними роботами на строк до двох років, з конфіскацією та знищенням всіх примірників творів, матеріальних носіїв комп’ютерних програм, баз даних, виконань, фонограм, програм мовлення та обладнання і матеріалів, призначених для їх виготовлення і відтворення. Повторне порушення карається штрафом від тисячі до двох тисяч неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправними роботами на строк до двох років, або позбавленням волі на той самий строк, з конфіскацією та знищенням всіх примірників, матеріальних носіїв комп’ютерних програм, баз даних, виконань, фонограм, програм мовлення, аудіо- і відеокaset, дискет, інших носіїв інформації, обладнання та матеріалів, призначених для їх виготовлення і відтворення. Кримінальне

переслідування також відбувається згідно з відповідними законами країн, де зафіксовано незаконне відтворення (поширення) творів.

Щиро сподіваємося, що Ви з повагою поставитеся до інтелектуальної праці інших і ще раз Вам вдячні!

Вступ

Я навряд чи написала б цю книжку, якби не слово, яке я дала собі 25 серпня 2022 року. У той день, перебуваючи на операційному столі в очікуванні зустрічі зі своєю донькою, я відчула, що сповнена любов'ю, і пообіцяла собі поділитись цим почуттям. Я знала, що пізніше обов'язково знайдуться причини не робити цього, тому й дала собі слово написати цю книжку.

Причини не писати її таки знайшлися. Я не вважала і не вважаю свою історію винятковою або такою, що заслуговує на особливу увагу в час, коли війна ламає долі мільйонів українців. Я не володію художнім словом і не вмію писати мемуари. Я не відчуваю морального права писати й видавати книжки під час війни. Але я звикла виконувати обіцянки, дані собі. Окрім того, історія історією, а от її проживання завдяки пізнанню найвищого прояву любові — хіба це не той досвід, яким варто ділитися? Так міркувала я, коли день у день писала свої нотатки в роздумах про книжку. Якщо ви читаете ці рядки, значить, мені вдалося здійснити свій задум, і я наважилася видати її. Це означає, що її прочитають не лише мої діти і що любові стане трохи більше. Навіть якщо написане тут відгукнеться у серцях одиниць.

Стефанія з'явилася на світ 25 серпня о 9:09 ранку в лікарні невеликого містечка Лілльбонн, що в Нормандії на півночі Франції. Я лежала на операційному столі у тривожному передчутті й розглядала обличчя акушера-гінеколога, який робив мені кесарів розтин, схилившись за хірургічним екраном. Бачити я могла лише його зосереджені очі, адже біло-блакитна хірургічна маска закривала обличчя мого лікаря — харизматичного італійця Мішеля Сінготті. Зморшки навколо його очей видавали привітну усмішку, з якою я звикла його бачити. Цієї миті Мішель точно усміхався, адже він любить свою роботу — приводити у світ нове життя. Я відчувала руку акушерки на своєму чолі й чула її лагідний голос. Мабуть, вона також любить — дитину, людину або просто свою справу. Таким лагідним може бути голос тільки того, хто вміє любити, думала я.

Поруч зі мною були мої батьки, які здолали велику відстань, аби бути тут зараз. А вдома, у цьому ж містечку неподалік, на мене чекали сини, Алік і Алан. Здається, їхні сіро-блакитні очі були зі мною завжди, коли я відчувала біль і коли мені було страшно. В Україні не знаходив собі місця мій коханий чоловік і тато Стефанії Гриць. Я не бачила його довгі пів року, і цієї миті мені його дуже бракувало. Тепле всепоглинальне почуття любові наповнило кожну клітинку мого тіла. Перед очима з'являлися епізоди з життя, прожиті з усіма цими людьми. Це була мить абсолютного й найповнішого щастя, що його тільки здатна відчувати людина.

Я думала про людей із протестантської спільноти, які надали нам притулок у Франції й стали нашими ангелами-охоронцями упродовж останніх шести місяців. Я відчувала велику вдячність ірландці Бреді — акушерці з медично-соціального центру, яка була поруч і підтримувала мене протягом останніх тижнів вагітності. Усі ці люди вміли любити й любили: хтось свою роботу, хтось — людину, хтось — Бога. А хтось із них любив мене і ще ненароджену Стефанію. Усі вони були уособленням любові — такої різної, але однаково потужної цілющої сили.

