

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, звитягу 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).

Ілля Полудьонний, Марк Лівін · Як це, війна?

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.