

Бог, мова та котики допомогли нам: як капеланка виїжджала з окупованої території

Розповідає Наталія Бортнік, переселенка, капелан та психолог.

Жили ми у місті Кам'янка-Дніпровська, що у Запорізькій області. Це неподалік від більшого та відомішого міста – Енергодару. Так було до повномасштабного вторгнення останніх одинадцять років, оскільки самі ми родом із Дніпра. У Запорізькій області побудували теплиці та почали займатися своїм господарством. Власне, так мирно й працюючому проминули наші останні роки на Запоріжжі.

Прокинулися одного ранку від малозрозумілих звуків. Ще не розуміючи, що сталося, відповіли на дзвінок сина, – він нам і повідомив, що почалася війна. Потім побачили ракети, які летіли над нами у бік Нікополя, Кривого Рогу. Потрібно зазначити, що на Запоріжжі ми проживали не одні, – неподалік була ще моя мама та свекруха.

Швидко зникла вся готівка. Тобто, інкасаторські машини вивезли гроші. І відбувалося це, буквально, у перші дні війни. Потрібно було вирішувати питання того, за що взагалі купувати харчові продукти. Після зникнення готівки, одразу почали пропадати й термінали. Їх сховали “добросовісні” підприємці.

Ми вистоявали черги до одного-єдиного на все містечко відділення ПриватБанку, куди мали записуватися хіба не з вечора, або з ранку попереднього дня. Приїздили туди о третій годині ночі та стояли. Це лютий, доволі зимно...

Люди стояли щоб хоча б до обіду або після, якщо пощастить, отримати на руки тисячу гривень. Її видавали за умови, якщо хтось із підприємців ринку принесе ці гроші в банк і покладе на рахунок. Тобто гарантій ніяких.

Щастя

І ось нам, – слава Богу, – пощастило! Коли ми стояли в черзі, мій чоловік, Саша, почув, як одна жіночка запитувала, чи може хтось відправити з картки гроші на ім'я її доньки. Жіночка, зрозуміло, компенсувала цю суму готівкою. Саша швиденько зреагував і, таким чином, отримав готівку. Потім ми з цією жінкою підтримували зв'язок, вона навіть приїздила до нас додому. Ми могли відправляти гроші з картки та отримувати від неї готівку. Напевно, вона сама не вміла цього робити, а ми на отримані від неї гроші могли розраховуватися на ринку й купувати необхідні харчові продукти.

Голоду не було. Деякі підприємства на нашій території вчасно акумулювалися та запустили перероблення пшениці. Пшеницю почали дробити, а з цієї крупи ми могли готувати каші, пекти хліб – й коштувало все це зовсім недорого.

Я навіть не здогадувалася, що в нашому регіоні у людей є стільки яєць для продажу! Магазины зачинилися та, звісно, люди почали знаходити у кого що було та продавати на ринку. Тобто, харчові продукти були.

Серед наших мешканців була доволі міцна діаспора вірмен й, знову ж таки, багато хто з них почали їздити до Криму, привозити звідти харчові продукти, оскільки з'явилася й така можливість. Але це вже сталося трішечки пізніше.

Відсоток за стабільність

На третій день до нас прийшли росіяни й почалося те, що ми, власне, називаємо окупацією, зі своїми правилами. Ми не чули про випадки насильства. Підприємцям одразу ж було запропоновано платити відсоток за свою діяльність, “і тоді ніхто нікого не буде чіпати”, – тобто ніхто не буде на такі підприємства приходити, нічого не будуть відбирати.

Єдине, що треба було, – оскільки я працювала психологом у Центрі соціальних послуг й там була умова для викладачів та

психологів, – підписати умову на подальшу співпрацю. Не уявляла собі, як це можливо сумістити з моїми переконаннями, тому написала заяву на звільнення... Директорка мені тоді говорила: “Ти ж розумієш, якщо відмовитися від співпраці, то до тебе можуть приїхати, адже виникає запитання: “Чи ти проти нової влади?”

Тобто, відносини з оточенням набували політичного змісту, а за цим – підвал...