Тоді я зрозуміла, що любов має особливу кумулятивну властивість. Одного разу дарована любов знаходить відгук у серцях тих, кому вона адресована. І дала собі слово передати її своїм синам і доньці, навчити їх любити. Я відчула у певному сенсі обов'язок пронести даровану мені любов далі, аби потім хтось із тих, хто отримав промінчик любові від мене, міг зігріти нею іншу людину. Саме тому й заради цього була написана ця книжка.

Шлях, який ми здолаємо з читачем у цій книжці, пролягає крізь річки, берегами яких мені довелося мандрувати в пошуках сенсу. Моя мандрівка розпочалася після повномасштабного вторгнення росіян в Україну і триває донині. На кожному березі я опинялася перед питанням, на яке прагнула знайти відповідь — передусім для самої себе: для осмислення викликів, які поставали переді мною, та усвідомлення свого шляху в умовах турбулентності. Чи вдалося мені

зробити це — розсудить читач. І час випробувань, який ще не добіг кінця.

Ріка — потужна стихія, що здатна руйнувати й жити. Кожна річка має свої витoki (джерела, озера, льодовики) і прокладає собі власний шлях. На ньому їй доводиться долати численні пороги, а часом обрушуватися водоспадом з високого уступу. Минувши всі перепони, усі річки згодом стають морями. Щоправда, є поміж них такі, що зникають у болотах і пісках. Подібно до річки, людина є краплею в океані, яка, здолавши свою путь, підживлює любов'ю або отруює ненавистю великі водойми — спільноту, країну і світ.

Ми не завжди можемо обирати обставини, за яких живемо. Проте завжди вирішуємо, як саме хочемо пройти всі випробування й прожити гідно. І саме в цьому — омріяна свобода і весь сенс буття. На шляху до них так важливо любити.

Стефанія є тим уособленням любові, заради якої варто жити в найтемніші часи, попри весь смуток і біль. Попри те, що іноді життя здається нестерпним. Попри те, що часом нам бракує віри і здається, що ми назавжди втратили сенс.

Незбагненна сила твоя, любове. У найскладніші часи ти твориш дива. З тобою плачеш від нестерпного болю. З тобою тонеш у безмежному щасті. Заради тебе робиш неможливе. Завдяки тобі недосяжне стає реальним.

У пошуках прихистку

Моя подорож в інше життя розпочалася 24 лютого 2022 року — в день, що змінив життя всіх українців. О п'ятій ранку я прокинулась від гулу літаків, які пролітали над будинком моїх батьків на Київщині. Я одразу збагнула: те, чого я боялася упродовж останніх восьми років, сталося.

До повномасштабного російського вторгнення я готувалася заздалегідь: я подумала про безпечне місце для моїх синів, підготувала «тривожну валізку», підтримувала повним бак із паливом у своєму авто і мала трохи готівки на випадок її дефіциту в банкоматах. За два тижні до 24 лютого я відправила дітей подалі від столиці у Київську область до їхнього тата, а 22 лютого приїхала туди сама й оселилася у своїх батьків, будинок яких розташовувався неподалік.

Тривога — от перше відчуття, що огорнуло мене в день початку відкритої фази війни. Попри те, що моя родина перебувала у відносній безпеці, я відчувала страх за своїх дітей. А тому думки про евакуацію їх якомога далі від зони активних дій не давали мені спокою ні на мить. Перші дні повномасштабного вторгнення запам'яталися неспокійним небом над Київщиною, справжнім армагеддоном на дорогах південно-західного напрямку, кілометровими чергами за паливом та тривожними новинами про спроби росіян захопити Київ.

Зрештою, після тривалих роздумів разом із синами, їхнім татом і лабрадором Лаккі я вирушила 26 лютого з Київщини на Захід України. Моє рішення було оперативним і спонтанним. Я прагнула безпеки для своїх синів, хоча й не мала точного плану. Було вирішено вести авто на кордон із Румунією, де синів разом із татом мали зустріти мої колеги й доправити в аеропорт Бухаресту, звідки вони мали сісти на літак до Парижу — рідного міста мого першого чоловіка Тьєрі. Я ж планувала повернутися назад до батьків на Київщину, а згодом возз'єднатися зі своїм чоловіком Грицем, який на той час перебував в Ірпені.

