

Те, що ви зараз почуєте, спочатку було записано англійською мовою. Ми працювали з парою, щоб перекласти їхні слова на мову, якою вони розмовляють вдома. Наразі вони працюють над зміцненням української мови, але найкраще їм було говорити про стосунки російською. Голос Естер Перель перекладено українською мовою.

[00:00:00] **Естер [Оповідач]:** Коли ми розповідаємо історії про війну, ми часто залишаємо поза увагою те, що відбувається з парами, з динамікою їх відносин, з їхнім інтимним життям. В цьому випуску я хочу зрозуміти, що відбувається з коханням на війні.

[00:00:16] **Альона:** Наше життя змінилося кардинально. П'ять разів на день він чує повітряну тривогу. Йому доводиться йти в бункер, щоб врятувати себе і нашого сина.

[00:00:27] **Андрій:** Було дуже важко розлучатися. Розлучатися з сім'єю.

[0:00:32] **Естер [Оповідач]:** Він зараз знаходиться в Україні разом з їхнім 18-річним сином, очікуючи призову - або, точніше, боячись призову. А вона - в Західній Європі з 16-річним сином, в статусі біженки.

[0:00:46] **Альона:** Ми щодня спілкуємось онлайн, один день з дітьми, один день просто удвох. Перша розмова була дуже важкою, тому що коли я запитала: «Як ти?» Він відповів: «Я навіть не знаю. Я боюся поставити собі це питання, бо боюся, що відповідь викличе стільки болю, що я навіть не хочу починати.»

[0:01:07] **Андрій:** Мій батько - військовий, і він любить дисципліну. Кожного разу він каже мені: «Ти маєш бути сильним. Тобі треба просто захищати свою сім'ю, емоції не мають значення. Дії мають значення.» Саме тому я намагаюся бути Капітаном Америка [сміється] для своєї дружини.
[Сміється]

[00:01:30] **Естер [Оповідач]:** Вони намагаються обговорювати стрес, з яким стикнулися, але також намагаються знайти спосіб зберегти свій зв'язок, який колись був такою потужною й єднальною силою для них обох. Вони завжди були дуже близькими, дуже романтичною парою, дуже чуттєвою парою.

[00:01:48] **Альона:** За 22 роки нашого шлюбу ми щотижня влаштовували собі побачення. Ми завжди були дуже близькі. Для мене цей чоловік - єдиний і неповторний, і ми з ним - одне ціле. Як плоть від плоті.

[00:02:02] **Андрій:** Коли наші стосунки тільки почалися, Вона вільна? Так. Сказав я. Ні. Для мене вона як скарб, ця прекрасна жінка.

[0:02:11] **Естер [Оповідач]:** І питання, яке часто виникає у нас в умовах гострого стресу: наскільки нам дозволено все ще бажати маленьких приємностей життя? І чи треба нам відкласти все це в сторону через весь цей хаос? Ця внутрішня напруга існує і між ними двома, і на даний момент вона лише поглиблюється.

[00:02:36] **Альона:** Чоловік мого життя зараз не поруч, я відчуваю себе самотньою, а мені потрібно, щоб мене просто любили. Я хочу, щоб мене любили. Хочу отримувати компліменти. Хочу бути для нього тією самою жінкою.

[00:02:49] **Андрій:** Першою моєю реакцією було: «Що ти таке кажеш, які компліменти? У нас війна».

[00:02:59] **Естер:** У мене таке відчуття, що, що б ви зараз не сказали, ви такий не один. Зовсім не один. Ви будете говорити від імені мільйонів людей, які відчувають на собі, що означає жити розділеними війною. Розлучені — ви в Україні з одним сином, і ви — в Західній Європі з іншим. Лише уявляючи цю картину, на очі навертаються сльози.

[00:03:29] **Альона:** Так. Дякую вам, дуже.

Андрій: Дякую, Естер.

[00:03:30] **Естер:** Скільки вже місяців ви не разом?

[00:03:35] **Альона:** П'ять місяців з кінця лютого. Я поїхала на третій день війни. Залишатись було важко, але й їхати було важко. Було відчуття відкритої рани. Але в будь-якому випадку, рішення треба було приймати, тому що іншого варіанту не було. І з думкою про наших дітей, тільки тому, що старший син не міг виїхати з країни, так само як і Андрій не міг виїхати з країни. Нам довелося прийняти це рішення, і я щиро вірила, що, гаразд, все це на кілька тижнів, ну місяць, ну добре, може, два.. Яюсь переживемо. Війна скоро закінчиться. А вже пройшло п'ять місяців, скоро буде півроку. І я просто не можу собі уявити, що пройде ще один місяць. Це просто, дійсно, як глибока рана, і вона стає все гіршою і глибшою. Одне тіло, яке розділили на частини. Наче хірургічна операція, яку не довели до кінця. Просто спливаюча кров'ю відкрита рана.

[00:04:36] **Естер:** Ммм-гм. У мене в голові виникла така дивна думка, яку відчуваєш всім нутром. Коли перед тобою постають питання життя і смерті, ти раптом замислюєшся, кому важче: тому, хто їде?? Чи тому, хто лишається?

[00:04:56] **Андрій:** Обом.

