

Як це, війна?

Ілля Полудьонний,
МАРК ЛІВІН

ЯК ЦЕ, ВІЙНА?

**Психологічний досвід
повномасштабного вторгнення**

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2024

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

Зміст

<i>Про це важливо сказати одразу</i>	7
<i>Розділ 1</i> ПЕРЕДЧУТТЯ ВІЙНИ	15
<i>Розділ 2</i> БИЙ, БІЖИ, ЗАВМРИ. <i>Поведінка, яку ми не вибираємо</i>	35
<i>Розділ 3</i> ЧОМУ У СПОКОЇ МЕНІ ТРИВОЖНІШЕ?	49
<i>Розділ 4</i> ВИМУШЕНЕ ПЕРЕСЕЛЕННЯ І НЕВИМУШЕНЕ ПРИЙНЯТТЯ	61
<i>Розділ 5</i> ФЕНОМЕН ПРОВИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ	77
<i>Розділ 6</i> МИ І ВОНИ. <i>Що переживають учасники бойових дій</i>	89
<i>Розділ 7</i> ТРАНЗИТ МІЖ ЖИТТЯМИ	105
<i>Розділ 8</i> КОХАНІ ВОЇНІВ	119
<i>Розділ 9</i> МАКСИМАЛЬНИЙ РЕПОСТ! <i>Як працює інформація в умовах війни</i>	131
<i>Розділ 10</i> 2 КВІТНЯ 2022 РОКУ. День, коли ми <i>пережили новий рівень ненависті</i>	141
<i>Розділ 11</i> ТЕМА НАСИЛЬСТВА. <i>Говоримо з командою фонду «Сильні»</i>	155
<i>Розділ 12</i> ПСИХОЛОГІЯ ТИЛУ	169
<i>Розділ 13</i> РОЗЩЕПЛЕННЯ І МЕЖОВІСТЬ ПОЧУТТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	175
<i>Розділ 14</i> ХТО Я? <i>Про кризу, ідентичність і цінності</i>	183
<i>Розділ 15</i> НА МЕЖІ, АБО Я НЕ СТЯГУЮ	193
<i>Про це важливо сказати наприкінці</i>	203
<i>Примітки</i>	211

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, звияту 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).

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

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 можу 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 сторіччі? 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 настання —
16 лютого. Посольство
США та низка інших країн
наполегливо рекомендують
своїм громадянам залишити
Україну.

14 лют.
11:34

багато розповідали в книжці «Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях», тут розглянемо два поширені підходи.

Перший — давній, ще із часів Фрейда, про те, що **тривога — це страх, який втратив свій об'єкт**. Наприклад, батько був алкоголіком, жорстоко ставився до дитини. Дитина виросла, батька більше немає, але реакція залишилася. Тоді хорошою вправою в терапії буде пошук цього об'єкта.

Другий підхід, який вважається сучаснішим, запропонував Курт Гольдштейн. «Що є причиною страху? — писав він. — Не що інше, як можливість появи тривоги»². Він мав на увазі, що **тривога переживається як суб'єктивна загроза існуванню всього організму** (не тільки фізична загроза, а й загроза цінностям тощо), тимчасом як **страх — це попереджувальний сигнал**, побоювання не впоратися з якоюсь конкретною катастрофічною ситуацією.

Наприклад, людина періодично читає новини про можливий початок війни. Її побоювання розмиті, неочевидні: доведеться щось робити, кудись їхати, щось змінювати, з кимось домовлятися, щось втрачати. Напруга та внутрішній конфлікт щодо вибору дій зростає, з'являється сильна тривога, яка призводить до появи фантазій про конкретні катастрофи у форматі «мені гаплик» — і вже тоді стає страшно.

Важливо розуміти, що **тривога — це завжди про майбутнє**. Її немає в минулому, це складний механізм фантазії, яка спрямована завжди вперед, щоби бути готовим до гіпотетичних загрозливих ситуацій. Мені здається, другий тип тривоги,



Україна пережила найбільшу за свою історію DDoS-атаку. Вона готувалася з метою паніки та дестабілізації. Не працювали банкомати, термінали й мобільні застосунки окремих банків.

17 лют.
16:18

за Гольдштейном, добре підходить до етапу передчуття війни, передчуття катастрофи. Я хоч і мав толерантність, але ситуація нагніталася — і це все почало відчутніше проникати всередину мене. І що потужнішим ставало передчуття війни, то дужче не хотілося в це вірити.

МАРК. Якщо якось ілюструвати теорію Гольдштейна, то катастрофічним для моєї психіки стало скасування рейсів Lufthansa та Austrian Airlines. Новин про можливу війну в Україні з'являлося дедалі більше, ситуація ставала напруженішою, я мав повертатися в Україну в ніч з 22 на 23 лютого. І коли за кілька днів до цього авіакомпанія, з якою планував летіти додому, скасувала рейси, я запаникував. Я був майже за десять тисяч кілометрів від дому. Мені треба було вирішити, як повертатися. А якщо війна почнеться і я більше ніколи не побачу рідних? На скільки мені вистачить запасів, якщо я вирішу не повертатися? Що буде з моєю сім'єю, друзями, колегами?