Наше авто прямувало на прикордонний пункт пропуску Солотвин. Останні 25 кілометрів дороги до нього тягнуться вздовж румунського кордону і річки Тиси{1}, що в цих місцях в'ється прямо перед огорожею, якою українська земля відмежована від неукраїнської. Тиса тут ще наша, а той берег — румунський. «Невже комусь може хотітися туди?» — думала я.

Падав важкий сніг, і ліс здавався казковим. Від цієї рідної краси моїх улюблених Карпат, що ми їх оминули дорогою на кордон, моє серце звисло в клубок. Донині з цією частиною України у мене асоціювалися найщасливіші й найромантичніші миті. Два роки тому під час вересневої подорожі сюди Гриць зробив мені пропозицію. Тепер же я їхала зі своїм колишнім чоловіком і синами невідомо куди. Я думала про коханого і Стефанію, яку носила під серцем, про дітей і те, як нам жити далі.

Недоліком рішень, які приймаються спонтанно, є їх неточна реалізація. Отож зрештою ми відступили від початкового плану. Думка про невідоротність розлуки з дітьми була нестерпною. Гіркіша вона була ще й тому, що цілковита невизначеність перспектив побачити їх знову наганяла на мене жах. До того ж, стан мого здоров'я потребував постійного медичного супроводу, якого у невеликому селі на Київщині я не мала. Тому, перетнувши кордон з Румунією, я не наважилася повернутися в Україну і виїхала в Європу разом із синами.

Дорогою в невідомість ми здолали три тисячі кілометрів. Румунія, Угорщина, Австрія, Німеччина промайнули нескінченними нудними автобанами. Наші плани змінювалися по кілька разів на день. Я мучила себе запитанням, чи правильним було моє рішення, і чи не в кожному великому місті поривалася сісти на потяг або літак, аби повернутися в Україну. Там в окупованому росіянами Ірпені перебував мій чоловік. Там уперше й востаннє я бачила сльози свого тата, коли він прощався з нами в день від'їзду з Київщини. Там залишилася моя сумна й розгублена мама.

Наш шлях у невідомість був довгим і виснажливим. І не лише тому, що дистанція налічувала тисячі кілометрів чужих доріг. Найважчою була невизначеність. Ми повільно просувалися Європою, переміщаючись

з міста до міста і сподіваючись, що все минеться швидко і ми повернемося додому. Мені дуже хотілося прожити цей час непомітно для себе: аби він минув, як страшний сон, у який я не мала жодного бажання вірити.

Поспішати нам було нема куди. Уявлення про фінальну точку нашого призначення було примарним. Ми прямували у невідомість — кудись туди, де, здавалося, нас ніхто не чекає. Разом зі збільшенням відстані, яку ми долали, приходило розуміння двох речей. Я відчувала, що моє рішення виявилось правильним, і почала усвідомлювати, що на певний час з ним доведеться змиритися.

Я була в розпачі й думала про те, що моя дитина мала народитися далеко від батька, який був за тисячі кілометрів від нас. Я й гадки не мала, коли ми побачимося. До серця підступав тупий біль: я знала, що не сама у своїй біді, що моя історія — лише одна з мільйонів і, мабуть, одна з найкращих. *«Ти щаслива, бо в безпеці»*, — заспокоювали мене. Ця «безпека», втім, оберталася для мене нещастям. Ані спокою, ані дому. Троє дітей і я. Попри відчай я переконувала себе, що обрала правильний шлях.

Тим часом російська армія стирала українські міста з лиця землі. Одним із таких міст був Ірпінь, що перетворився на Донецький аеропорт–2022. Це передмістя Києва у ті дні переживало справжнє жахіття. Артилерійські удари не вщухали ні на мить, гуманітарна катастрофа (внаслідок нестачі їжі й води) набула загрозливих масштабів, місто опинилося без електрики й мобільного зв'язку. Десь там, в епіцентрі пекла, перебували і мій Гриць із сином Михайлом. Зв'язок із ними було втрачено.

Смерть за життя — часом мені здавалося, що це відбулося зі мною тоді, коли я виїхала з України. Спустошена й розгублена, проживала я день за днем своє життя. На чужині я передумала мільйони думок і виплакала море сліз. Перенести біль, який ворог чинив моїй країні й моєму народові, на відстані від дому було особливо складно. Стан жаху, злості й туги підкреслювало відчуття гнітючої самотності, притаманне жінці при надії, яка опинилася далеко від коханого. Я ловила себе на думці, що перестала усміхатися й радіти. Зовні

спокійна, я намагалася відмежовуватись від емоційного на користь раціонального: раціональною у моєму стані була необхідність зберігати спокій. Цього вимагала турбота про ненароджене життя.