[00:04:57] **Естер:** Угода з дияволом. Так? Але що, на вашу думку, є особливо вагомим для того з батьків, хто залишився, і для дитини, яка залишилася. І що, на вашу думку, є унікальним у досвіді того з батьків, хто поїхав?

[00:05:17] **Андрій:** Після того, як почалася війна, я шукав шляхи як захистити свою родину. Це було для мене головним. І роз'єднувати родину було дуже важко. Але я знаю, що Альоні так краще. Бути в безпечній країні. І я знаю, що в моїй країні у мене є обов'язки. Кожного дня лягаєш спати і думаєш, що, можливо, цього ранку і не прокинешся. Тому що невідомо, що станеться вночі. Тому що кожного тижня ми чуємо особливий сигнал. Коли російська ракета летить в сторону України, у нас звучить тривога, яка повідомляє, що необхідно піти в укриття. І час від часу ти її чуєш. Я намагаюсь бути корисним для старшого сина, Марка. Намагаюсь налагодити з ним зв'язок. Тому що я бачу, що зараз він закривається у собі. Він все переживає всередині, нічого не говорячи.

[00:06:37] Я просто кажу: «Все добре, зі мною все добре. Я в порядку». Але це важко, бо я розумію, що на душі у нього неспокійно. І дуже хочеться йому допомогти, але не знаєш, як це зробити. Тому я просто проводжу з ним якомога більше часу, щоб робити хоч щось. Бути гарним батьком. Він - моя дитина. Він - дитина. Так, йому 18, але для мене він все ще дитина. Він занадто молодий, щоб впоратись з усім цим. Бо іноді я й сам не здатен впоратись.

[00:07:17] Я розумію, що я голова сім'ї, і мені треба бути сильним. Я не можу просто сказати: «Вибачайте, люди. У мене проблема». Мені потрібно захистити його, захистити мою дружину, захистити мого молодшого сина; щовечора ми розмовляємо по скайпу, і це - найкращий час для мене. Бо це невеликий острівцець миру у нашому житті.

[00:07:56] **Естер [Оповідач]:** Знаєте, я слухаю його, і у мене мороз по шкірі, тому що так часто можна почути, як всі чоловічі розмови про сучасну маскуліність зводяться до влади, контролю та зловживань владою. А він каже: «Я маю бути сильним, бо так я захищаю свою родину». Він зачіпає певний глибинний погляд на роль чоловіка, як він її бачить, а саме: «Я маю стримувати сльози. Не можна бути слабким. Не можна бути м'яким. Не можна дозволяти собі відчувати страх, тому що я повинен захистити інших від страху, який вони відчувають».

[00:08:46] **Андрій:** Я стараюсь жити одним днем. Для мене це...

Естер: День за днем.

Андрій: Так. День за днем. Бо думаєш лише на один день вперед, плануєш лише на один день вперед, знаєш, що потрібно зробити. І робиш це. А ввечері розмовляєш зі своєю сім'єю, ви бачите один одного, ви можете трохи посміятися, просто розповісти про те, як пройшов день, про добре і погане. Просто спробувати пожартувати, спробувати підтримати один одного. Ніби ми всі разом.

[00:09:27] **Естер:** Ммм-гм. Ваш син знає про те, що ви переживаєте? Бо якщо йому нічого не казати, а він може виражати свої емоції зовсім не так, як ви,

він може подумати, що він наодинці, або що він повинен бути в порядку, тому що ви йому постійно говорите «Я в порядку». І таким чином це перетворюється на домашній кодекс. У вас все добре, значить, і в нього має бути все добре Але знаєте, якщо ви б сказали, наприклад, «Сьогодні був дуже важкий день». Не важливо чому, він міг би відповісти «В мене теж був важкий день».

[00:10:09] **Андрій:** Може варто сказати, але не про великі страхи. Про щось, що засмучує сьогодні. Як про... про серйозні життєві питання, про смерть, про вбивства. Про бомбардування. Тому що в мене є страхи. Страх померти. Страх піти воювати, бо я офіцер запасу української армії. Мене можуть призвати, як моїх братів.

Естер: Всі ваші брати призвані на службу?

Андрій: Так. Мій рідний брат був дитячим тренером по футболу. Він ніколи не був в армії. Але одного дня, його викликали у військкомат . І сказали: «Ти маєш захистити свою Батьківщину». І він відповів: «Так, я готовий». Коли він пішов в армію, його командир сказав: «Тепер це твоя робота. Ми не знаємо, коли все це скінчиться. Повернутися додому можна буде лише коли скінчиться війна».

Знаєте, всі ці страхи в житті, розказати про них можна хіба що найближчим друзям, тому що я намагаюся бути захисником. Я знаю, що я не Супермен, і не Капітан Америка. *[сміється]* Але я знаю, що у Бог є на мене плани, мені треба лише робити все правильно, приймати правильні рішення. Бо я знаю, що моя дружина має іншу думку щодо того, що мені потрібно робити.

Естер: В сенсі?

Андрій: В сенсі йти служити, чи ні.

[00:12:12] **Естер:** Але ж ви сказали, якщо вас призвуть, вам доведеться піти. У вас немає вибору.

[00:12:17] **Андрій:** В Україні не можна сказати ні. Але, якщо за твоїми переконаннями ти не можеш брати в руки зброю, ти можеш сказати: «Вибачте, я не маю вбивати людей».

