

XXI століття – століття самотності

# nota bene

«ми приходимо в світ самотніми  
і йдемо з нього самотніми»



«NOTA BENE»  
випуск № 27  
лютий–березень 2023

<b>ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР</b>	Артем Завальнюк
<b>ВЕРСТАЛЬНИЦЯ</b>	Олександра Олійник
<b>КОРЕКТОРИ</b>	Влад Грабарчук Надія Кравченко
<b>РЕДАКТОРКИ</b>	Єва Нагорна Владислава Івченко Наталія Горда
<b>АВТОРИ</b>	Кароліна Іванова Діана Пономаренко Дар'я Сєдова Вікторія Білоножко Вікторія Новік
<b>ШЕФ-РЕДАКТОРКА</b>	Тетяна Фокіна

Ілюстрація обкладинки: AFTERMATH

**ЗАСНОВНИК І ВИДАВЕЦЬ:**

Фаховий коледж «Універсум» Київського університету імені Б. Грінченка  
Циклова комісія з видавничої справи, культури та української філології

Адреса редакції: проспект Юрія Гагаріна, 16, Київ, 02094.

Редакція може не поділяти авторські висловлювання в опублікованих статтях.

Використовуючи матеріали публікацій цього випуску, ви зобов'язуєтесь посилатися на «Nota Bene».

## ЧИТАЙТЕ У ВИПУСКУ:

Самотність серед молоді: причини та наслідки.....	7
Як будувати та захищати особисті кордони.....	8
Вплив емоційного інтелекту на наше життя.....	11
Дитячі травми.....	13
Донеччина. Об'єднані любов'ю.....	16

## СЛОВО ДО ЧИТАЧА

*Лікарі вже не перший рік намагаються повернути увагу до самотності. Деякі фахівці розділяють думку про те, що «самотність» — це те, що потрібно лікувати. Проте мало хто з людей вміє розпізнавати самотність і вчасно звертатися до медиків. Це змушує великі наукові кола працювати не тільки над дослідженнями теми самотності, але і популяризувати це вкрай поширене явище по всьому світу.*

*Уява про те, що самотністю переймаються лише підлітки, насправді хибна. Самотність не знає віку, гендеру чи країни. Це те, з чим може зіткнутися кожен.*

*У цьому випуску ми зібрали відомі наукові досягнення про самотність та деякі роздуми студентів з цієї теми.*

*Артем Завальнюк,  
головний редактор випуску*

““

*Взаємини між людьми настільки ж важливі для нашого комфорту, як їжа й вода. Так само як голод і спрага є дзвіночками, за допомогою яких наш організм повідомляє нам, що пора їсти й пити, самотність — природний сигнал, який нагадує, що треба спілкуватися з іншими. Причини для сорому в цьому немає жодної. Та все ж голод і спрага набагато прийнятніші, їх можна визнати, про них можна говорити, тоді як самотність під заборonoю. Щоб побороти цей ефект замовчування, нам потрібно глибше зрозуміти зв'язок між самотністю, соціальним зв'язком і фізичним та емоційним здоров'ям. Таким чином ми зможемо зняти тягар сорому, провини й критики, який підживлює стигму, пов'язану із самотністю.*

*Вівек Мурті,  
ексголовний хірург США, автор книги  
«Самотність. Сила людських стосунків»*





## САМОТНІСТЬ СЕРЕД МОЛОДІ: ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ

*«На самоті людина часто відчуває  
себе менш самотньою»*

*Джордж Байрон*

Кожна людина хоча б раз у житті почувалася самотньою. Це залежить від переживань людини, її характеру, оточення тощо. Варто зазначити, що інтроверти переносять самотність набагато легше, ніж екстраверти, через їхню позицію у соціумі, адже для інтровертів відчуття самотності можна вважати нормою.

Згідно з дослідженням BBC Loneliness Experiment, люди віком від 16 до 24 років вважають себе більш самотніми, ніж люди інших вікових категорій, навіть не зважаючи на більшу соціальну та фізичну активність. У цьому віці таке відчуття може бути пов'язане не тільки з відсутністю стосунків, а й зі звичайним початком дорослого життя. Більшість молодих людей після закінчення навчання у школі починають віддалятися від батьків та шкільних друзів; після закінчення університету починають концентруватися на роботі. Молодь починає відсторонюватись, у неї з'являється бажання показати свою унікальність, шукати людей зі спільними інтересами та схожим способом життя. Велика кількість реципієнтів серед молоді зазначила, що більша частина друзів опитуваних саме онлайн, а не у реальному житті. Таким чином можливість зустрітись зі своїм співбесідником зменшується, як і шанс поговорити «по душах».

Серед наслідків відчуття самотності психологи зазначають прояви апатії, депресії, поширюється також відчуття сорому за свою самотність, особливо серед жінок. Можуть проявлятися початки «ізоляції» осіб, що спричиняє негативні наслідки, наприклад: проблеми із запам'ятовуванням, прояви тривожності, проблеми з серцем та психікою. Виникає соціальна дисгармонія, людина перестає відчувати себе комфортно навіть в оточенні невеликої кількості людей.

Варто зазначити, що 41 % опитуваних у процесі дослідження вважають, що самотність може бути позитивною. Таким чином людина може поговорити з собою «тет-а-тет», проробити актуальну проблему, залишитися наодинці зі своїми думками. Відбувається поглиблений процес самопізнання, саморозвитку, аналізування особистого потенціалу.

Самотність може спричиняти позитивні та негативні наслідки в різних її проявах соціального та духовного життя людей. Деякі переживають самотність з особливою важкістю, але для інших самотність є можливістю самореалізації, концентрування на важливих для людини питаннях, розкриття своїх талантів та здібностей.

