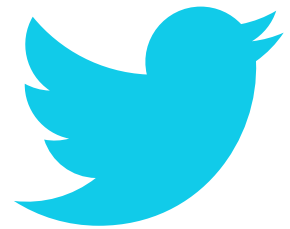


українську. До цього розмовляв російською, і навіть захищав своє переконання, що патріот України може бути російськомовним. Але коли у прямому ефірі побачив, як озброєні росіяни захоплюють міськраду Краматорська з гаслами «Мы с вами на одном языке говорим», вирішив, що не хочу дарувати їм цей аргумент. У творчості це виявилось складніше, ніж у побуті.

Це як коли твій програвач налаштований на одну частоту, а ти раптово переходиш на іншу — і чуєш тільки шипіння

Я довго шукав свою частоту, щоб чути музику української мови та відтворювати її. І лише у 2017 написав вірш «Картини» — це була перша робота українською, яку мені не захотілося викинути в смітник. Зараз відчуваю, що повністю знайшов себе в українській мові.



«У перший же день окупації перейшов на українську». Павло пише вірші на ноутбуці.
«Для мене творчість — це завжди про психологічну роботу, можливість зафіксувати свій стан»

— Вас відразу взяли до війська?

— Ні. У Києві, дізнавшись про мою сліпоту на одне око й відсутність армійської служби, відмовили. Тоді за порадою знайомих я поїхав до Тернополя, де тоді брали всіх — і так опинився у складі 68-ої окремої егерської бригади. Вже 21 березня ми були на Донеччині. І тоді я зрозумів, що навчитися воювати можна лише на війні. Підготовка на полігоні, якою б гарною вона не була, не дасть головного — стресостійкості. Якісь навички можна довести до автоматизму, але вони навряд чи допоможуть, якщо не можеш зберігати холодний розум в екстремальній ситуації. Я все життя вчився роботі з емоціями через медитації й інші практики — і мені це зрештою сильно допомогло на війні.

— Те, що побачили на фронті, шокувало?

— Те, що я там побачив, справді сильно відрізнялося від мого уявлення про війну, що сформувалось на основі літератури про Першу і Другу світові війни та кінематографа.

Найбільшим відкриттям було те, що військо — це така держава в державі

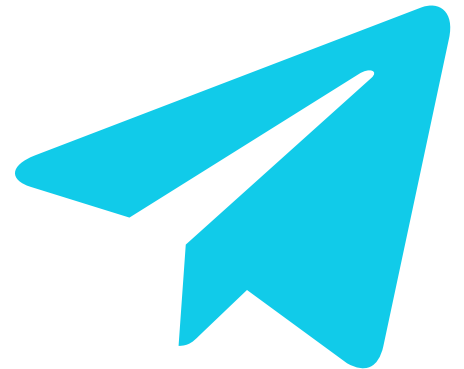
Це структура, в якій задіяні люди майже всіх можливих професій — тут і медики, і бухгалтери, і кадровики, і люди на складах, і клінери. Напевно, лише відсотків десять військових вступають у безпосередній контакт з ворогом.

Наприклад, зараз я — мінометник, і моє завдання — не допустити контакту нашої піхоти з росіянами. Мінометка має моментально реагувати на штурмові дії ворога, щоб придавити росіян до землі, дозволити нашим дронам долетіти й іншим підрозділам підготуватись до бою. Тому більшість військових якраз не в окопах, але їхня робота направлена на те, щоб уберегти побратимів на нулі.

Спочатку, всупереч моїм побажанням, мене записали в діловоди. Я пробув на цій посаді два тижні й виявився максимально неефективним — встиг навіть демотивувати побратимів, сказавши їм, щоб не чекали зарплат, бо в країні війна (я справді так думав, тому новина про те, що нам платитимуть, та ще й непогані гроші, стала приємною несподіванкою). Зрештою я все ж втік і став помічником кулеметника. І не пошкодував, адже став брати безпосередню участь у бойових діях.



«Навчитися воювати можна лише на війні»



«Будь-яка стресостійкість має межі»

— Не страшно?

— Страх є завжди. Якщо його немає, це вважається відхиленням. Страх — це адреналін і дофамін, які допомагають вижити, покращують когнітивні функції, завдяки чому тіло й мозок працюють на максимумі. У мене в такі моменти навіть зір покращується. Але питання в тому, як цим страхом керувати. Один з наших командирів якось сказав: «Дивись у темряву не як жертва, а як хижак. Тобі страшно, але й ворогові теж страшно. Ворог небезпечний, але й ти теж. Будь у ролі не того, хто боїться, а того, кого треба боїтися». Я це називаю настроєм воїна — і це працює. Завжди раджу цей підхід побратимам, які не знають, як справлятися з емоціями.

— А як впоратися з емоціями, коли переживаєш втрату?