[00:12:35] **Естер:** Ви можете відмовитися від військової служби з міркувань совісті.

[00:12:36] **Андрій:** Але не з моєю спеціалізацією. Це протиповітряна оборона. Коли запускають ракету, я маю її збити. Зараз я зі своєю спеціальністю перебуваю в резерві. Але якщо українська армія покличе, мені потрібно буде приєднатись до сил протиповітряної оборони. Захищати наше небо, захищати наше місто від російських бомб. Я вважаю, що це правильно. Це хороша ідея.

Естер: А що каже ваша дружина?

[00:13:16] **Андрій:** Вона налякана. Вона лише каже: «Ні, ні. Головне - захисти себе. Скажи, що ти не можеш». Я розумію, це важко. Що ви думаєте?

[00:13:31] **Альона:** Я просто вважаю, що кожен має свою місію в житті, і якщо говорити про професійних військових, я розумію, що це особистий вибір, який робить людина, молода чи не дуже, але зараз надзвичайна ситуація. Зараз війна. Я прекрасно розумію, що він може служити в армії, допомагати людям, але для мене ця людина - єдина і неповторна.. І, безумовно, як жінка, я хочу поважати його рішення, і я намагаюся це робити, навіть якщо я з ним не згодна. У 2014 в Україні був конфлікт, революція, всі люди виходили на вулиці протестувати. Це все було в Києві, в столиці. І я не хотіла, щоб Андрій їхав, але він хотів поїхати до столиці, щоб просто доєднатися до мирного протесту, показати, що він не згоден з рішеннями влади. Але це виявилися дійсно страшні часи, тому що багато людей було вбито. Тому я не хотіла, щоб він їхав, але він поїхав. Мені довелося змиритися заради наших стосунків, бо він - особистість, і це його власний вибір.

[00:14:55] Коли йдеться про совість, я хочу, щоб він був у мирі з самим собою. Бо в кінці життя він буде відповідати перед Богом. І я не хочу, щоб він обмінював свою совість на мої бажання, хоча мені це дуже важко.

[00:15:17] **Андрій:** Думаю, всім на треба робити те, в що віриш.

[00:15:22] **Естер [Оповідач]:** В його світогляді він вважає, що від'їзд дружини з молодшим сином є правильним рішенням. Він не ставить це під сумнів, а вона ставить, хоча і поважає це рішення. Вона також ставить під сумнів його рішення залишитися, його рішення служити і його рішення поставити свою совість вище за кохання до неї. Це її ставлення. Вона розуміє що до чого, але все це дуже складно, бо вона боїться його втратити.

[00:16:05] **Андрій:** Кожного дня я запитую в Бога: «Що ти знаєш? Що ти від мене хочеш?» І в кожній ситуації я знаходжу вірне рішення.

[00:16:22] **Естер:** Коли ви приймаєте рішення, ви відчуваєте, що це буде ваше рішення, чи рішення Бога?

[00:16:32] **Андрій:** Я вважаю, що кожен з нас має наперед визначену долю. І має зрозуміти, що він лишить після себе на цій планеті І якщо настане час мені піти, я хочу знайти правильне рішення для себе. Зараз я працюю в логістичній компанії, і наша задача полягає в тому, щоб доставити товари до продуктового магазину. Наша робота дуже важлива для людей, оскільки, якщо люди бачать товар на полицях, це означає, що все в порядку. Але як тільки товар зникає, людей охоплює паніка. Я знаю, що зараз це моє місце. Я працюю в цій компанії. Ми робимо хорошу справу. Важливу для суспільства. І я роблю те, що вмію. Якщо в якийсь день мені хтось подзвонить і скаже: «Ось робота для тебе, це саме те, що тобі треба». Я помолюся. Я зазирну в своє серце і запитаю себе: "Де для мене найкраще місце, де я можу бути корисним людям?"

Тому що зараз, якщо ти живеш в Україні, кожна людина намагається знайти, чим допомогти. Що нам потрібно зробити, щоб бути ближчими. Кожен українець - це член однієї великої родини. Все, що можна зробити, - це допомагати людям, і ти знаєш, що ти в правильному місці, тому що ти тут. Ти

як маленький герой. Але я знаю людей, які зараз не в Україні. І вони теж герої, тому що вони намагаються рятувати життя, намагаються підтримувати сім'ї, і намагаються захистити дітей. І це теж дуже важливо, тому що, можемо бути далеко один від одного, але все одно ми єдині. Ми просто разом. Кожна місія як зовні, так і всередині.

[00:18:40] **Естер:** Я вам зараз розповім, що я почула, а ви скажіть, чи правильно я зрозуміла. ви кажете: "Я в Україні, я на передовій, і я тут кожен день відчуваю все, що відбувається. І моя місія - працювати на благо всіх і кожного. Моя мета - зробити так, щоб у супермаркеті була їжа, щоб люди мали хоч якесь відчуття нормального життя і харчування. І я привношу в роботу магазину свої знання з логістики. Для мене відчуття сім'ї полягає в тому, що я можу прожити день з відчуттям, що зробив щось корисне для інших і для моєї країни. І коли я дивлюся на свою дружину та інших людей, які зараз не в країні, іноді мені здається», — я додаю цю частину, — «що вони, можливо, не цілком розуміють це відчуття, коли робиш щось для інших, тому що вони поїхали.

