

MEM_UA_1

female, sociology student

Зазвичай мої щоденні нотатки зберігаються хаотично розкиданими паперовими та електронними записниками, тому у цьому документі я описала те, що відбувалось у житті та переживання протягом трьох місяців вже пост фактум.

24 лютого.

Я прокидаюся від шуму сусідів, злюся. Вони часто не сплять до ранку і для мене це не було чимсь дивним. Але прислухавшись я відчула, що щось не так. Зайшла у телеграм-чат нашої компанії сусідів та близьких друзів і прочитала повідомлення від колишньої співжительки з Одеси про бомбардування міста. Це було о 7 ранку. На той час я ще не прокинулася і на всі ці панічні повідомлення від учасників чату відповіла “та не, норм всьо буде”. Наступні 40 хвилин я лежала у ліжку, читаючи новини з усієї України і повторювала подумки “та не, норм всьо буде”. О 7.44 у Львові вперше пролунала повітряна тривога. Я підскочила з ліжка і вибігла в коридор до сусідів. На моєму лиці застигла гримаса нервової усмішки, а тіло пройняв тремор. Ми підбігли до кімнати М. і постукали, щоб розбудити. М. родом з Донбасу, він не вперше чув звуки сирен. Тому у відповідь на наше “Вставай, М.! Сирена, війна почалася!”, він спокійно сказав “Да, я слышу. Хочу ещё поспать”. Цей момент я дуже яскраво пам’ятаю, він був для мене шоковим.

Потім я здзвонилася з батьком. Він сказав, щоб за повтору сирени я почала збиратись, а якщо через деякий час вона прозвучить втретє, то щоб виходила і йшла до батьків. Вони живуть у 40 хв ходьби від мого дому. Сирени не заставили довго на себе чекати, тому вже о 8.20 я вийшла з будинку, де живу, в напрямку дому батьків. Захисна реакція у вигляді дурнуватої посмішки все ще була на моєму обличчі. Я вирішила, що коли вже почався такий п*дець, то я дозволю собі дорогуце лате із закладу поблизу. Жаль, каву там робити починали о 9 ранку. Наступною зупинкою був міні-маркет в 20 хвилинах ходьби. По дорозі я спостерігала за поведінкою людей. Бачила багацько народу з рюкзаками (не знаю, чи то були саме “тривожні”, чи люди по інших справах прямували). Іти вулицею під звуки сирен було дуже дивно - я почувалась героїнею одного з тих фільмів-катастроф, які любила дивитись. Моя психіка добре захищалась, тому я не відчувала паніки чи бодай знервованості. Паралельно весь час гортала новини і чати в Телеграмі. У бесіді соціологів університету побачила ініціативу однієї зі студенток про поширення відео для російських громадян. Записала його, надіслала. Також я вже кілька місяців знаходилась у чаті психологічної підтримки для людей із таким же діагнозом, що й у мене. Там були й українці й росіяни. Весь час ми спілкувались на різні теми, ділились тим, про що думаємо і як проходять наші дні. Я добре закомунікувала з однією дівчиною з Петербурга. Вона ще

розповіла, що дуже їй подобається українська, кожного разу коментувала про своє зачарування мовою, коли я щось писала чи записувала голосові повідомлення (там я спілкувалась і українською і російською). Я згадала про цей чат і надіслала кілька відео туди також, вони стосувались заклику виходити на мітинги. За декілька днів пасивність російського населення і бажання відгородитись від того, що відбувається, мене втомила і я вирішила обірвати зв'язок з цими людьми, вийшла з чату.

Тож, повернімось до моєї “прогулянки” під звуки повітряної тривоги. Я знала, куди йти і що робити, тривожний рюкзак був на плечах, а у вищезгаданому міні-маркеті я придбала “Пепсі” і “Снікерс” - потребу в глюкозі (і бодай чомусь приємному) було закрито. В 10 хвилинах від пункту призначення згадала, що саме в той день випила останні таблетки моїх регулярних ліків. Довелось вистояти величезну чергу в аптеку, щоб зрештою саме перед моєю покупкою фармацевтам подзвонили і сказали відімкнути термінал. З готівки я мала гривень 50 і цього було, очевидно, недостатньо.