Заяви у столі

Отож, ми з колежанками, – абсолютно всі, навіть директорка, – вирішили між собою, що співпрацювати з новою владою не будемо. Усі написали заяви та поклали їх до столу, домовившись, що коли буде потрібно, кожен так чи інакше буде виїжджати у свій час, а заяви будуть пускатись у хід. Бухгалтер виїжджала остання, вона ж і запускала всі ці заяви, – все це вона зробила так, щоб нам за це нічого не прилетіло: тобто, заяви набували оприлюднення та виходили за межі нашої установи за умови, що людина в цей час опинилася за межами території, контрольованої росіянами.

До цього ми були поліцейськими капеланами. Не всі поліціанти виїхали з цієї території. Тобто, частина виїхала у Запоріжжя, а частина залишилась. Переодягнулася та стала поліцією на службі у нової влади. І це теж дуже-дуже важливий момент, що нас ніхто не впізнав, на нас ніхто не показав пальцем. Це тільки Божа допомога...

Церква розділилася

Й у церкві думки стосовно нової влади розділяються. Частина людей виїхали, але були й ті, які зайняли зовсім іншу позицію. І вони могли спокійно показати пальцем... Розумієте, ми багато чого побачили, почули, – і був момент, що навіть перестали ходити до церкви та взагалі відсторонилися людей. Тому що ти ніколи не знаєш, хто поруч з тобою.

Тоді я просто Саші сказала, що мені здається, нам потрібно все ж таки бути більш уважними і поки що не ходити до церкви, щоб люди про нас не згадували так часто...

Був момент, коли ми прийшли на богослужіння, а дружина пастора, який був у громаді на той час, запитала мене: “Як ти вважаєш, при новій владі, стаж, який зараз я собі напрацьовую, як директор церковної школи, збережеться?”

Я на неї дивлюся й розумію, що ми взагалі про різне думаємо, на різних планетах знаходимося... Потім вони переїхали ближче до території Криму. Він і проповіді такі читав, більш примирливі щодо Росії...

Одного разу після проповіді мій чоловік сказав йому: “Ти знаєш, що зараз наговорив на п’ятнадцять років?” А його дружина ще й на ютуб це все виклала, але потім одразу прибрала...

У кожного своя робота?

Ще одна з причин, чому ми перестали ходити до нашої громади, бо одна адвентистка, – вона вірменка й мала свій готель, – взяла до себе жити декілька росіян. І в церкві з захватом розповідала: “Уявляєте, вони моляться по п’ять разів на день, – нам треба в них ще навчитися.” Мовляв, вони гарні хлопці.

Коли ж я пішла до своєї перукарки, вона теж вірменка, та розповіла, що її чоловік голив одного, а в розмові той каже, що це, мовляв, “наша робота”. “Якщо нам скажуть вас різати, то ми прийдемо та всіх виріжемо. Тобто, у тебе є родина і ти голиш мене, тому що це твоя робота, а в мене – інша робота, на якій я отримую накази та виконую”.

Коли почалося повномасштабне вторгнення, у нас уже стояла розсада готова до висадки та були деякі плани... Ми в неї вклали не один десяток тисяч гривень, – і розуміли, що поза цим господарством у нас нічого немає взагалі. І просто все це кинути... ми не знали, як вчинити.

Дочка на той момент вже була в Києві. Я дуже вдячна людям, які турбувалися про неї.

Ми вирішили молитися.

Раніше у нас, коли ми висаджували розсаду, то вона нерідко, бувало, захворіє й таке інше. А тут Саша так і каже у молитві: “Господи, якщо Ти бачиш, що нам треба все ж таки зараз виїжджати, то нехай воно, дійсно, – як у тому досвіді Гедеона, – загине, і ми це побачимо. А якщо ні, то нехай росте...”

Зелені коридори, зелені помідори

Тоді всі “зелені коридори” прострілювалися. Багато людей виїжджало, але чимало й гинуло по дорозі. Гинули цілими родинами, коли цивільні автівки розстрілювали. Фільтрація була жорсткою, чоловіків роздягали, перевіряли татування, особливо у людей, які їхали з боку Маріуполя. Навіть руки перевіряли: якщо була груба шкіра у чоловіка, то це вже їх насторожувало. Раптом ти колишній військовослужбовець? А у Саші, у мого чоловіка, груба шкіра була, тому що ми із землею постійно працювали... А з часів молодості, ще коли він навчався, – він офіцер запасу, – у Саші залишилося невелике татування під мишкою – група та резус-фактор крові. І це мене теж лякало, адже ти не знаєш, що та як може відбуватися, коли, наприклад, вони це побачать, коли ми будемо проходити фільтрацію.