[00:19:41] Вони також допомагають іншим, але вони не бачать ефекту кожного дня війни так, як це бачимо ми, ті, хто залишився. Тож, так, вони нам допомагають. Вони надсилають гроші, вони піклуються про дітей, вони захищають сім'ю, яка не вдома, але вони більше говорять: "Я хочу, щоб ви дбали про себе. Я хочу, щоб ви захищали себе." А ви кажете: "Я не можу захистити себе, якщо це не захищає людей навколо мене".

Таким чином обставини і точка зору, яку має кожен з вас, перебуваючи в країні і перебуваючи за її межами, є взаємодоповнюючими і зустрічаються в цій єдності, але також і відрізняються, тому що один з вас зосереджений на підтримці, безпеці і захищеності. А інший - на обов'язку, колективі і совісті, і визначає безпеку через цю призму. Я правильно розумію?

Альона: Так.

Андрій: Так, сто відсотків.

Естер: Ви багато слухали. Тепер я попрошу вас щось сказати.

[00:21:00] **Альона:** Так. Ми багато чим ділимося. Ми щодня спілкуємось онлайн, один день з дітьми, один день просто удвох. Тому що в якийсь момент ми зрозуміли, що після щоденних зідзвонів вчотирьох, як сім'я, я відчувала велику нестачу, не знаю, інтимності на емоційному рівні, що мені потрібно частіше спілкуватися з чоловіком наодинці.

Перша розмова була дуже важкою, тому що коли я запитала: «Як ти, Андрію?» Він відповів: «Я навіть не знаю, я боюся поставити собі це питання, бо боюся, що відповідь викличе стільки болю, що я навіть не хочу починати».

З іншого боку, все, що ви щойно сказала, абсолютна правда, у мене було таке відчуття, що ось я десь у Франції, дивлюся на парочки. Я відчувала себе самотньою. Я не відчувала любові. Мій чоловік не поруч. Я більше не чую стільки компліментів. А це моя потреба у стосунках. Я не чую цього, я не чую того і розумію зі своєї точки зору. Що наші потреби були різні. І тоді ми вирішили, ні, нам треба ще більше говорити, тому що у нас була така сімейна традиція - за 22 роки нашого шлюбу ми щотижня влаштовували собі побачення. Ми завжди були дуже близькі. Але саме через війну і через те, що наше життя кардинально змінилося, ми трохи боялися зближуватись один з одним. Я боялась зробити йому боляче, бо знала, що п'ять разів на день він чує повітряну тривогу. Йому доводиться йти в бункер, щоб врятувати себе і нашого сина. А тут я, якій потрібно, щоб її просто любили. Я хочу, щоб мене любили. Хочу отримувати компліменти. Хочу бути для нього тією самою жінкою.

[00:23:05] **Андрій:** Першою моєю реакцією було: «Що ти таке кажеш, які компліменти? У нас війна». У нас складна ситуація. Я намагаюся зробити щось корисне для своєї країни, для своєї родини. Компліменти, серйозно?» Але потім я замислився і зрозумів, що вона просто переживає зараз важкі часи. У неї є потреби. Як сказано в Біблії, плоть від плоті. Якщо у мене болить рука, я хочу втамувати біль. Я хочу просто вилікувати руку. Так само і якщо моїй дружині потрібні гарні слова, компліменти, я скажу: «Ти сьогодні така гарна. Я так тебе люблю». Для неї це дуже важливо.

[00:23:56] **Естер:** Андрій. Це не просто важливо для неї.

Андрій: Чому?

Естер: Тому що ви почуваетесь так само. Але якщо ви дозволите собі долучитися до цих почуттів, стане ще страшніше. Якщо ви згадаєте, як сильно ви її любите і як сильно сумуєте за нею, і як би ви хотіли торкнутися до неї, і як би ви хотіли, щоб вона вас обійняла, ви з'єднаєтеся з іншим напрямком почуттів. На цьому етапі ви реагуєте з позиції героя: «Я борюся за свою країну, і це головне». Але є й інша: «Я глибоко пов'язаний з тобою і не хочу тебе втратити». І тому, якщо ви визнаєте, що вона хоче бути коханою, в той час, як ви висловлюєте любов до нації, ви упускаєте саме важливе для себе, не для неї.

Але ваш страх — якщо я щось знаю, Андрію, якщо я добре вас зрозуміла — полягає в тому, якщо ви дозволите собі з'єднатися з цією частиною вас, це збільшить ваші страхи і зробить вас слабшим.

[00:25:06] **Андрій:** Так. Це ніби ти просто бережеш себе для болю. І, можливо, зосереджуєшся на реальних діях, тому що я можу зупинити ситуацію. Я не можу сказати дружині: «Приїжджай до мене, будь зі мною», тому що це небезпечно. І можливо, можливо, я не знаю...

[00:25:39] **Естер:** Скажіть українською. Скажіть їй це українською. Це занадто глибоко, щоб сказати англійською, а вона мені перекладе.

[00:26:21] **Андрій:** Добре. [Говорить українською.] Переклади, будь ласка.

[00:26:23] **Альона:** Андрій сказав, що цей біль настільки глибокий і настільки сильний, такий болючий, що він навіть не хоче про нього думати. І все, що він може зробити - це просто діяти і робити щось, щоб не зациклюватись на болю, бо він просто переповнює.