До квартири батьків на 8 поверсі я піднімалась по сходах. Тато застеріг не користуватись ліфтом. Я не була впевнена, що це справді обов'язково, але мої наднирники фонтанували норадреналіном і було неважко.

Удома була мама, вона була напрочуд спокійною. Перше, що я зробила - зайшла у кімнату і витягнула з рюкзака улюблену поетичну збірку - “П'ятикнижжя” Грицька Чубая, щоб висловити емоції уголос читаючи поему “Вертеп”. Я планувала це зробити. І мені допомогло. Я записала себе на відео і тепер воно слугує точкою відліку у моїй галереї. Пізніше я повернулась до свого дому і ввечері разом з сусідами вийшла по продукти для тривожних валізок. Мої емоції все ще були заховані під товстим шаром захисних реакцій.

Перший тиждень.

Емоцій все ще не було. Сіра тривожна субстанція з періодичним нервовим хіхіканням та вигуками про ненависть до росіян - ось чим я була в ті дні. Гостра психосоматична реакція заявила про себе вперше за років, мабуть, зо п'ять. У мене щодня боліли голова та живіт, я не могла плакати, не могла сумувати, не могла що-небудь відчувати. Вдалось проронити кілька сліз, коли лежала на колінах в сусіда з жахливим болем в живості і він спитав чи можна погладити мене по голові. Це мені дуже допомогло відчути долю безпеки. В той день я залишилась ночувати з ними.

В робочому чаті ГО, де я працюю, ми перепитували одна одну чи все окей і як почуваємось. Одна з колежанок була на той час в Харкові. Коли ми зідзвонились у Зумі, вона періодично казала, що чує вибухи. Ми переживали за неї і весь час тримали зв'язок до її повернення до Львова.

Весь час удома я проводила разом з сусідами, залишатись наодинці було нестерпно. Після розмови з батьком про те, що є ймовірність його мобілізації, я весь вечір проридала

на ліжку. Мені й до того було лячно за нього, бо він працює у військовій частині і я щоразу боялась, що котрась із ракет влучить туди.

Тієї ночі я вперше за 2 роки зіткнулась з панічною атакою. Наступного ранку вона повторилась. Панічні атаки траплялись зі мною не раз і я навчилась за роки впізнавати їх та позбуватись в зачатку. Однак того разу я, немов уперше, не розуміла, що коїться. Сусідка нагадала про існування панічок і я заспокоїлась, згадавши старі добрі механізми самозаспокоєння. Того ж вечора, 26 лютого, ми із сусідами домовились тепер ночувати утрьох в їхній кімнаті. Варто згадати, що орендуємо ми квартиру в п'ятьох, але інші хлопець і дівчина незадовго до цього поїхали на уїк-енд до матері дівчини в інше місто. Там вони й залишались до кінця березня. Але вже 25 лютого до нас приїхали двоє знайомих із Києва, привезли своїх домашніх тварин. Згодом приїхав ще один хлопець з Донбасу - краший друг сусіда М.

Загалом з кінця березня і до 20 травня нас проживало 8 осіб у квартирі і 4 домашніх улюбленця гостей-переселенців.

Другий тиждень

Ми з сусідами все ще не відійшли від колективного шоку, але більше не лежали тривожними картоплинами, гортаючи безперестанку новини. Звісно, новини ми все ще продовжували гортати, але й ділом зайнялись. Разом з сусідом почали активно “досити” рускі сайти. Також втрьох перекинули невеликі суми - що дозволяв бюджет - на фонд “Повернись живим”. Нам хотілось допомагати, але було складно організувати що-небудь взагалі. Я зовсім припинила готувати і перебивалась якимись снеками та солодощами. Через кілька днів пішли волонтерити на плетіння сіток. Це заспокоювало, я відчувала, що роблю щось для спільної перемоги. Навчатись не було сил. Працювати - також. Набравшись сил, зокрема завдяки волонтерству, ми з сусідами почали облаштовувати кімнати - підсувати величезні совкові шафи під вікна, та коридор - постелили пледи, набрали води, винесли тривожні рюкзаки. Моя кімната виглядала надто гнітюче, тож я продовжила жити в сусідній. Постійне часопроведення разом допомогло пережити цей етап.

