

## Зміст

<i>Вступ</i> .....	9
1. Заперечую .....	16
2. Лютую .....	47
3. Шукаю .....	88
4. Горюю .....	137
5. Приймаю .....	171
<i>Словник чутливої комунікації</i> .....	205
<i>Список книжок, на які спиралася я і мої герої та героїні</i> .....	212

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

*Мої скелі на березі Азовського моря*

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## Вступ

**У** червні 2014 року я сиділа в міському саду Маріуполя і фарбувала паркан у чорний колір. Це був другий чи третій тиждень, як нас — працівників Палацу культури «Молодіжний» — перевели у парк. Вважалося, що для нас це безпечніше, ніж перебувати у будівлі, яка підпорядковувалась міській раді. Тим паче безпечніше для дітей, з якими ми проводили заняття у різних творчих гуртках.

У мене був гурток журналістів-початківців. Я — самоучка, сама вчилася робити інтерв'ю, репортажі та фотоісторії і сама навчала тих, хто хотів бути журналістом, — такий собі метод «рівний рівному».

Після випуску з університету я зрозуміла, що ані на національному телебаченні, ані в міжнародній політиці (я вивчала міжнародні відносини) мене ніхто не чекає, тож залишилася жити вдома. Кожен рік поривалася поїхати з міста у столицю, але завжди спиняла себе. Було мало досвіду, знань, упевненості. Та 2013 року я твердо вирішила збирати гроші на переїзд, щоб продовжити журналістську кар'єру і стати головною редакторкою. І спойлер: я стала нею. Проте в лютому 2014-го, стежачи за новинами, я загасила свої амбіції страхом та нерозумінням того, що відбувається.

Майдан, Революція гідності, палаючий Будинок профспілок, розстріл мирних мітингувальників... Я дивилась новини на каналі «Інтер» разом зі своєю бабусею і навіть співчувала

тодішньому президентові. Та я ж вважала себе хорошою журналісткою, хоч і початківцею. Мені було мало одного джерела, треба було більше точок зору, треба було розібратися. Я клацала пультом від телевізора по інших каналах, з мамою ми почали гуглити новини, дивитися «Громадське», стрими, і зрозуміли: те, що відбувалося, — не повстання якихось «укропів». Це такі самі люди, як і ми з нею.

Одного дня ми сиділи в кімнаті з бабусею, вона хотіла подивитися новини, я ввімкнула телевізор і знову почала перемикаати канали. Вона сиділа, склавши свої зморщені руки, дивилася на страхітливі картинки і раптом сказала мені тихо:

— Таню, буде війна.

Бабуся зустріла Другу світову 12-річною дівчинкою. Вона розповідала, як втратила братів на війні, а сама обпекла собі ноги, гасячи пожежу в сусідньому будинку. Вона вже бачила війну. Я ж у відповідь лише гмикнула:

— Бабусь, може, молока з булочкою? Ви ж любите!

Ну яка війна в Україні? Ще цього нам не вистачало! Я взагалі-то до Києва збираюся, кар'єру будувати, у мене плани! Але бабуся повторювала: «Буде війна, буде війна»... Я подивилася на неї — маленьку, у хустинці, після інсульту, біду і перелякану. І єдине, на що наважилася, — бовкнути:

— Ну, якщо і буде, то в нас є підвал із купою закуток.

Бабуся померла у березні 2014 року після другого інсульту. А у травні в Маріуполі почалися бої. Коли я згадую про неї, то видихаю з полегшенням, що вона не побачила ні тих травневих подій, ні цих страхіть, у яких ми живемо зараз, у 2023-му.

Добре пам'ятаю 9 травня 2014 року. Я сиділа вдома і знову дивилася новини, але вже місцеві. Показували, що танки їздять центром міста. Здавалося, що я в якомусь кіно, в яке мене помістили проти моєї волі. Одні писали, що Маріуполь

захопили, другі — що це українська армія чинить якесь свавілля, треті — що тепер на нас чекає доля анексованого Криму. Щоправда, слово «анексія» не вживали. Одного дня мене викликав до кабінету директор і серйозно сказав:

— Олександрівно, от побачиш, скоро в Маріуполі буде так само, як у Криму.