[00:26:44] **Естер:** Я хочу, щоб ви відповіли йому.

[00:26:48] **Альона:** Я відчуваю, що в цей час дуже важко розблокувати себе. Він завжди був вразливий, він може легко розплакатися, але зараз він ніби застиг. Бувають дні, коли Андрій може поділитися більш глибокими переживаннями. Він завжди готовий вислухати мій плач, мій біль, бо він був і

залишається найближчою людиною в моєму житті. У мене багато друзів. Це добре, але це інше. Але іноді я відчуваю, що не знаю, як до нього підійти, які питання поставити, бо боюся, що якщо почну розгортати цей біль, то не знатиму, як йому допомогти, бо він далеко. Я не можу його обійняти, пригорнути. В даний момент я здебільшого заціпеніла і не можу дати собі ради.

[00:28:01] **Естер:** Заціпеніння - не завжди означає, що ви не можете впоратися з ситуацією. Іноді заціпеніння - це адаптивна реакція на момент. Він говорить вам: «Мені буде дуже боляче, якщо я дозволю собі відчуття, як сильно я сумую за тобою». Це не заціпеніння, це фактичне перебування в цьому стані. Навіть якщо він не плаче, як ви. Хоча раніше плакав. «Навіщо відчувати, адже я нічого не можу зробити зі своїми почуттями. Я не можу привезти дружину, але я можу привезти їжу на полиці супермаркету». Тож логістика - здійсненна. Любов – означає біль.

[00:28:52] **Естер [Оповідач]:** Вони обидва в режимі виживання. Вони обидва в режимі боротьби, втечі і замирання. І коли вона описує відчуття заціпеніння, звичайно, виникає питання, чи є це заціпеніння проблемою, чи це відчуття в даний момент насправді є адаптивним? Тому що, озираячись назад, ми часто дивуємося, чому ми реагували так чи інакше, і не беремо до уваги той факт, що в той момент це були адаптивні реакції.

[00:29:21] **Естер:** Якщо я правильно зрозуміла, там, де ви перебуваєте у Франції, є й інші біженці, які приїхали парами? Ви так сказали, Альона?

[00:29:32] **Альона:** Так. Я бачу деякі пари разом, українці,

Естер: І ви заздрите.

Альона: Так, заздрю.

[00:29:42] **Естер:** Чому саме вони разом?

[00:29:45] **Альона:** Так. І я намагаюся знайти відповіді, здебільшого логічні, бо серце не хоче з цим миритися.

[00:29:52] **Естер:** А потім ви починаєте думати: «Чому ця країна важливіша за мене? Або за нас».

Альона: Точно.

Естер: І так ви потрапляєте в трикутник, де є ви, він і країна.

Альона: Точно. Так.

Естер: Ви говорили з ним про цю заздрість?

[00:30:11] **Альона:** Напевно, я не називала це заздрощами, але іноді я розказувала йому, як чула, що деякі чоловіки говорили: «Але ж я тут, щоб захистити свою сім'ю. Того і поїхав». І тоді я думаю: «Але хіба він не захищає нашу сім'ю?» Тобто, я не вірю, що не захищає. Але так, ви абсолютно праві, як ви і казали, це важкі почуття. І лише зараз я можу сказати, що легкого виходу немає. Я поважаю його рішення. І окрім цього, чоловіки не можуть легально виїхати з країни. Тільки якщо у тебе троє дітей, ти можеш виїхати з країни.

[00:30:55] **Андрій:** Тому я сказав дружині, якщо ти приїдеш в Україну, через дев'ять місяців у нас повинна з'явитись дитина. Так у мене буде легальна можливість виїхати з країни.

[00:31:13] **Естер:** Приїжджай в Україну, проведи зі мною вихідні. Покохаємося, ти завагітнієш і ми зможемо вибратись?

[00:31:21] **Андрій:** Так. *[Сміється]*

Альона: Непоганий план. *[Сміється]*

Андрій: Я завжди мріяв про двох хлопчиків і двох дівчат. Два хлопчики у нас вже є. Тепер потрібні дві дівчинки. *[Сміється]*

[00:31:34] **Естер:** Коли ви кажете, що поважаєте його рішення. Як ви думаєте, він це відчуває?

[00:31:41] **Альона:** Чи відчуває він мою повагу? Ох, які глибокі питання, Естер! Кожне питання - це просто, ого. Ем...

[00:31:55] **Естер:** Я можу сказати ще відвертіше.

[00:31:59] **Альона:** Давайте.

Естер: Думаю, ви *хотіли* би поважати його рішення. Але я не впевнена, що ви дійсно це робите. Бо є частина вас, яка думає інакше. І це не ті питання, які можна просто взяти і залагодити. Я впевнена що за історію вашого шлюбу у вас були свої розбіжності. Але це глибокі, екзистенційні, релігійні переконання, які ведуть тебе в різні боки.

[00:32:27] Тому так і хочеться сказати: «Він повинен мати можливість бути в мирі зі своєю совістю. Він повинен мати можливість бути з Богом, і в кінці свого життя знати, що він це зробив, розумієте?» Ви підбираєте правильні слова. У вас хороші думки. Але я не впевнена, що ваші почуття збігаються з вашими думками.