Ми чули багато історій, як чоловіків не просто не пускали далі. Їх забирали, відводили набік і розстрілювали.

А розсада наша росте і не гине. Того року вона була якнайкращою. поки залишаємося, живемо, як “на голках”. Зайнялися помідорами і це нас спасло, оскільки ми відволікалися.

Було якось незвично, не скажу, що дуже страшно... навіть не знаю, як схарактеризувати, що саме я відчувала... Коли ти працюєш у теплиці, а під тобою тремтить земля, тому що там неподалік кидають бомби, і ти це відчуваєш. Навіть бачиш, як

хитаються кущі помідорні у теплицях. Але ти все одно працюєш, – розуміючи, що робота тебе перемикає, допомагає відволіктися.

Вночі прислухаєшся, – це вже було пізніше, – влітку почали викочувати “Гради” й гатити по Нікополю. Ми тоді на підлозі спали, щоб вікна не посипалися на нас. Земля здригається. Рахуєш... двадцять виходів, і потім одна, дві, три, – секунди, – чотири, п’ять – все, погнали, – і ось, ти чуєш, що там вже пішли прильоти...

Лежиш і усвідомлюєш, що зараз там гинуть люди, а ти тут... І нічого не можеш з цим зробити.

Навіть був випадок, коли ми на ринок виїхали, – у нас там неподалік гуртовий ринок, куди можна було вивозити на продаж помідори, огірки... Люди возили, постійно продавали. Почали приїжджати з Криму. Більшість азербайджанці приїжджали, але були з Росії теж.

Ми познайомились з азербайджанцем і постійно продавали йому зелені помідори. Здавалося, йому саме такі потрібні, – ми навіть не встигали чекати зрілості, коли є людина, котрій постійно хотілося взяти у нас зелені: він забирав і забирав... Тобто, ми бачили, що Бог ніби прискорює, щоб ми скоріше продали цей врожай, щоб у нас були якісь гроші на перший час...

Було таке, що люди виїхали ввечері на ринок, і приїздить сюди ж ця машина військова, стає, піднімає свої системи – і починає на їхніх очах стріляти по Нікополю...

Таємно я від початку чинила спротив. У мене навіть шкарпетки з написом “ЗСУ” були, які я носила, – вони надавали мені якоїсь гідності. Але було враження, що тобі часом немов би міксер у голову ставлять і роблять коктейль, щоб ти почав думати так, як хоче хтось інший. Розумію, що люди, які там залишилися, не можуть довго чинити спротив, – це дуже важко... Майже неможливо. Тобто, рано чи пізно люди починають адаптуватись до того, що відбувається навколо, приймати це за нову реальність.

А ще, коли в тебе немає доступу до протилежної інформації, коли тобі вливають в голову однобоку пропаганду, то, в цілому, можна почати вірити цьому.

Рішення

Ми повідомили батьків, запропонували їм виїхати. Але вони, мабуть, усе ж таки, старі люди, – їм дуже важко кудись рухатися, щось змінювати...

“А як мій дім, а як моя собака, а як моє господарство, а як оця консервація?”

Так говорила моя мама. А ще мама мені сказала, – я з нею дуже сперечалася з приводу цього, – що вона прийняла рішення, й це було її, дорослої людини, рішення.

Були моменти, коли мене особисто звинувачували в тому, що як я могла залишити там маму. Проте це було особисте рішення дорослої людини, – при всьому, при тому, – людини в здоровому глузді. Ми багато разів розмовляли з нею, я їй казала, що не варто залишатися.

Гедеон у Кам'янці-Дніпровській

І ми знову почали молитись, щоб Господь показав, чи дійсно нам зараз потрібно їхати. Був такий досвід, – “досвід Гедеона”, не інакше...

Того року помідори були просто бомбезні: величезні, рясні, такі гарні... І вони не встигали визріти, – зелені висять, і все. Помідорам треба хоч трошки “засмагнути”, щоб можна вже було знімати та продавати. І ми вирішили, – існують препарати, якими можна обробити, і вони прискорюють зрілість.