Ось, що я записала 15 березня:

Я народилась в україномовному місті, але з дитинства була білінгвічною. У мене схильність до вивчення мов проявилась рано, а ще бабця була з Казані і багато проводила часу зі мною, коли я була маленька. Вона співала мені, читала, згодом і я навчилась російською читати. Я писала вірші російською, складала у голові пісні, музику слухала. Російською мені писалось навіть природніше. Наче якась із дуже важливих частин мене прокидалась у цей час. А ще у мене завжди було кілька російськомовних товариш_ок в оточенні. Але тепер я не можу ні чути, ні читати, ні говорити цією мовою. Я відчуваю, що мушу пожертвувати цим. Це наче відрубати частину себе, аби не загризти всю.

Я відчуваю, що стою перед доленосним вибором, спровокованим конфліктом ідентичностей. Я мрію про життя в безпечному та приємному середовищі, заняття тілесними практиками, обожаю танцювати, соціологію та психологію. Мрію про роботу в цих областях та диплом психолога як другу вишу. У мене були грандіозні плани, вони от-от вибудувались, життя набуло стабільності і раптом (знаю, що з історичної точки зору та ретроспективної оцінки, це не раптово, але зараз мислю з точки зору людини в цілому) почалася війна. Я можу поїхати майже у будь-яку європейську країну, можу почати нове життя там, у мене є всі перспективи та ресурси для цього. Але водночас я відчуваю, що не повинна робити цього як громадянка України. Наче таким чином я зраджу життя мільйонів людей, що залишилися тут відвойовувати цю державу і не дозволити росії втілити задумане. Ніби якщо я зроблю це, то не пробачу собі ніколи і завжди відчуватиму цю провинку та сором, наче сама себе зраджу. Але я так в біса втомилася відчувати цей тиск зобов'язань. Структури, інститути, символи та мільйони інтерпретацій, що шар за шаром накручуються на живу творчу енергію відчуваються, наче ланцюги. Я просто хочу жити в мирі і злагоді, з любові творити, любити людей і природу, я не можу робити усе це із зобов'язання. Мабуть, тому й переживаю цей болісний конфлікт - я таки люблю цю країну, не менше, ніж саму себе, інакше було б простіше. Тим не менш, я не засуджую тих, хто обрали такий варіант.

Третій тиждень

Весь цей час мене мучило відчуття провинки за те, що я не маю сил робити більше, ніж роблю. З дитинства я стикаюсь із періодичними нападами депресії, давно про це знаю, тож відсутність будь-яких сил щось робити і почуття провинки мені, здавалося б, були знайомі, я навчилася жити з цим. Але ті почуття, що з'явилися за час війни, мали інші відтінки. Я відчувала відповідальність перед величезною кількістю людей, і я відчувала, що зраджую їх тим, що почуваюсь погано в той час, як у країні війна.

Але за день-два я змогла вийти з цього стану і зібратись. Прибрала кімнату, що встигла набути апокаліптичного вигляду, приготувала собі їжу і почала складати план подальших дій. До початку повномасштабної війни я вже рік працювала у громадській організації “Феміністична майстерня” як менеджерка по роботі з підлітками - координувала підлітковий клуб, організовувала та проводила події для учасниць. Протягом всього часу існування організація, в якій я працюю, взаємодіє зі спільнотою активісток, що утворилася на базі діяльності самої ГО. Після подій 24 лютого у спільному чаті працівниці та активістки домовились зібратись вживу для того, щоб розробити подальший план дій. Ми зустрілись в офісі, обмінялись думками і настроями, та почали спільно обдумувати варіанти організації роботи, генерувати ідеї. На зустрічі сформували кілька напрямків волонтерської роботи, призначили відповідальних, зафіксували це все в документах і оглянули стан бункеру в будинку.