[00:32:50] **Альона:** Не зовсім так.

Естер: Але ж ви згодні?

[00:32:51] **Альона:** Так. Згодна. І коли ви запитали мене про це, перша думка, яка прийшла мені в голову, — я хочу привести свої почуття у відповідність до цього відчуття поваги. Але іноді так не виходить.

[00:33:13] **Андрій:** Для мене це як два шляхи. На одному я повинен бути зі своєю сім'єю. На другому - допомагати своїй країні. І виникає питання, як мені поєднати ці дві добрі цілі в моєму житті? І треба бути чесним із собою і чути власне серце. Але кожного разу, коли ми маємо таку ситуацію, нам нелегко знайти мир в душі, тому що ми маємо різні думки.

[00:33:49] **Естер:** Ммм-гм. Але, якщо дозволите, я думаю, що справа не тільки в тому, що у вас різні думки. Ось в 2014 році, сталась революція. Ви вирішили поїхати на демонстрацію. І була частина Альони, яка казала: «Я б хотіла, щоби ти нікуди не їхав, щоби ти був поруч з нами». Але в той же час я

розумію, що її у вас приваблює - ваш характер, ваша сила, ваша цілісність, ваше глибоке почуття відповідальності й відданості сім'ї і не тільки. Тому я можу лише уявити. Справа не тільки в тому, що вона каже: «Не їдь». Справа в тому, що вона просто з вами не конфліктує. У неї теж є внутрішній конфлікт між страхом втратити вас і бажанням, щоб ви залишилися. І в той же час присутня повага і захоплення вами, що ви йдете і що ви робите те, що ви робите. Це палка з двома кінцями. Але все це - у неї всередині. Розумієте? Я вірно сказала, Альона?

Альона: Для мене, так.

Естер: Я думаю, що іноді, якби ви могли поговорити, враховуючи обидві точки зору, він також відчув би, що ви його розумієте. І якби іноді ви могли більше говорити навіть про біль, про те, що ви не з нею, вона відчувала б себе менш самотньою. Не відчувала б, що вона єдина, кому не вистачає компліментів, чуттєвості та зв'язку. Тому що ви зайняті країною. Перед вами стоїть міст, але ви не докладаете достатньо зусиль, щоб перетнути його.

Альона: Так.

Естер: Як сказати українською: «Ти мене розумієш?»

Альона: Ти розумієш? [Ty rozumiyesh?]

[00:35:47] **Естер:** Точно як польською! [Сміється]

[00:36:00] **Андрій:** Але в першу чергу я думаю про Альону, вона втратила тата, маму, а її брат зараз в не дуже хорошому стані, у нього проблеми зі здоров'ям. А, може, я і наша родина для неї - це все. І вона намагалася її зберегти. Тому для неї це боляче.

[00:36:26] **Естер:** Ви - її родина, в усіх сенсах цього слова. У неї більше немає ні матері, ні батька. Її брат хворий. Ви - її сім'я. І думка про те, що ви підете до армії, викликає у неї жахливе відчуття, що вона може залишитися зовсім одна з двома хлопчиками.

[00:36:49] **Альона:** Так, саме так. Минулого року, коли померла моя мама, я відчула ніби мене вирвали з корінням у всіх сенсах цього слова, тому що я втратила батьків, які дали мені життя. І я пам'ятаю, як Андрій прийшов додому, обійняв мене і сказав: «Мами вже немає з нами». Тому що її сусідка подзвонила Андрію, а не мені, бо вона боялася мені це сказати. І я відповіла: «Ти єдина людина на цьому світі. Більше нікого немає. Нікого ближчого». І звичайно, я дуже комунікабельна дівчина, маю багато друзів і все таке, але це зовсім інше.

[00:37:29] Найближча людина - це Андрій. На відміну, можливо, від Андрія, тому що його батьки живі, його брат в порядку - я маю на увазі, що у нього все добре, він в доброму здоров'ї, і він живий. У мене є брат із наркозалежністю. І плюс мої діти, яким виповнилось майже 17 і 19 років. Мені здається, ніби я все втрачаю, я відчуваю себе дуже самотньою в тій країні, де зараз перебуваю. Так, я розумію, що він проходить через свою боротьбу. А я проходжу через свою. Ми намагаємося бути опорою один для одного настільки, наскільки це можливо.

[00:38:06] **Естер:** Ви завжди чітко усвідомлюєте, що ваше місце з молодшим сином у Західній Європі? Чи виникає у вас іноді думка, що ви могли б возз'єднатися, але для цього треба було б жити разом в селі?

[00:38:25] **Альона:** Це питання, яке я ставлю собі зараз, в ці дні. Чи витримаю я ще п'ять місяців перебування в такій ситуації? Може, краще просто повернутися додому і померти разом. І не боротися так болісно, тому що це занадто. Я цього не витримую. І до того ж всі травматичні переживання з'являються в той момент, коли я думаю про повернення додому. Тому що у мене було багато панічних атак, я багато через що пройшла — тривога і депресія — і після цього я просто не можу уявити себе в бункері.