Чи означає таке прискорення? Чи це вже помідор гіршої якості? Перші помідори, – ми називаємо їх крашеними, – я б не стала купувати, оскільки вони не мають смаку. А в кінці серпня, він уже сформований, ми йому лише поштовх даємо.

Звечора Саша обприскав усі кущі. Зранку ми запланували поїхати подивитися та зібрати врожай.

Проте зранку всі кущі пожовкли. Я не знаю, як таке могло трапитися. І я кажу: “Саша, ти знаєш, мені здається, що це знак для нас збирати речі та виїжджати.”

Нам немає чого тут залишатися.

Трохи ми залишили батькам, – що мама хотіла, збирала, можливо щось продавала.

Потрібно було зайняти чергу на виїзд. Тому що виїзд з тієї території, це як шийка пляшки.

Єдина можливість їхати була через Василівку, та не тільки для нас. Виїжджали таким чином Херсон, Маріуполь, Мелітополь, Токмак. За раз пропускали автівок зі сто, а черга охочих тягнулася на багато кілометрів.

Літо, спека. Люди стоять цілісінький день. Подеколи по три-п'ять днів, тиждень могли стояти на кордоні, щоб тільки виїхати. Казали, що в “сірій” зоні ті любили ще постріляти з міномета в спину людям. На прощання, так би мовити.

“Сіра” зона

Оце, пішла колона людей у “сіру” зону. А там болото. Гаразд, воно підсохло, тому що міст, який був через це болото, розбили, і треба було внизу через селище проїжджати автівкою.

Коли болото підсихало, то створювалися грудки в'язкого болота. Ми ж виїжджали після дощу. Дуже переймалися тим, що буде багато болота, – воно й було, не по коліно, але було... Хлопці МЧС-ники із Запоріжжя спеціально приїжджали у цю “сіру” зону, щоб витягувати автівки та автобуси.

Люди, яких випустили, не поверталися, – для них краще було ночувати у “сірій” зоні. Взагалі не поверталися. Коли якась автівка застрягала, то наступна за нею проїхати без сторонньої

допомоги вже не могла.

Розповідали, – ми цього не застали, – що там були навіть автівки з трупами. Тобто, все ж таки когось “доставало” у тій “сірій” зоні... Потім такі автівки просто прибирали.

У нас старенька “дев’ятка” з причепом. Вирішили, що візьмемо максимально, що зможемо, оскільки не знали, чи повернемося колись взагалі. Було багато помідорів, отож, вирішили, що наробимо соку.

Не можна було вивозити овочі, – така заборона була з боку росіян, але ніхто нічого не говорив про сік. Ми вирішили: якщо заборонять провезти сік, роздамо на місці. Варто спробувати.

Зробили приблизно сто літрів соку, завантажили на дно причепу у бананових ящиках між речами. А ще я вивозила, без відома чоловіка, нагороди сина, про які він прохав. Якби при обшуку їх знайшли, то... Це мені одразу нагадує біблійну історію, в якій керівник походу також не знав про зміст свого багажу. І через це ледь не потерпіли всі. Я ж зашила все це в подушки. Замотала в ковдру, а потім ще в прозорі пакети склала. Всі ці речі були в автівці. Був ще причеп з речами. І ми вивозили з собою трьох котів, яких я прив’язала в салоні автівки. Переносок не було. А залишити їх ми не хотіли. І коти нам дуже допомогли.

На кордоні було дві групи службовців, які перевіряли тих, хто виїжджав: одну групу складала дагестанці, другу – росіяни. Росіяни всім своїм видом демонстрували недоброзичливість: під час перевірки вивалювали речі на землю, могли підійти й пхати їх ногами. А дагестанці, в принципі, – приїхали на заробітки. Ми молилися про те, щоб нам потрапити до дагестанців. І Бог відповів, але мовою Біблії, що “у кожному народі приємний Йому той, хто боїться Його й чинить правду”. Підскочив до нас молодий росіянин, тому що побачив котів: “Ой, котики...”

Ми з чоловіком почали розмовляти з ним російською, – та й між собою на кордоні ми розмовляли виключно російською, – навіть

не на суржику, тому що ми з Дніпра. І Бог, мова та котики допомогли нам, – я відразу помітила його прихильність до нас, – і кажу: “А можна ми не будемо з автівки речі чіпати, оскільки я переймаюся, щоб коти не повтікали?”