Провина вцілілого

Окрім гнітючого відчуття туги за чоловіком, батьками й Україною, було ще дещо, і це руйнувало мене зсередини. Мене з'їдало почуття провини перед моєю країною і людьми, які залишилися вдома в цей важкий час. Я без упину думала про свій вчинок і аналізувала свої мотиви, прагнучи бути чесною перед собою у всіх своїх міркуваннях.

Зрештою після виснажливої дискусії з власною совістю, зваживши всі аргументи й збалансувавши емоційне з раціональним, я переконала себе в тому, що дію правильно. Принаймні для моєї конкретної, визначеної особистими обставинами ситуації.

Рішучості моєму відчуттю додавали три важливих правила, яких я завжди дотримувалася в житті:

1. Розраховувати тільки на себе.

Якщо ситуація мені не підконтрольна, варто змінити порядок речей таким чином, аби здобути вплив над цією ситуацією. Інакше кажучи, якщо зупинити війну тут і зараз я не можу, то продовжити свою війну з ворогом (нехай і з іншого місця, поза межами України) мені під силу. Якщо запобігти артилерійським обстрілам я не в змозі, то захистити своїх дітей я не просто можу, а зобов'язана.

2. Не зволікати з рішенням і діяти швидко.

Правильне рішення — це рішення, прийняте вчасно.

3. Нічого не відкладати на потім.

«Потім» може не настати.

Багато хто з українців на власній шкурі відчув те, що в психіатрії зветься *синдромом провини вцілілого* (або синдромом виживання, чи синдромом концентраційного табору). Йдеться про відчуття провини, яке людина може переживати у зв'язку з тим, що їй вдалося уникнути страшних наслідків певної екстремальної події в той час, як багато інших людей загинули під час неї. Синдром виживання є формою посттравматичного стресового розладу (ПТСР), притаманного очевидцям різноманітних травматичних ситуацій, включно з бойовими діями, стихійними лихами, терористичними атаками, авіакатастрофами тощо. Цей синдром також називають синдромом концентраційного табору, оскільки його було виявлено в процесі дослідження реакцій і поведінки людей, які пережили Голокост.

Термін *синдром концентраційного табору* був запроваджений нідерландським психіатром Едді де Віндом 1949 року стосовно психологічних наслідків, притаманних колишнім в'язням нацистських концентраційних таборів і таборів смерті. Термін «синдром провини вцілілого» (англ. *survivor guilt syndrome*) був введений у 1960-х роках німецько-американським психіатром і психоаналітиком Вільямом Нідерландом для позначення стану жертв концтаборів, які страждають від почуття провини. Він обстежив багато сотень травмованих людей, які пережили нацистські переслідування і виявив у них низку ознак, що передували такому стану:

- відчуття постійної загрози життю й переживання страху смерті;
- фізичне та психічне виснаження людини;
- невизначеність міжособистісних стосунків і контактів;
- існування в постійному стані повної або майже повної безправності;
- переживання особистих знущань без можливості вдатися до офіційного правового захисту.

Супутниками синдрому провини вцілілого є тривожність, депресія, невпевненість, апатія, абстиненція, психосоматичні захворювання, стани тривоги та збудження, порушення сну. Почуття провини, яке людина не може придушити в довгостроковій перспективі, є основним відчуттям, що лежить в основі синдрому вцілілого. У ході кількох досліджень була вивчена «хронічна та прогресуюча» природа цього стану, коли симптоми посилювалися в міру старіння тих, хто вижив.

Дехто з українців відчуває провину, що евакуювався за межі країни. Дехто — що врятувався від смерті у той час, як загинув хтось із близьких. А багато хто картає себе за те, що робить недостатньо для перемоги України. Люди, які страждають від синдрому провини вцілілого, іноді звинувачують себе в смерті інших, у тому числі й тих, хто загинув, рятуючи постраждалого.

Провина вцілілого часом переростає в агресію. Ті, кому вдалося врятувати своє життя, можуть відчувати злість не лише до конкретного виконавця злочину, а й спрямовувати це відчуття на себе або інших людей. Фахівці зазначають, що людина навіть може умисно (або ненавмисно) заподіювати собі шкоду. Провина може перерости в тривогу і трансформуватися в панічні атаки.

