

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.

— 1 —

ТИСА

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 пальним 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 воз'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 Тиси¹, 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 звислося в клубок.

¹ Ліва притока Дунаю, Тиса, утворюється злиттям Чорної Тиси і Білої Тиси за 4 км вище міста Рахова Закарпатської області. Тиса тече територією України, Угорщини і Сербії, частково вздовж кордону між Україною та Румунією, між Україною та Угорщиною, а також кордону між Словаччиною та Угорщиною.

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 невідворотність 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. Спустоше-

на 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, прагнути 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.