І хоч під час самої зустрічі я активно брала участь в розмові, ініціювала запуск волонтерської програми та взяла на себе роль координаторки - по приходу додому я ніби забула все це. І наступні кілька днів після цієї зустрічі пройшли ніби уві сні. План подальших дій був перед очима, але я ніби не могла роздивитись його через затуманену свідомість. Все ще жила “вчорашнім днем”.

Четвертий тиждень

Вирішила врешті організувати роботу. Сконтактувалась з нашою новою учасницею ГО - активісткою з Харкова, котра вже вдруге втікала від війни. Домовились співпрацювати. Далі я придумала та описала програму проєкту підтримки бабусь, колежанка зробила допис в соцмережах і почався перший етап роботи програми - збір волонтерок. На цьому етапі я зіткнулась з ситуацією, коли люди, що самі написали нам з бажанням волонтерити, “впали на мороз” і не відповідали. З усіх, хто зголосились допомагати, відповіли лише половина. Коли дійшла справа до зустрічі, відсіялась ще третина людей. Це було демотивуюче, але коли відбулась перша координаційна зустріч з волонтерками, я була щаслива. Це був перший досвід координаторства волонтерської групи в моєму житті. Перший список пенсіонерів ми отримали через голову ОСББ в одному з районів міста. Гуманітарну допомогу передали хороші знайомі - анархістська мистецька спільнота, котра займалась поставкою гуманітарної допомоги з Польщі на фронт, для переселенців та потребуючих.

П'ятий-шостий тижні

В один із днів ми зібрались в нашому офісі, допакували продукти та поїхали до бабусь. Це був перший подібний досвід у моєму житті. Я почувалась спокійно, коли організовувала процеси і писала програму, але самі зустрічі з бабусями примушували мене ніяковіти. Моя рідна бабця померла, коли мені було 5 років, тож я не мала досвіду неформального спілкування зі старенькими. Але ми (нас було 4-ро дівчат) розділились на пари і заходили до квартир удвох. Бабусі реагували по різному. Частина радо приймала і дякувала, інші казали, що вони можуть обійтись і згадували про переселенців та воїнів, а був і такий випадок, коли бабця сказала нам, що ми придбали нездале масло. Ще одна літня пара виявилась узагалі не потребуючою, хоч від пакунку й не відмовились. Після цього візиту я відчувала суперечливі емоції. Перемкнувшись на робочий режим вирішила змінити тактику. Подумала, що голови ОСББ можуть не знати про рівень достатку і життя тих пенсіонерів, контакти яких надають, тож нам краще ретельніше підшукувати людей іншими шляхами, аби ті бабусі, котрим справді ми потрібні, не залишилися без уваги. У суспільстві нерівномірно розподілених ресурсів особи із вразливих груп можуть залишатись непоміченими, а ціллю нашої програми було бодай трохи це змінити.

Тому я зв'язалась з ГО “Тарілка” і запитала у них контакти потребуючих жінок літнього віку. Так у нас з'явився наступний список бабусь.