Я не можу уявити, щоб у мене була сильна тривога перед сном, тому що мені знадобилося близько п'яти років, щоб одужати. Зараз я в порядку, тобто я була за рік до війни, завдяки багатьом різним речам, таким як дихальні практики і багато чого іншого, я змогла повернути себе в нормальний стан, коли я можу справлятися зі своїм психічним станом. Зі мною все добре. Зараз

я думаю про те, щоб приїхати на тиждень або два, просто побачити один одного. І подивитися, як я буду почуватися.

[00:39:38] **Естер:** Ви там працюєте? У вас є там життя? Чи ви перебуваєте в тимчасовому режимі, кожен день думаючи: «Може, завтра я повернуся»? Тому ви так по-справжньому і не осіли, бо постійно думаєте: «Скоро я повернуся додому».

[00:39:55] **Альона:** Так. Дуже дякую, що поставили це питання. Тому що на сьогоднішній день це найбільший виклик для мене. На цей час, через п'ять місяців після початку війни, я бачу багато сімей або навіть окремих людей, які починають облаштовуватися. Вони починають жити новим життям там, де вони знаходяться. І я заздрю, як ви сказали — дякую, що підібрали правильне слово — я заздрю, тому що я не бачу своє усталене життя без Андрія. Тому я, як творча людина, є творцем. Я створюю великі проекти. Я люблю втілювати ідеї. Але я не можу собі дозволити втілити ідею, тому що, як тільки вона з'явиться, я буду змушена почати творити щось на самоті. А я не можу уявити себе в новому житті.

[00:40:46] Тож це тимчасове місце для мене, щоб просто перечекати. Коли закінчиться гроза і дощ. Але дощ все не стихає, це справжня злива. І от я стою посеред цієї зливи і думаю: «Куди мені тепер іти?» Якщо я повернуся в Україну, я не зможу працювати. Я не можу зараз вести там бізнес, тому що він просто закритий. Те, що я роблю, я не можу робити зараз. Я знаю, що я хочу робити. Я чітко знаю, чим я хочу займатися. Я чітко знаю, ким я є, і як мені самореалізуватися. Але я не можу собі дозволити осісти. І от що я зараз бачу: багато сімей і окремих людей намагаються знайти роботу, знайти якісь способи дати освіту своїм дітям.

[00:41:33] **Естер:** Ваш син ходить до школи?

[00:41:37] **Альона:** Мій син ходить тут до школи. З ним все гаразд. Він молодший, йому набагато легше адаптуватися, тому все нормально. Він знайшов собі компанію. Він ходить тут до школи і він може хоч якось уявити, щоб тут залишитися. Тож потенційно я відчуваю, що можу десь осісти, але не бачу себе без Андрія.

[00:42:01] **Андрій:** Це так цікаво. Коли почався цей рік, я подумав: «Треба відпочити, всією сім'єю». Ця мрія, ця картинка, що колись ми будемо разом, всією родиною. Поїдемо на відпочинок. Я не знаю, коли саме це станеться, але я точно знаю, що це буде. Я впевнений, що колись ми будемо разом і у нас буде відпустка.

[00:42:36] **Естер:** Це чудово.

Андрій: І знаєте, у нас на кухні є календар, паперовий календар, кожен день - це нова сторінка. Щодня нова сторінка. І ця сторінка залишилась на 23 лютому. Це останній мирний день. І я сказав: «Коли моя сім'я збереться разом на кухні, в нашій квартирі, ми змінимо цю дату».

[00:43:02] **Естер:** Ммм-гм. Це прекрасна картина, яку можна тримати у свідомості як надію. Що ми знову зустрінемося, знову помандруємо. І я впевнена, ця думка дає вам багато сил, дозволяє прокидатися вранці і лягати спати ввечері. Ви хочете, щоб вона повернулася додому, чи хочете, щоб вона залишилася?

[00:43:28] **Андрій:** Я не знаю. Це складне питання. Тому що я знаю її почуття, я знаю її страхи. Але те, що у неї всередині, дуже важливо. Я знаю, що для неї бути зараз в Україні - це велике страждання. І, можливо, це не дуже добре для здоров'я. Я не засуджую тебе і не звинувачую. Я просто хочу допомогти тобі знайти власне рішення. Тому що це твоє рішення. Так, в глибині душі я хочу, щоб вона була зі мною в Україні. Але я знаю, що вона не буде відчувати себе в безпеці. Але ми намагаємося знайти правильне рішення.

[00:44:21] **Естер:** Це можуть бути фрагменти рішення. Вона може приїхати додому на тиждень або два і сподіватися, що це дасть їй більше ясності. Є також частина вас, Альона, яка вважає, що якщо ви починаєте щось там, де ви знаходитесь, це не означає, що ви ніколи не повернетесь назад. Це просто означає, що ситуація триватиме набагато довше, ніж ви могли подумати, і ви не маєте жодного уявлення, коли закінчиться війна.

[00:44:47] І в певному сенсі ви можете бути більш корисною для сім'ї, створюючи щось там, де ви знаходитесь зараз. І врешті решт у вас є маленький син, який, якщо він залишиться ще на рік, настане час, коли він майже закінчить школу і зможе вирішити для себе, що саме тут він хоче залишитися. Отже, вся доля родини вже не є такою чіткою, як ви думали. А це означає, що треба бути відкритими для дуже різних траєкторій.

[00:45:25] **Альона:** Так.