— Є момент, який досі спливає у пам'яті щоразу, коли чую слово «війна» чи «втрати». У моїй новій збірці цьому буде присвячено три вірші. 5 вересня 2022 року загинули тринадцять моїх побратимів. Це був ракетний удар по нашому командному пункту зв'язку під Вугледаром, і навіть його американець, який приїхав до села Богоявленка за місяць до повномасштабної війни під виглядом волонтера. Пізніше, коли село захопили росіяни, він дав пресконференцію у Москві, розповівши, що наводив ракети на наші позиції. Я був за триста метрів від місця удару, і ми потім усіх відкопували... У той момент я зрозумів, що будь-яка стресостійкість має межі. Неможливо бути готовим до того, що доведеться відкопувати тіла людей, з якими напередодні щиро говорив і які були для тебе навіть ближчими, ніж друзі.

Цей приліт трапився в ніч, коли наша бригада переходила на інше шифрування, і необхідність завершити процес трохи відволікав мене від першого шоку. А потім допомагала творчість. Це мій спосіб впоратися з травмою.

Я примиряюсь із цим світом і безладом, який в ньому коїться, за письмовим столом. Якщо не примирився, значить недостатньо попрацював

Багато хто кричить про свій біль через творчість, а я радше намагаюся зрозуміти, як цей біль подолати — і хочу розповісти про це читачеві. Пишу, коли мені самому потрібно знайти вихід. Як каже Любка Дереш, видобуваю з темряви світло.

— На жаль, вже є цілий список убитих росіянами українських письменників. Ви були знайомі з кимось із них особисто?

— Так, я знав поета й письменника Богдана Слющинського, який загинув у Маріуполі під час обстрілу. Він був деканом мого факультету у Маріупольському державному університеті. З Максимом Кривцовим ми познайомилися вже під час війни на Книжковому Арсеналі. Він був винятковою особистістю і справді видатним поетом. Те, що він не отримав достатньо визнання за життя, я називаю сліпотою нашого суспільства. Дізнавшись, що Максим загинув, я почав метушитися, шукати телефон його бригади — прагнув почути, що це якась помилка. Потім зупинив себе: що я роблю? Навіщо намагаюся заперечити реальність?

Читайте також: **Чому історія це також зброя**

— Чи працюєте із психотерапевтом? Чимало військовослужбовців не хочуть звертатися за допомогою, бо вважають, що лікар, який не був на війні, їх не зрозуміє.

— Насправді не потрібно, щоби лікар розумів. Завдання психотерапевта — не зрозуміти, що ти відчуваєш, а навчити технікам, які допоможуть тобі жити з твоєю травмою. Був період, коли саме слово «загиблий» миттю повертало мене в минуле, де я викопую загиблого друга. Зараз, завдяки зокрема й роботі з психологом, я навчився з цим справлятися.

Значна частина людей, яких я зустрічаю у війську, недостатньо знає про те, як працювати зі своїми емоціями — і їм дуже складно. І невідомо, хто з них якої допомоги потребує — чи то психолога, чи психотерапевта, чи психіатра. Чи людина здатна подолати негативні наслідки самотійно, не нашкодивши собі. Звідси зриви, психічні розлади, навіть самогубства. Про останні не заведено говорити, але вони на фронті є. Суїциди є у кожній бригаді. І найбільше їх було у 2022 році.

Влітку 2022 в одній з бригад застрелився командир роти. Напередодні загинули кілька його хлопців. В цьому не було його провини, але у своїй передсмертній записці він написав: «Вибачте мене за те, що не вберіг життя». Молодий командир, якого всі поважали.

Насправді більшість командирів — це вчорашні цивільні, які максимум закінчили військову кафедру при виші. І тут на них покладають відповідальність за життя людей — сміливих, чудових хлопців, які, на жаль, гинуть. Як із цим жити? Або нещодавно мої побратими Володя й Павло пішли на позиції, і в ногу Павла потрапив ворожий FPV дрон. Володя надав йому першу допомогу, але евакуація була неможлива, і вони то перебігали під деревами, то пересувалися будівельною машиною, намагаючись не потрапити в поле зору ворожого нічного дрону. В якийсь момент Володя просто поклав Павла в посадку — той уже був білий, втратив багато крові. На щастя, обидва хлопці вижили. Володя потім розповідав, що просто став на коліна і молився, щоб Павло вижив. «Якби він не вижив, я не знаю, що б я із собою зробив, — сказав він. — Я б собі цього не пробачив».

Психологічна підтримка потрібна всім — і тим, хто зараз воює, і тим, хто йде з війська. Плюс для всіх, хто списується з армії, має бути обов'язкова психіатрична діагностика — і електронна база, де було б зафіксовано, хто чого потребує: хто має наслідки тривалого стресу, хто ПТСР, хто психічний розлад. Щоб допомога була своєчасною. Поки ж у нас ніхто нікого не перевіряє — людина просто зняла каску і пішла у цивільне життя. І невідомо, хто з цих людей може бути небезпечним — як для оточуючих, так і для себе.

Війна впливає на всіх. У мене через тривалий стрес почалися когнітивні проблеми: погіршується пам'ять, іноді я не можу згадати елементарних слів

Як письменник завжди працював зі словниками, але якщо раніше це було для того, щоб збагатити свою мову, то зараз — щоби згадати слово, яке забув. Залишається сподіватися, що після війни когнітивні функції відновляться.