Новини ставали дедалі тривожнішими. Мапи бомбосховищ та укриттів, повідомлення про тривожні вальзи, посилені заходи безпеки. Я ніколи не сміявся з персонажа серіалу «Офіс» Двайта Шрута, який мав бомбосховище із запасами їжі на випадок ядерної війни. Медіа в той період почали писати, де можна знайти найближче укриття в разі обстрілів. Очі

це читали, а голова в це не вірила. Не уявляю, наскільки впертий треба мати розум, щоб повірити в те, що тобі згодом доведеться

по кілька днів (а комусь навіть тижнів і місяців) жити в бомбосховищах.



17 лют.
16:18

У Києві перевірили
бомбосховища й оновили карту
з їхніми адресами.

І л л я. Тривожні люди — наче компас ситуації. Та часом від них втомлюєшся: скільки можна нагнітати? Але без таких людей суспільство не виживає. У ранні часи це були ті, хто сидів на найвищих деревах, хто бачив далі за всіх і кричав: «Там якась фігня, тікайте!». До початку повномасштабного вторгнення ці люди підготували тривожні валізи, каністри з пальним, можливі маршрути евакуації тощо. Іноді ця тривога заважає й видається комічною, як у випадку з Двайтом Шрутом, про якого ти розповідав. А буває так, що найгірше стається — і тоді ці люди такі: «А ми казали! А! Ми! Казали!».

Окремо хочеться спинитися на раціоналізації, якої на етапі загрози також було дуже багато. Людина нею любить виправдовувати логічність (чи нелогічність) власних дій. Наприклад, чому я не готуюся до початку війни? Тому що росія не нападе. Тому що це не вигідно для її економіки. Тому що це ізолює її від цілого світу. Тому що це відкине її як країну в минулі десятиліття. І так далі. Це ізолює переживання людини, ховає їх за розумом.

Ну і ще раз хочеться повторити про заперечення. Це КПП для психіки. Воно не впускає весь обсяг почуттів і тілесних реакцій на опрацювання психіки. Протягом останніх 80 років в Європі не було війни. Уявіть цю хвилю, яка зносить у мить, коли людина усвідомлює: війна буде. Пам'ятаєш, як Гендальф у «Володарі перснів» кричав балрогу в Морії: «Ти не пройдеш». Схожа функція в заперечення. Воно в моменті оберігає людину від руйнівної сили почуттів.

М а р к. Я хотів би нагадати текст того періоду, який запам'ятав на все життя: **«Як ми дізнаємося про напад Росії»**. Його опублікувала в соціальних мережах The Village

Україна. Це стаття про сирени в Києві. І, звісно ж, тоді набігло коментаторів, які почали звинувачувати редакцію в нагнітанні. Думаю, цей допис став одним з найбільш тверезих і страшних повідомлень, які я прочитав до початку повномасштабного вторгнення. Багато людей тоді ще не уявляли, як звучить ця сирена й що вона означає. Тим паче ніхто не міг повірити, що вона стане частиною життя кожного українця.

МАРК. А 23 лютого пам'ятаєш?

ІЛЛЯ. 23 лютого в мене була терапевтична група. На ній не обійшлося без теми війни. Ми говорили про тривогу як екзистенційну даність. Ми мало що можемо проконтролювати і на мало що вплинути. Учасники ділилися,



1 Я чую сирени. Що це означає?

Оповіднення про надзвичайні ситуації починається з увімкнення у всьому місті сирен і гудків. Ви, напевно, чули, як ці сирени перевіряють, а отже, упізнаєте характерне завивання. Якщо ні, то ось у цьому відео від рятувальників є нагадування:

Це попереджувальний сигнал, він означає «Увага всім!».

У мирний час сирену можуть увімкнути у випадку аварії на атомній станції, хімзаводі, у разі землетрусу чи повені. У воєнний час сигнал може означати повітряну тривогу, загрозу біологічного, хімічного або радіоактивного зараження.

Що робити, якщо почули сигнал

Почувши сигнал «Увага всім!», не треба відразу бігти в укриття, адже ви ще не знаєте, що саме сталося.

Ось алгоритм дій:

1. Увімкнути радіо, телебачення або відкрити офіційні сайти місцевої влади (наприклад, новини КМДА). Там мають розповісти, що відбулося та що тепер робити.
2. Уважно прослухати чи прочитати повідомлення.
3. Виконати рекомендації, які почуєте або прочитаєте.
Не панікувати.
4. Розповісти про ситуацію сусідам і знайомим.

18 лют.
16:18