Одразу після звільнення з концентраційного табору євреїв із Нідерландів Едді де Вінд написав книжку *«Остання зупинка Аушвіц: історія мого виживання у розповідях з табору»*. Тоді він ще не знав, яке майбутнє чекає на нього, а тому писав її під псевдонімом — Ганс ван Дам.

Едді де Вінд був одним з небагатьох заарештованих в Амстердамі, кому пощастило пережити Голокост. Обдуривши долю одного разу, він здійснив вчинок, на який не пішов жоден інший голландський лікар--євреїв: добровільно вирушив до транзитного табору Вестерброк, сподіваючись запобігти депортації його матері в Аушвіц (Освенцім). В обмін на звільнення матері де Вінд пообіцяв владі працювати лікарем у таборі смерті. Але невдовзі він дізнався, що його мати вже відправили в Освенцім. Він був пригнічений такою звісткою, але

залишився в таборі, аби доглядати за людьми, у яких попереду було переселення в окуповану Польщу. Йому доручили визначати стан здоров'я ув'язнених для подальшого транспортування їх потягами.

Там, у таборі, він зустрів медичну сестру Фрідл, яка невдовзі стала його дружиною. Пізніше обидвох було депортовано до Освенціма. На відміну від більшості євреїв, яких було направлено до Бжезінки (Аушвіц II), подружжя не «відібрали» на смерть одразу після прибуття. Їх тримали в головному таборі Аушвіц I у сусідніх бараках. Доки Едді працював лікарем, Фрідл була ув'язненою горезвісного блоку 10. У ньому «лікарі» СС ставили жахливі експерименти над жінками. Ці експерименти проводилися в рамках нацистських расових програм і містили стерилізацію.

У 1949 році у своїй статті про *психологічні наслідки переслідувань* де Вінд увів поняття *синдром концентраційного табору (KZ Syndrome)* — стан, який виявляється в посттравматичних наслідках перебування в таборах смерті колишніх в'язнів нацистських таборів. Едді де Вінд уважав, що цей підступний синдром проявляється повною мірою аж через 30 років після звільнення.

«Я страшенно втомився і відчуваю огиду до себе: адже я — людина і есесівці також люди»,— писав де Вінд. Він страждав від провини вцілілого до самої смерті. Як сказав син Едді де Вінда кореспонденту *The Times of Israel*, його батько сприймав свій порятунок як покарання — покарання за те, що вижив. Уже при смерті, у лікарні, де Вінд заплакав, дізнавшись про смерть пацієнта із сусідньої палати. Коли син запитав його, чому той плаче, він сказав, що відчуває, ніби смерть іншої людини продовжує йому життя, нехай лише на один день. Для нього це було подібно до знову пережитої селекції в таборі. Незважаючи на зусилля багатьох лікарів, які опікувалися його здоров'ям за життя, Едді де Вінд помирав з упевненістю, що повернувся до Освенціма.

У своїй книжці *«Вибір»* психотерапевтка Едіт Іва Егер, яка вціліла під час Голокосту, пише про деструктивну силу провини:

«Провина тримає вас дуже міцно. Вона корениться у почутті сорому: ви вірите, що недостойні; думаєте, що вас не вистачає — не вистачає на все, що ви робите. Почуття провини та сорому можуть бути вкрай виснажливими. Але вони не дають справжньої оцінки тому, хто ми. Це спосіб мислення, який ми вибираємо і в якому надовго грузнемо».{2}

Багатьом із нас притаманно знецінювати власний біль. Мені часто доводилося чути, як мої знайомі, перебуваючи у скрутних умовах воєнного часу, казали: *«У мене все гаразд. Іншим людям набагато важче зараз»*. Відчувати емпатію стосовно інших людей — це добре. Проте знецінення власного болю — хибна тактика. Усі переживання заслуговують на увагу, а людина, що страждає від них, потребує звільнення від болю незалежно від його масштабу.

Щоб позбутися провини вцілілого, варто поглянути на ситуацію, що відбулася, і спробувати проаналізувати її раціонально.

1. Знайдіть об'єктивне пояснення власним діям і прийміть свою роль у ситуації, що склалася.