Естер: Можливо, один з варіантів - поїхати додому на пару тижнів, тоді, можливо, щось проясниться, а може і ні. І тоді постане питання: «Залишатись чи їхати?» І тоді постане вибір: «Моє здоров'я чи мої стосунки». І всі ці нестерпні неоднозначності. Це і є нестерпні неоднозначності.

Ви кмітлива людина, яка починає з ідей. Зазвичай ви починаєте з великої ідеї. Можливо, зараз варто почати з меншої ідеї, тимчасової ідеї. Ідеї на даний момент. Не ідеї на все життя. Війна змушує все ставати миттєвим. Тому що, якщо він живе одним днем, то і ви в певній мірі будете жити одним днем. Ваша ідея має бути баченням сьогоднішнього дня.

І я говорю це не тому, що я впевнена і знаю точно. Я намагаюся думати вголос разом з вами і зрозуміти, чи є спосіб вивести вас з вашого стану жертви, в якому ви застрягли. «Всі інші начебто знають, куди йдуть, а я - ні. Всі інші мають другу половинку, а я - ні». Ви зациклюєтесь на цій думці і проводите з нею весь день, і все це - окремо від нього.

[00:46:58] **Альона:** Це правда.

[00:47:00] **Естер:** Коли ви кажете: «Я така людина, я так починаю, я так працюю». Я б додала в кінці цієї фрази: «в мирний час». Але під час війни змінюються всі уявлення про себе і всі способи, якими ти конструював світ і реальність навколо.

Альона: Так

[0:047:27] **Естер:** Головне те, як ви допомагаєте один одному у світі, в якому перебуває кожен з вас. А потім раз на тиждень ви зустрічаєтесь на

фантастичному острові або в фантастичному місці, де ви не торкаєтеся жодної з цих тем, тому що вони занадто великі, складні і болючі. І сповнені невизначеності.

Можливо, ви не розмовляєте. Можливо, ви слухаєте разом музику. Можливо, дивитесь кіно. А може, ви танцюєте кожен на своєму місці, але разом. Дивні речі, які роблять люди, коли перебувають у вимушеній розлуці. Ви любите танцювати? Ви обидва посміхнулися, коли я це сказала.

Альона: Так.

Андрій: Так.

[00:48:23] **Альона:** Насправді, раніше ми танцювали.

[00:48:24] **Андрій:** Коли я познайомився з Альоною, я побачив, як вона танцює, і вона танцює дуже гарно. Я люблю танцювати. Вона любить танцювати.

[00:48:37] **Естер:** Чудово.

[00:48:38] **Андрій:** Ми губимо голову, коли танцюємо.

[00:48:41] **Естер:** Тож уявіть, що кожен з вас створив плейлист, ви просто вмикаєте музику і просто танцюєте протягом години замість того, щоб говорити про ці неможливі, величезні, екзистенціальні труднощі. Просто щоб дати собі надію, енергію і романтику.

[00:49:02] Це не дасть відповідей на серйозні питання, але підтримує ваш зв'язок на іншому рівні. Це теж дуже важливо. Свобода приходить в нашу уяву, особливо коли ти не можеш відчувати себе вільним в реальності. Ваш розум і ваше тіло - це два засоби, інструменти, за допомогою яких ви можете залишатися на зв'язку зі світом можливостей. У реальності, в якій відчувається, що кожна можливість може бути питанням життя і смерті, все ще потрібні місця для радості, для святкування і для згуртованості посеред трагедії.

[00:49:53] **Естер [Оповідач]:** Я відчула, що існує потреба у дозволі. Це дозвіл, який дає нам залишатися у зв'язку з надією, з радістю, зі святкуванням. Тому що насправді це частина того, що дозволяє нам протистояти війні.

І в якийсь момент я подумала: «Звідки я щось про це знаю? Я не звідти. Я не живу в стані війни. І ніколи не жила». Але мої батьки жили. І мої батьки провели приблизно по чотири-п'ять років у концтаборах, так само як і всі їхні друзі, і вся громада, в якій я виросла. Тому я багато років запитую людей: «Як ви це робили? Як ви прокидалися вранці? Як ви підтримували надію? Що змушувало вас йти далі? Ви сміялися? Ви розважалися?»

Це речі, які є недоречними, про які, здавалося б, не можна говорити, коли люди страждають. І все ж таки, саме гумор, жарти, цікавість, радість і є стратегіями для відчуття радості. Від відчуття благоговіння, коли дивишся на небо, до вдячності за те, що у тебе ще є попереду, вдячності людям, про яких ти думаєш, з якими сподіваєшся возз'єднатися

Це дуже точні стратегії, які знаходяться поза усвідомленням і поза диханням. Люди споконвіку відчували екзистенційний стрес і давно розробили практики та традиції протистояння йому. Музика, молитва, спів, поезія, композиторська творчість, і посеред усього цього - творення, креативність, мистецтво. Все це інструменти, які допомагають протистояти труднощам.

І особлива подяка One Ukraine:

One Ukraine допомагає українським подружжям та сім'ям, які постраждали від війни, організовуючи групи підтримки громад. Дізнайтеся більше на [OneUkraine DOT COM](https://www.oneukraine.com) АБО щоб зробити внесок у їхню ініціативу, ви можете зробити пожертву через PayPal на [donate@ONE Ukraine DOT COM](mailto:donate@oneukraine.com)