Читайте також: **"Слово, яке зараз домінує, - втома. З цього стану треба вийти на інший рівень: вигризати й вигрібати вперед"**

— Якось ви сказали, що ваш обрій планування — до двох тижнів. Кажуть, неможливість планувати — це ще один вірний шлях до психічного розладу.

— У моїй новій збірці є вірш: «Зникли сповіщення та анонс на тиждень, на рік, загалом на майбутнє ...»

Особисто я ще з 2022 року налаштований на довгу війну. Коли багатьом людям було комфортніше вірити казкам про «два-три тижні», я сказав, що, на мою думку, це років на сім — і нарвався на купу хейту. Моя думка не змінилася — війна буде продовжуватись і поширюватись на інші країни. І за таких умов єдине, що я можу планувати — це як збільшити ефективність мого підрозділу, як протистояти ворожим FPV. Зараз проходжу навчання на наземних роботизованих комплексах. Якщо ця війна на десятиліття, нам потрібно вчитися в ній жити. Вчити школярів збирати дрони й керувати ними, залучати у військо більше людей — зокрема й жінок, які могли б бути ефективними. Можливо, навіть більше їм платити — аби тільки приходили. Я вже мовчу про тактичну медицину, знання якої мають бути у кожної людини за замовчуванням. Ось таке планування зараз мені зрозуміле.

А щодо іншого, тут мій єдиний план — творити, не ставити життя на паузу. Писати — це мій спосіб підтримувати свою менталку. Якщо не пишу, здається, я не адаптуюсь до життя в цьому світі. Це, до речі, головна метафора моєї нової збірки під назвою «Маргіналії» — тобто нотатки на полях. Здається, ми зараз ніби знаходимось на узбіччі цивілізації, на узбіччі нормальної життя.

Наше завдання вижити — як у найтемніші часи людства

У новій збірці на кожен тему я написав три вірша, з трьох точок зору: як мінометники знаходять точку за допомогою трьох координат (x,y,h), так і автор знаходить себе в цьому просторі — і вчиться у ньому жити.

Читайте також: **Директорка Інституту демографії НАНУ: "Після війни жодних розмов з росіянами - рів з крокодилами і 5-метровий паркан"**



НОВИНИ ПАРТНЕРІВ

РЕКЛАМА

Катерина Копанєва, опубліковано у виданні *Sestry*

Читайте також:

- Як змінилася українська література від початку війни та які книжки варто прочитати
- 115 років із дня народження Юрія Шевельова: Його стаття 1986 року "Українська мова в себе вдома сьогодні й завтра" актуальна й сьогодні
- Французький письменник Єгор Гран: «Для мене „велика російська культура“ - це ГУЛАГ»
- Чи потрібні нам російськомовні автори, чи можливий компроміс, і чи потрібен він?
- Історії українців, які заговорили російською, "бо так робили усі", але врешті повернулись до рідної мови
- Російська література як добриво для росту злочинного суспільства: геноцид, сексуальне насильство і ностальгія за кріпацтвом

Share 0

Читайте «Аргумент» в [Facebook](#) и [Twitter](#)

Если вы заметили ошибку, выделите ее мышкой и нажмите **Ctrl+Enter**.

Коментарі

ВІДЕО

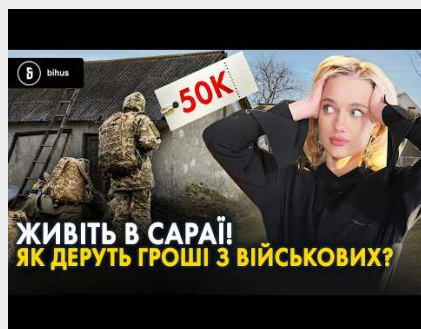
Про що не можна було жартувати в СРСР



HEAVY SHOT, VAMPIRE, NEMESIS: як «Баба Яга» б'є ок*пантів



Воюєш? Плати більше! 50к за оренду і космічні комісії: як виглядає ринок житла на фронті?



[Головна](#) [Про сайт](#) [Опитування](#)

© 2011 «АРГУМЕНТ»

Републікація матеріалів: для інтернет-видань обов'язковим є пряме гіперпосилання, для друкованих видань - за запитом через

електронну пошту. **Посилання або гіперпосилання повинні бути розташовані при використанні тексту - на початку використовуваної інформації, при використанні графічної інформації - безпосередньо під об'єктом запозичення.** При републікації в електронних виданнях у кожному разі використання вставляти гіперпосилання на головну сторінку сайту **argumentua.com** та на сторінку розміщення відповідного матеріалу. За будь-якого використання матеріалів не допускається зміна оригінального тексту. Скорочення або перекомпонування частин матеріалу допускається, але тільки в тій мірі, якою це не призводить до спотворення його сенсу.

Редакція не несе відповідальності за достовірність рекламних оголошень, розміщених на сайті, а також за вміст веб-сайтів, на які дано гіперпосилання.

Контакт: **uargumentum@gmail.com**