Поряд з тим моє ментальне здоров'я все ще бажало кращого. Незадовго до 24 лютого я відновила консультації з психологом, бо відчувала, що знаходжусь на межі чергової депресії. З початку повномасштабного вторгнення мене, з одного боку, менше хвилювати особисті проблеми, а з іншого, сильніше штормило емоційно від будь-якого тригера. Водночас цей емоційний шторм залишався десь глибоко під залізним куполом, я його відчувала, але не могла виплеснути. Я просто не вважала доцільним робити це в той момент. Відчувати спокій мені також допомогли домашні ритуали - я дуже люблю вирощувати кімнатні рослини і зайнялась їх пересадкою, кілька разів зробила перестановку меблів. Щоранкова кава як улюблений ритуал дня зі мною вже років сім, тому ці миті були для мене таким собі острівком безпеки, що допомагав знайти спокій для проживання ще одного дня. Крім того, я все ще продовжувала займатись роботою з підлітками. Я давно вивчаю психологію - це одна з моїх пристрастей, а також проходжу психотерапію, тому маю в голові окрему полицю з набором технік для самозаспокоєння, боротьби з тривогою, заземлення та підтримки. Це мені дуже згодилося у роботі. Я написала учасникам клубу в особисті повідомлення, щоб поцікавитись, як зараз живуть підлітки і якого впливу зазнали з початку масштабного вторгнення. Деякі з них перебували в жахливому ментальному стані, тому я поділилась особистим досвідом і практиками, контактами безоплатної психологічної підтримки.

Шостий тиждень

Я також почала активно брати участь в опитуваннях від соціологічних центрів. Одній із львівських соціологинь протягом 2 тижнів надсилала свої нотатки, для дослідження про життя містян. Завдяки моєму тривалому перебуванню в спільноті фем-активісток Львова, я дізнавалась корисну інформацію з нашого чату. Ця соціологиня, про яку згадувала вище, допомогла мені дістати потрібні мені ліки, котрих на той момент не завозили в аптеки, або різко збільшили вартість. Цей чат і спільнота в цілому також допомогли мені пережити період. Все ж таки відчуття приналежності до групи, цінності якої розділяєш, суттєво впливає на якість життя. Поряд з тим я зовсім не відчувала контакту з усім, що було пов'язано з університетом. Однорупники підтримували одне одного в чаті, викладачі також проявляли розуміння і підтримку, але це не стимулювало мене навчатись. Я втратила будь-яку мотивацію до навчання в межах університету. Це здавалось мені чимось несправжнім. Я хотіла діяти, практикувати.

Травень 2022

У мене загострилась депресія, я не можу знайти крихти мотивації продовжувати робити те, що роблю і просто примушую себе. Зараз я читаю книгу про психологічну травму насильства, де порівнюються ПТСР ветеранів та жертв інших видів насилля. Поряд з тим, думаю про близьку мені людину, котра зараз у Києві і вирішує, чи податись доброволцем, чи ні. Я не хочу нічого, фоном постійно відчуваю розпач і втому. Не знаю, як завершити навчання і чи варто взагалі продовжувати рухатись у тому напрямку, в

якому рухалась останні два роки. Хочеться покинути все та втекти у ліс, усамітнитись і забути про існування людської цивілізації. Я продовжую працювати, займаюсь спортом, виходжу на вечірні прогулянки, усміхнено бесіду зранку з сусідами, але все це здається чимось остогидлим і несправжнім. Бідкатись про власне самопочуття в той час, коли АзовСталь, Маріуполь, Херсон, Харків, Ірпінь, Буча, ОРДЛО.здається чимось аморальним. Коротше кажучи, мене розриває від внутрішнього конфлікту.

Також в кінці травня я на тиждень поїхала до Києва в гості до партнера. Ми познайомились із ним у Львові у квітні 2022. Тиждень спілкувались вживу і три тижні онлайн, коли він повернувся до столиці. Це було важко, але ще важче було дізнатись, що з початку червня він поїде під Херсон допомагати виборювати перемогу. Коли я дізналась про це, то відчула себе героїнею якогось із романів 20 сторіччя. Я не романтизувала такі сюжети навіть у підлітковому віці і не мріяла проживати їх, але розумію, що деякі події в житті стаються не з нашої волі. Зараз 26 травня і я все ще в гостях у партнера. Я виконую свою роботу дистанційно, роблю завдання в університет. Я не знаю, наскільки важко буде впоратись з довгою розлукою і переживанням за нього, але знаю, що впораюсь.