А котики й справді гарні, але налякані. А я продовжую далі: “Ми причеп розвантажимо, якщо треба, все покажемо – проблем немає...”

Він запитав: “А що у вас у автівці?”

Я кажу: “Ну, дивись, усе у прозорих пакетах: там ковдри, подушки, а основне – в причепі і ми все покажемо”. Він погодився.

Помаранчеві чохли

І ми почали розвантажувати причеп, виймати бананові ящики, велосипеди, які везли із собою, та все те, що вважали для себе важливим: книжки якісь, туристичне обладнання. І при цьому я запитую, чи потрібно всі речі виймати? Він каже: “Не треба, просто відкривайте ящики” І ось, я відкриваю один банановий ящик, а там згори лежать маски для занурення, трубки, ласті. Я починаю розуміти, що це може викликати у нього підозру, хто ми такі, взагалі.

Службовець теж звернув на це увагу, показує мені на них та запитує: “А що це?” І дивиться на мене. Я кажу: “Ну, ти розумієш, ми туристи.” І починаю йому говорити, що перше в голову приходить, і перемикаю його увагу на щось інше, – відкриваю наступну коробку та кажу: “Ось, дивись, ми займалися дітьми, тут книжки дитячі...”

А у нас, дійсно, була дитяча християнська бібліотека і деякі книжки, які мені були цінні, я забрала з собою в надії на те, що вони комусь чи мені колись знадобляться.

І далі розповідаю йому, що ми ходили в походи.

Велосипеди ж у нас були зачохлені в яскраві помаранчеві чохли

і він показує на них та питає: “А це що?”

“Велосипеди.”

Він так повернувся на мене, подивився, як на дурнувату і каже: “Добре...”

І пішов. Я кажу: “Так ми можемо все це складати?”

“Так, складайте.”

Інші люди бігали там, оскільки треба було, щоб виїхати, показати телефони, комп'ютери, планшети, – тобто все, що вивозили, – службовці підключали їх до своїх пристроїв і перевіряли. А ми якось так поклали наші планшет і телефон прямо на торпеді, – вони лежали в автівці позаду, ми й забулися про це, забули, що це треба віднести на перевірку. А потім, за збором речей, я побачила їх і кажу Саші: “Сховай, удамо, що ми там вже були, тому що хто знає?..”

Ми, звичайно, прибирали фотографії, але в мережі воно ж все залишається, – і хто знає, де може спливати. Нам ніхто про це не нагадав, ніхто більше нас не перевіряв. Лише дали дозвіл, і ми поїхали слідом за якоюсь фурую.

Білий мішок

Потім фуру зупинили, тому що вона лише проклала колію. Нас перших поставили, тобто, ми мали проїхати небезпечну зону. Були люди, які не витримували, йшли на обгін. На дорозі подеколи осколки від ракет стирчали, але потрібно було їхати. Хтось виїздив без причепа і міг їхати швидше, ніж ми, дорога була вкрита болотом вище щиколотки, тому ми їхали повільно, як могли.

Я взагалі не уявляла, яким чином з причепом і на “дев'ятці” ми зможемо пройти весь цей шлях. Але ми помолилися, знову ж таки, та вирушили.

Там ще стояли МЧСники. Ми під'їхали до них, а вони показують

нам далі дорогу, адже скрізь болото: “Дивись, – бачиш, – там білий мішок лежить – їдеш на нього. Потім від нього, – бачиш, – там інший білий мішок лежить, – потім повернеш...”

Тобто вони вже намацали більш-менш, де тверда дорога, щоб автівки могли пройти. І так ми поїхали. І ще треба було одразу після цього болота дати газ, оскільки там був насип під сорок п'ять градусів, – засипано гравієм, – і туди треба було “вилетіти”, ще й з поворотом. Після цього можна було вважати, що ти виїхав. Ми поїхали. Нас кидало з боку в бік, – я думала, що зараз причеп полетить в один бік, а ми в інший.

Було таке відчуття, що, дійсно, як написано, ангели несли нас, тому що ми виїхали та були майже чисті. До нас потім, коли вже ми виїхали на нашу територію, під'їхала автівка, – хлопець цей їхав за нами і був заляпаний, страшний, – таке враження, що він перевернувся декілька разів.