Той, хто вижив, може мати хибні уявлення про свою роль у події. Якщо ви, приміром, евакуювалися з України, то, ймовірно, дбали про свою безпеку або безпеку своїх дітей. Відповідно ваша роль — захист вашого життя і життя близьких. Окрім того, якщо ви не брали безпосередньої участі в збройному протистоянні ворогу, то своєю відсутністю в зоні воєнних дій ви спрощуєте виконання завдань українським військовим.

2. Проаналізуйте справжні причини травматичної ситуації, очевидцем якої ви стали.

З'ясуйте передумови й обставини події та переконайте себе в тому, що ця ситуація була не підконтрольна вам, а отже, ви не мали можливості

впливати на неї. Такий аналіз допоможе позбутися самозвинувачень.

3. Створюйте сенси.

За будь-яких обставин і в будь-яких умовах існує сенс. Цей сенс є специфічним і унікальним для кожного. І навіть якщо здається, що сенсу немає, його можна й варто віднайти в собі.

4. Зосередьтеся на сьогоднішньому, аби прямувати в майбутнє. Прийміть очевидне: минуле не змінити.

Життя відбувається тут і зараз. Аби його не прогавити, прийміть ситуацію й насолоджуйтесь тим, що маєте. Звільніть себе від переживань минулого й хвилювань за майбутнє. Спробуйте знайти насолоду в кожній миті. Едіт Егер радить «*позбутися питань, на які ніхто не знає відповіді*».

5. Дозвольте собі сумувати й радіти.

Варто проживати всі емоції повною мірою і вчасно. «*Те, що ми вивільняємо з нашого тіла, не шкодить нам. Шкодить те, що залишається*»,— пише Едіт Егер у книжці «Дар». {3}

Коли сумно, плачте. Дайте собі можливість відчувати своє горе. Для того щоб відгорювати, важливо почати відчувати, дати почуттям проявитися. Коли весело, радійте. Не соромтеся радіти. Подумайте над тим, чи стане комусь краще, якщо ви будете страждати. Ні. Тому й немає сенсу відмовляти собі в радості.

Однак, радіючи й сумуючи, дуже важливо не застрягнути в шквалі емоцій, оскільки існує небезпека відчувати повне внутрішнє спустошення та віддалитись від реального життя.

6. Спрямуйте почуття провини в конструктивну дію.

Працуйте і допомагайте іншим. Яку справу ви робите найкраще? Подумайте, як можна застосувати свої навички і вміння у поточних

умовах. Не всі можуть узяти в руки зброю і піти на передову. Але кожен може спрямувати свій ресурс у роботу в тилу: у волонтерську діяльність, у фінансову допомогу українським військовим, або й у творчість на благо України.

7. Любіть.

Любов цілюща, оскільки додає сенс у наше життя. Любіть себе і свою справу, людей і світ. Що більше любові ви відчуватимете, то швидше й повніше поповниться ваш внутрішній ресурс. *«Любов та провина не можуть співіснувати. Там, де з'являється провина, зникає любов. Важливо не вбивати в собі любов»,*— пояснює Едіт Егер.

Варто відмовитися від застрягання в стражданнях через відчуття провини вцілілого й дозволити собі жити. Адже відмовившись від життя, ми відмовляємо собі у свободі та граємо на руку ворогу. А хіба він прийшов на нашу землю не для того, щоб позбавити нас свободи й щастя?

«Важливо позбутися двох речей. Перше — це почуття провини з приводу минулого. Від думок, що можна було б зробити інакше, адже в минулому нічого вже змінити не можна. Друге — це хвилювання про майбутнє. Ми постійно переживаємо про майбутнє, про речі, які, можливо, ніколи не трапляться. Зараз важливо зосередитись на сьогодні, оскільки воно нам дано зараз, і ми живемо тут і зараз, та іншого шансу відчувати життя в цей момент ми не матимемо».{4}

Ці слова належать Едіт Егер — фахівчині з лікування посттравматичного стресового розладу, яка у 16-річному віці потрапила із сім'єю до Аушвіца. Там загинули її батьки, а юну Едіт разом із сестрою перевезли до Маутгаузена, а згодом — до Гунскірхена. Там вона опинилася на межі смерті, але на початку травня 1945 року на ледь живу Едіт випадково натрапив

американський солдат і врятував її, діставши з-поміж груді мертвих тіл.

Після війни Едіт Егер оселилася у Чехословаччині, а через декілька років переїхала разом із чоловіком до Америки, де подружилася з Віктором Франклом і 1978 року отримала ступінь доктора клінічної психології в Техаському університеті в Ель-Пасо.