— Ви це про що?

— Таню, ну що ти як маленька? Не розумієш, що до чого?

— Ви мене лякаєте.

— Ти ж не дурна. Бачиш, до чого все йде. Скоро і ми будемо в Росії.

— Маячня! Так не буде. Тут так точно не буде.

— Таню, на нас чекають зміни.

— Ні! Не кажіть так! — протестувала я. — Маріуполь — це Україна.

Окупанти планували захопити будівлю маріупольської міліції (тоді в Україні була саме міліція), заволодіти зброєю, влаштувати переворот і через пару днів провести референдум. Та місцеве управління міліції, а разом із ним бійці Національної гвардії України, добровольці полку «Азов» чинили спротив.

Бій за маріупольське міське управління міліції, по суті, став першою збройною відповіддю Збройних сил України на низку захоплень адміністративних будівель російськими окупантами в Донецькій і Луганській областях навесні 2014 року. Я багато разів їздила повз цю будівлю — розтрощену, обгорілу, понівечену, — бо саме в цьому районі була моя робота. Це центр міста і водночас його стара частина. Але тоді нічого не було ясно. Так, загинули знайомі захисники. Так, вулицю захопили окупанти. Проте що це означає для міста? А для мене? Ні в кого не було відповідей.

Одного весняного дня я йшла на роботу. На мені були якісь сині джинси, на плечі сумка із ноутбуком, а у вухах

навушники, які постійно плуталися з довгим волоссям, — дорогою я завжди слухала музику. Аж раптом крізь пісню я почула обстріли. Я натиснула на паузу. Витягла навушники. Звук повторився. Ніби грім, але на синьому небі ні хмаринки. Я залякла. Психологи кажуть, що реакція на війну в людей поділяється на три типи: бий, біжи або замри. Я за-вмерла. Я навіть не зрозуміла, що до дверей нашого палацу культури пара метрів. Мені здавалося, що ті кілька секунд вибухів тривали вічність. Мій мозок, тіло, ноги перетворились на желе. Я не могла змусити себе ані рухатися, ані кричати. Тоді я ще нічого не знала ні про панічні атаки, ні про гостру реакцію на стрес. Тоді я просто йшла на роботу. А поруч не було нікого. І це мене налякало ще більше, ніж гуркіт вибухів. Я не хотіла померти там сама.

Терористи контролювали кілька вулиць поблизу, а будівлі та ліхтарні стовпи обмалювали в три кольори — чорний, синій та червоний. Кольори так званої «Донецької народної республіки». Пригадую, їду в маршрутці на роботу, бачу військового з автоматом, поруч ці кольори і думаю: якісь кольори депресії.

Насправді, кольором депресії стала для мене ота чорна фарба, якою я мазала паркан у міському парку.

Пам'ятаю, як ми з іншими колегами сиділи в маленькій кімнаті господарської будівлі. Стіни цієї кімнати за ті кілька тижнів почули багато наших чвар:

— Тетяно Олександрівно, це у вас юнацький максималізм говорить!

— Танюш, та ти ж розумієш, що на цьому всьому обидві сторони наживаються. А страждають звичайні люди, як ми.

— Тань, та хто його зна, що від тих «укропів» чекати?

Я ж зі сльозами на очах і разом з однією колегою намагалася довести, що це не нормально, що ми — українці та



українки, що ми жили за законами, а це все якась маячня. Але я також розуміла, що серед людей, які мене оточували, майже не було однодумців:

— Тань, ну от за що вони на тому Майдані стояли? Ну от скажи! Кому від того стало краще?

— Ой, та яка кому різниця, яка влада... Всі воруять однаково! Швидше б уже все скінчилося...

— А що в Росії поганого? Країна великої культури! Нам є чого в них повчитися!

Тому того дня, навприсядки фарбуючи паркан, я зрозуміла, що в таку саму чорноту фарбую своє життя.