Україномовний росіянин

Ще був момент, який мене дуже злякав.

Щоб доїхати до Василівки, треба було минути декілька контрольно-пропускних пунктів. І на одному з пунктів, – уявіть собі, – стоїть військовий росіянин, але розмовляє майже українською мовою. І при тому, при всьому починає тобі розказувати про те, як бомбили Донбас, і смикати затвор автомата туди-сюди. Він стояв біля мого чоловіка, автомат біля самісінької голови Саші. І я розумію в якийсь момент, що йому ніхто зараз не може заборонити зробити постріл. Лише один постріл. І все. Ми повністю в його руках. І він провокує Сашу, щоб той почав теж щось говорити, і тоді він зможе й нам щось зробити.

Я дивлюся на все це і від страху можу тільки молитися: “Боже, допоможи”.

Єдина коротка молитва. Страх настільки замкнув усе в голові, що крім цих декількох слів ти більше не можеш нічого зробити.

Я вдячна Богу, що Він дав мудрості Саші відповідати йому спокійно, не вестися на провокації, промовчати, де треба. І цей службовець бачить, що, не виходить у нього завести Сашу... “Ну, проїздіть”.

Коли ми опинилися на неокупованій території та я побачила свій прапор, з очей лилися сльози радості, було бажання всіх розцілувати, подякувати всім військовим, яких зустрічали...

Потім була бесіда зі службовцем зі Служби безпеки України.

У Запоріжжі був спеціальний хаб, куди приїздили переселенці, – там одразу допомагали волонтери, їжу пропонували, підтримували. Підходили службовці з поліції, Служби безпеки України, вели розмову з людьми, тому що ті багато чого могли розповісти.

Піврічна травма

Далі ми поїхали на Київщину, оскільки там нас вже чекали. Добрі, дуже добрі люди, – вони, дійсно, стали для нас немов би родиною: прийняли у свій дім, – майже два роки ми у них прожили і навіть оренду не сплачували. Лише доглядали за будинком та за ділянкою.

І нам це було в радість і допомагало у процесі відновлення.

Поруч ліс сосновий, восени ми збирали гриби. Ніколи раніше не бачили такої кількості білих грибів! Якось потроху, повільно ми почали відновлюватися. Потрібен був час. Пів року травми потребували хоча б пів року психологічного відновлення. І знову ж, – потрібно розуміти, – що на стрес у кожного може бути різна реакція. Моя реакція – це битва. Тобто, я починала якусь бурхливу діяльність, думала, треба кудись бігти... А треба було, можливо, зупинитися, відновитися... У Саші, наприклад, реакція – це завмирання, а я його ще й смикала. Тобто, це такий ризик у ці моменти, коли потрібно розуміти один одного, не розвалити свою родину.

Коли ти травмований та травмована твоя “половинка”, то дуже важливо проявити розуміння в тому, що кожен переживає біду по-своєму, підтримувати один одного, а не навпаки – добивати.

Заради життя

Далі я познайомилась із Християнською службою порятунку. Стала там капеланом, – тобто, почала з ними співпрацювати. А потім уже й Саша підтягнувся. Ми потрапили у штабну команду. Далі була розробка того курсу, про який ви писали: “Відновитись заради життя”.

На той час, можна сказати, я вже двічі підвищила свою кваліфікацію у військовій психології та роботі з травмами.

Важливо не застрягнути у стані суму, туги, тому що все одно втрата тягне за собою негативний емоційний стан. Важливо у цьому не застрягати, щоб не потрапити до стану жертви. Я про це дуже багато говорю на наших навчаннях. Кажу про небезпечність подібного стану, коли людина починає поводити себе як жертва. Така людина перестає жити теперішнім, майбутнього ніби взагалі немає, а живе тільки минулим. І це минуле не дає людині рости та розвиватися, не дає пережити чи вийти із стану розпачу та безнадії, прожити своє горе, втрати.

Маленьке пекло

Недавно ми повернулися з Тернополя, де спілкувалися з родинами загиблих. Ми проводили там вихідні. Жінка з окупованої території, із Токмака, – втратила бізнес, втратила дім. І все одно вона намагається, посміхається, якимось чином намагається далі жити... Її підтримали саме віруючі люди. Вона Біблію попросила, щоб їй подарували. І вона сказала таку річ: “Я маю своє власне маленьке пекло та живу в ньому.”