Едіт Егер ще довго страждала від пережитої психологічної травми. Заради звільнення від неї 1990 року вона зрештою наважилася повернутися в Освенцім, щоб зіткнутися зі своїми пригніченими емоціями. За наполяганням Філіпа Зімбардо вона опублікувала свій досвід у книжці *«Вибір»*, а пізніше написала книжку *«Дар»*, в якій закликала кожного змінити думки, які пов'язують нас і нашу деструктивну поведінку.

Нині докторка Егер — видатний психолог, член кількох професійних асоціацій. Вона має клінічну практику в Ла-Хоя (штат Каліфорнія), працює на факультеті психології в Каліфорнійському університеті в Сан-Дієго і допомагає ветеранам, військовослужбовцям та жертвам фізичних і психічних травм.

«Важливо не те, що відбувається з нашим життям, а те, що ми самі робимо з ним»,— запевняє докторка Егер.

Пробачити себе важливо для самого себе, аби не бути жертвою і в'язнем свого минулого. Аби не з'їдати себе докорами сумління. Аби жити змістовним, сповненим сенсом життям. Ніхто, окрім вас, не зцілить ваш біль і не поверне ваше життя в русло щастя.

Будапешт

На другу добу нашої дороги з України ми дісталися Будапешту. Я стояла перед будинком парламенту Угорщини й дивилася на мутну воду Дунаю. Щось тисло в грудях і було важко дихати. Цей тупий біль і відчуття важкості в моєму лоні, що я відчувала, були тотожні тягарю відповідальності, яку я щомиті розділяла перед ненародженим життям. Під серцем, яке працювало за двох, я носила дитину. Я сподівалася, що мого ресурсу вистачить навіть попри те, що, здавалося, всі мої життєві сили були на межі. Це була моя третя (і найважча з огляду на фактор війни та евакуацію) вагітність.

Я стояла біля моторошного монументу із бронзовим взуттям — меморіалу на згадку про жертв Голокосту. Світило яскраве сонце, і від цього мої заплакані очі майже нічого не бачили. На мить здалося, що моє життя добігло кінця. Я не уявляла, як народжуватиму без чоловіка, і боялася, що ніколи його не побачу. Згодом я зрозумію, що це не був випадковий напад розпачу і що мені доведеться поринати в цей стан час від часу впродовж усієї вагітності.

У 1944–1945 роках члени угорської нацистської партії «Схрещені стріли» влаштували на березі Дунаю масові розстріли євреїв. Щоб не займатися похованням, нацисти розстрілювали жертв на березі річки. Заради заощадження куль вони зв'язували ланцюгом 50–60 людей і влучали кулею лише в першого. Падаючи в Дунай, він тягнув за собою всіх інших. Євреїв привозили до набережної на вантажівках, наказували їм зняти взуття і відвозили на баржах у невідомому напрямку. Залишене на набережній взуття йшло на продаж або використовувалося фашистами для власних потреб.

Пам'ятник на згадку про жертв Голокосту встановлено на Пештському березі Дунаю, недалеко від будинку парламенту Угорщини 2005 року, в Міжнародний день пам'яті жертв Голокосту. Меморіал містить ряд взуття завдовжки 40 метрів.

27 березня 2022 року поряд із бронзовим взуттям на набережній у Будапешті з'явилося 300 пар ношеного взуття — на спомин про щонайменше 300 жінок, дітей і людей похилого віку, яких убила російська авіабомба, скинута на Маріупольський драматичний театр.

Дунай у Будапешті поділяє місто на дві частини, що колись були окремими містами — Буда (на західному березі) і Пешт (на східному). З набережної Дунаю відкривається краєвид на Будаїську фортецю, гору Геллерт і Будаїські гори. Багато будівель на набережній збудовано вже після Другої світової війни, оскільки майже все тут було зруйновано бомбардуваннями.

Я часто бувала в Будапешті раніше. Але це місто ніколи не подобалося мені. Я завжди порівнювала тутешній Дунай із Дунаєм в українському Вилковому. І наслідки цього порівняння були точно не на користь угорської столиці. Будапешт здавався мені понурим і пихатим. Тепер це місто асоціювалося в мене ще й із повним душевним проваллям, в яке я впала того дня, думаючи про війну і розглядаючи черевики меморіалу.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