Тринадцятого червня 2014 року ми з батьками прокинулися від вибухів. Була приблизно п'ята ранку. Мама і тато забігли до мене в кімнату, а я схопилася за телефон. У новинах писали, що Маріуполь звільняють від окупантів. Нарешті. Моє серце калатало від звуків обстрілів, і кров стукала у вухах. Здавалося, кожен удар гупає в унісон зі звуками пострілів. Рівно через місяць усе місто святкувало визволення від так званої ДНР. На одній із площ розгорнули найбільший український прапор. Люди тримали його в руках, діти бігали під ним, як під величезним жовто-блакитним тентом. А я просто сіла посеред площі, доторкнулась до нього і відчула: так і має бути. Нарешті ми точно були вільними.

Війна тривала. Але для більшості українців вона була десь там на Донбасі. Її відчували ті, хто втрачав синів та доньок, матерів та батьків, чоловіків та дружин. Її добре знали волонтери, які з 2014 року безперервно надсилали допомогу нашим військовим. Її постійно чули ті, хто жив поблизу бойових дій. Яюсь улітку ми з родичами поїхали у відпустку до мене додому. Сиділи на вулиці в альтанці, і раптом залунали вибухи. Мій брат із дружиною з тривогою поглянули на мене та батьків:

— Що це?

— Та війна ж. — І ми продовжили їсти соковитий кавун, ніби нічого не сталося.

Моя добра подруга, громадська активістка та волонтерка Уляна Пчолкіна, постійно нагадувала, що війна триває з 2014 року. «Це все одно, що в одній з кімнат твого дому зайнялася пожежа», — пояснювала вона. І якщо пожежу не загасити, рано чи пізно вона перекинеться на інші кімнати.

Про те, що Росія готує ескалацію війни, я вперше задумалася у жовтні 2022 року. Тоді я була у відрядженні в Португалії і розмовляла з людьми, які співпрацюють з політиками по всьому світу. Увечері ми пили вино з Ясміною. Зараз вона живе у Нью-Йорку на Мангеттені та працює в неурядовій організації, але сама родом із Боснії та Герцеговини. Війну у Югославії Ясміна застала маленькою дівчинкою. За вечерею ми говорили про ту війну і про нашу.

— То що, на нас чекає те, що сталося з вами? — запитала я.

— О, ні, — зі співчуттям відповіла Ясміна. — Ви, українці, якісь взагалі особливі. Не знаю, як вам то вдається — не ламатися.

Після повномасштабного вторгнення вона написала мені однією з перших, сказала, що розуміє все, через що проходять зараз українці, та запропонувала допомогу. Я попросила лише одне: щоб вона робила все можливе для того, аби Україна не зникла з інформаційного простору на заході.

Ясміна поставила слушне запитання. Я досі не маю на нього відповіді, — як нам вдається не ламатись? Не впевнена, що повномасштабне вторгнення не надломило людей. Когось надломило, хтось збирає уламки до купи та тримається з останніх сил, а хтось пішов тріщинами, перетворившись на кракелюр, у якому закарбовуються спогади пережитого. У нас усіх різний досвід війни. І кожен з нас прописує власний сценарій того, як давати собі з тим раду.

У цій книжці ви прочитаєте мою історію, а також історії людей, яких знаю я, та людей, яких знаєте ви. Разом із моєю психотерапевткою Марією Фабрічевою я спробую осмислити той досвід, який ми переживаємо. Чому хтось поїхав з окупованої території, а хтось залишився? Чому хтось щоденно постить у сторіз новини про війну, а хтось мовчить? Чому хтось пішов з автоматом захищати нашу свободу, а хтось змушений обживатися у чужій країні? Чому хтось відчуває ненависть та лють до ворога, а хтось консервує свої емоції? Я дуже хочу, щоб ми почули одне одного та не судили за наші рішення. Це важко. Я сама постійно себе осмикую. Та нам треба пройти всі стадії неминучого, щоб прийняти нову реальність, нових себе та знайти відповідь на питання: *як нам не програти після нашої перемоги?*