Це про те, що, дійсно, втрата – це втрата. Коли одна втрата накладається на іншу та ще на одну, то це дуже важко. І потрібно не потрапити у стан жертви, бо це квіток в один кінець.

Людина починає постійно жалітися, вона може маніпулювати чи чинити спроби маніпулювати оточенням. Людина не має планів на майбутнє, не думає, як вона далі буде рухатися. Тобто, вона може сидіти та очікувати... “Ось, закінчиться війна, я повернуся додому, тоді буду щось планувати...”

А коли ще не закінчилася?

А якщо не закінчиться скоро?

Тобто, коли ти запитуєш людину про це, то вона навіть не знає, що відповісти, не уявляла собі, немає мети, цілі до чого б рухатися. Людина застрягла.

Тут треба зрозуміти, по-перше, на якому етапі я перебуваю. Далі захотіти цього уникнути.

А щоб зрозуміти та захотіти уникнути, то треба, щоб хтось допоміг, або самому це з'ясувати, – тобто, щось почитати для виходу з цього стану, чи відвідати якісь групи підтримки, або сходити до фахівця, щоб хтось розповів, підтримав і нагадав.

Жалість припинює

Завжди варто пам'ятати, що, як казав ще Гіппократ, – людину, яка не хоче собі допомогти, врятувати неможливо.

Свого часу я прийняла рішення, що не хочу жити так далі, не хочу бути жертвою. Це рішення, можливо, й було однією з причин, коли я не хотіла, щоб мене жаліли. Жалість припинює. Співчувати – це одне, а жаліти – це зовсім інше.

Мабуть, тому я не погоджувалася говорити про окупацію довгий час.

Мені хотілося бути гідною людиною. І не хотілося, щоб хтось на мене дивився, як на постраждалу. Так, я постраждала, але я дам собі раду.

Більшість людей не бачить різниці між співчуттям і жалістю,

адже вона й, справді, неочевидна. Ти дивишся людині в очі, входиш в її становище, тобто, помічаєш її у своїх думках та серці, зауважуєш її почуття, що й означає намагатися її зрозуміти, допомогти. Що це таке, – співчуття чи жалість? Чи існує між ними, дійсно, тверда та помітна різниця?

Ми забуваємо взагалі про вибір слів і речень. Ми одразу переходимо на те, що маємо щось зробити.

А людям, які постраждали, їм важливо, перш за все, виговоритися. Тобто це немов би той тиск у пляшці “Кока-Коли”, яку струсили. Якщо її не струсити, ми знаємо, що тиск у пляшці існує, але ми його не бачимо. Якщо її струсити, то ми побачимо бульбашки, тиск. Також ми знаємо, що якщо в цей момент пляшечку відкрити, то буде фонтан. Тобто, робити це треба обережно. Відкривати мало-помалу, знімати тиск потрошечки. Так само треба й з людьми, які постраждали від війни чи взагалі від якоїсь ситуації струсу.

Допомога і підтримка – це теж різні речі, до речі. Допомога – це гуманітарна допомога. Допомога означає, що ви за когось щось зробили. Іншими словами, – спіймали рибу та принесли її людині. Допомога на початку – це добре. Але варто також дати людині вудочку та навчити ловити рибу у нових водоймах життєвих обставин. Тобто підтримати, бути поруч та демонструвати щиру зацікавленість у людині доти, аж поки вона сама не почне рухатися, вирішувати якісь питання.

На жаль, зараз деякі родини внутрішньо переміщених осіб вже настільки звикли до пасивної допомоги та відсутності зацікавленості, що ходять по церквах по колу... У них навіть список є, куди та коли можна прийти і взяти все, що їм потрібно.

Замість того, щоб “ставати на ноги”, шукати роботу, рухатися якимось далі, планувати, – вони лише ходять за допомогою. А буває так, що один родич прийде, потім інший отримає допомогу...

“Милиці”

У допомозі немає проблем, але ці люди застрягли. Вони не можуть вже без цього.

І це, як здорову людину водити на милицях. Потрібно забрати ці милиці, щоб людина сама почала рухатися. А тут дали людям милиці і вони на милицях, – їм так пасує. Проте, це ненормально, якщо людина буде постійно ходити на милицях, то навіть здорова стане хворою.

Так само психологічно: жалість – це “милиці”, які ми даємо людині. Ми жаліємо цю людину, згодом вона сама починає думати, що, дійсно, можливо, я бідна, “нещасна Настя”. І людина починає сама себе жаліти.

А потім з'являються думки: “Дійсно, мені всі мали б допомогти, всі мусять, – адже це я все втратила, а вони нічого не втратили...”

Скажу чесно, часом навіть досі бувають моменти, коли я ображаюся і кажу, що хтось втратив, а хтось взагалі нічого не втратив. І мене це дратує. А потім думаю: “Краще, мабуть, все ж таки, радуватися тому, що я маю зараз, а не злитися на тих людей.”

Треба контролювати навіть такі моменти і пояснювати: “Чи стане тобі легше від того, що ти будеш постійно жалітися? Чи буде тобі легше, якщо ти будеш постійно знаходитися у такому стані?”

А за таким психологічним станом завжди тягнеться ще й фізичні вади і проблеми, які обов'язково приходять пізніше. Так чи інакше, людина може захворіти. Тому що фізичне здоров'я напряду залежить від здоров'я психологічного. Немає фізично здорової людини, якщо в неї не все добре з психікою. Навіть більше, жартуючи кажу, коли ми з капеланами навчаємо їх: “Зараз в Україні немає абсолютно здорових психічно людей, – є недообстежені.”

Розумієте, людина може вести здоровий спосіб життя і таке

інше, але якщо є проблеми з психікою, проблеми зі світосприйняттям, то це рано чи пізно виллється у проблеми зі здоров'ям. І ми про це кажемо, я про це кажу, що все ж таки варто починати з голови. Від неї росте все інше.

Реабілітаційна програма, яку я написала, створена на базі української ментальності, наших історій, нашої культури.

Я пропоную аналізувати ситуацію, свій стан, та пропоную вибирати.

Коли людина аналізує, думає, робить вибір і починає рухатись в тому напрямку, який вважає за кращий, ніж той, в якому вона зараз опинилася. Це, дійсно, допоможе.

А просто ходити та посміхатися, – це не про нас.

Я знаю людей, яким за сімдесят і більше, і вони приїжджають до нас і хочуть навчитися. Я взагалі захоплена такими людьми. Вони кажуть: “Хочу навчитися, щоб йти та знати, як підтримати інших.”

“Почесна матрона”

Серед молоді навіть не скажеш, що цій людині стільки років. Потім дізналась що їй за сімдесят, та дивуєшся!

Це теж наша ментальність, культура та наше стереотипне мислення, що за певним віком ти вже мусиш поводитися як “почесна матрона”.

Я з цим не згодна, оскільки сама збираюся до самого кінця займатися спортом, робити собі зачіску, фарбувати волосся, посміхатися. Може колись мені пощастить та я зможу завести собаку породи хаскі, кота... Поки що немає такої можливості, а всі коти, яких ми вивезли, на жаль, загинули. Тобто, я хочу жити. Я вибираю життя. Це мій вибір.

А є люди, які обрали щось інше. Я бачу свою маму, бачила свекруху, – у нас, взагалі, погляди різняться.

Коли моя свекруха потрапила з міста за нами у це маленьке містечко, у ній прокинувся дух підприємця. Вона почала вирощувати овочі, виносити їх на ринок, торгувати... Я була в захопленні від цієї людини. Вона відкрила в собі хист і почала рухатися.

А моя мама сиділа перед телевізором і вибрала інше. У неї чорна смородина осипається на величезних кущах, і я кажу: "Мам, може, ти зібрала б? Ти ж кажеш, що тобі грошей не вистачає... То продала б..."

"Я не знаю, не вмю, не буду..." – відповідає.

От вам два приклади. Тому тут так само: або людина вибирає, – тому що я не вірю, що з віком люди перестають нормально мислити та взагалі не здатні проаналізувати ситуацію, – або ж вона вибирає щось інше.

Я захоплююся людьми старшого віку, які обрали все ж таки йти в ногу з часом: сучасний одяг, вигляд, вкладають в себе. Так, в мене вже є онуки, – супер. Погуляю з онуками, але буду виглядати, як мама, а не бабуся. Тобто все це говорить про те, що людина прагне до життя.

Розмовляв Максим Балаклицький