**Кароліна ІВАНОВА, ЗВС**



## ЯК БУДУВАТИ ТА ЗАХИЩАТИ ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Якщо хоча б раз ви замислювалися над тим, де проходять кордони між вами та суспільством, вітаю — ви на правильному шляху, адже невидимі стіни нашої свідомості, що захищають від небажаного втручання, є частиною кожного з нас. Їх потрібно вміти правильно будувати.

Особисті, або психологічні, кордони — це простір, де сміливо треба обстоювати власні цінності. Людина відповідає лише за свою зону комфорту. Звісно, що цей простір може видозмінюватися, тому що все залежить від людини, з якою відбувається комунікація. Здатність обстоювати власні кордони — здатність людини усвідомлювати себе як **відокремлену** особистість.

Кордони будуються протягом усього нашого життя, а починають — змалечку, коли дитина вже обирає між «так» або «ні» на пропозицію щось зробити або допомогти, вона формує свій простір. Підлітки найяскравіше дають знати про свої кордони: не входить без дозволу в їхню кімнату, не купувати без їхньої згоди одяг та не втручатися в особисте життя. Ми можемо бачити, як вони зростають, розуміють, де їхня територія, а де ні, і більше стають схожими на дорослу особистість. Але це не означає, що в дорослому віці неможливо збудувати особисті кордони.

Насамперед ми повинні знати, де наші межі та чому ми маємо право сказати «ні», щоб нас поважали й ми могли враховувати власні бажання та потреби. Коли ми усвідомлюємо це, то вже можемо визначити різницю між тим, поважають наші кордони чи ні. Потрібно спочатку сформулювати ці кордони для себе, а потім відчувати ставлення інших до них. Якщо виявляється, що щось не так, спочатку можна просто сказати, що нам це не подобається.

Наприклад, «Будь ласка, не чіпай мене, я відчуваю дискомфорт». У житті буває безліч ситуацій, коли потрібно чітко визначити, де закінчується ваш простір і починається простір інших людей. Отже, **говоріть про свої потреби, почуття, уподобання, прагнення**. Формулюйте свої побажання чітко і недвозначно.

Особисті кордони часто порушують інші люди, які, здавалося, вважають це за піклування, допомогу або увагу. «Чому ти така худенька, тобі треба набрати вагу!», «Тобі терміново треба знайти партнера!» та інші «турботливі» висловлювання можна почути від тих, хто банально не відчуває своїх кордонів. Тому, як результат, не усвідомлюють, де починаються кордони інших. Причиною цього може бути переживання досвіду емоційного чи фізичного насильства і, як наслідок, схильність до подібної поведінки щодо інших.

Знайдіть і усуньте причини. Якщо ви помічаєте, що ваш комфорт систематично порушують та зневажають, потрібно вчитися його захищати у будь-який спосіб. Важливо усвідомлювати власні потреби, вміти відповідати за дії та рішення. Також не потрібно боятися наполягати на своєму, адже ваші близькі люди не здогадуються, що саме ви хочете від них. Докладайте зусиль для того, щоб уникати токсичних стосунків, у яких вами маніпулюють, вас контролюють або жорстоко із вами поведуться. Тільки так є змога захистити свій простір від небажаних дій у свою сторону.

Ніхто не має вирішувати за вас, як вам краще і де мають пролягати кордони вашої особистості. Лише ви формуєте свої кордони, будujete стосунки з іншими людьми, ладнаєте особистий простір, впорядковуєте своє життя.

**Діана ПОНОМАРЕНКО, 2BC**



Getty Images

## Якщо ваші кордони порушуються — є причина.

Спробуйте відповісти собі відверто на такі питання:

- 1** Як давно я не можу захистити свої кордони?
- 2** Що це за ситуації?
- 3** Я не можу захистити свої кордони у будь-яких ситуаціях чи в конкретних?

Відповіді допоможуть вам збагнути реальні причини такої невідповідної для себе поведінки.

## ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА НАШЕ ЖИТТЯ

Люди все більше виявляють інтерес до причин своїх хвилювань та впливу емоцій на життя, заглиблюються у себе, пробують послідовно аналізувати власні почуття. Але ще пів століття тому неможливо було й уявити, щоб слова «емоція» та «інтелект» опинилися поруч у межах одного поняття. Їх протиставляли одне одному — вважалося, що переживання заважають приймати «раціональні», «розумні» рішення. Але деякі психологи, як-от У. Дакс, Дж. Майєр, С. Рубінштейн довели, що емоції завжди **допомагали** людині реагувати на різні життєві ситуації.

Щодня ми відчуваємо цілий спектр емоцій. Усвідомлювати, розуміти та керувати ними допомагає **емоційний інтелект** (EI). Він починає розвиватися ще з дитинства та поглиблюється нашими зусиллями протягом життя.

**На що ж впливає емоційний інтелект та чому він такий важливий?** Від рівня емоційного інтелекту залежить здатність до емпатії та усвідомлення хвилювань, — як власних так і людей навколо, вміння комунікувати на емоційному рівні, можливість інтуїтивного сприйняття світу; він також допомагає висловлювати свої переживання відповідно до нашого початкового задуму.

Емоції — це така ж інформація, як вчинки, слова та жести. Їх можна використати, щоб обґрунтувати свої дії або зрозуміти вчинки оточення. Людина з розвиненим EI інтуїтивно відчуває

інших людей, може оцінити, що краще сказати, щоб підтримати, або, навпаки, коли краще промовчати. А інколи вона здатна навіть маніпулювати емоційним станом інших.

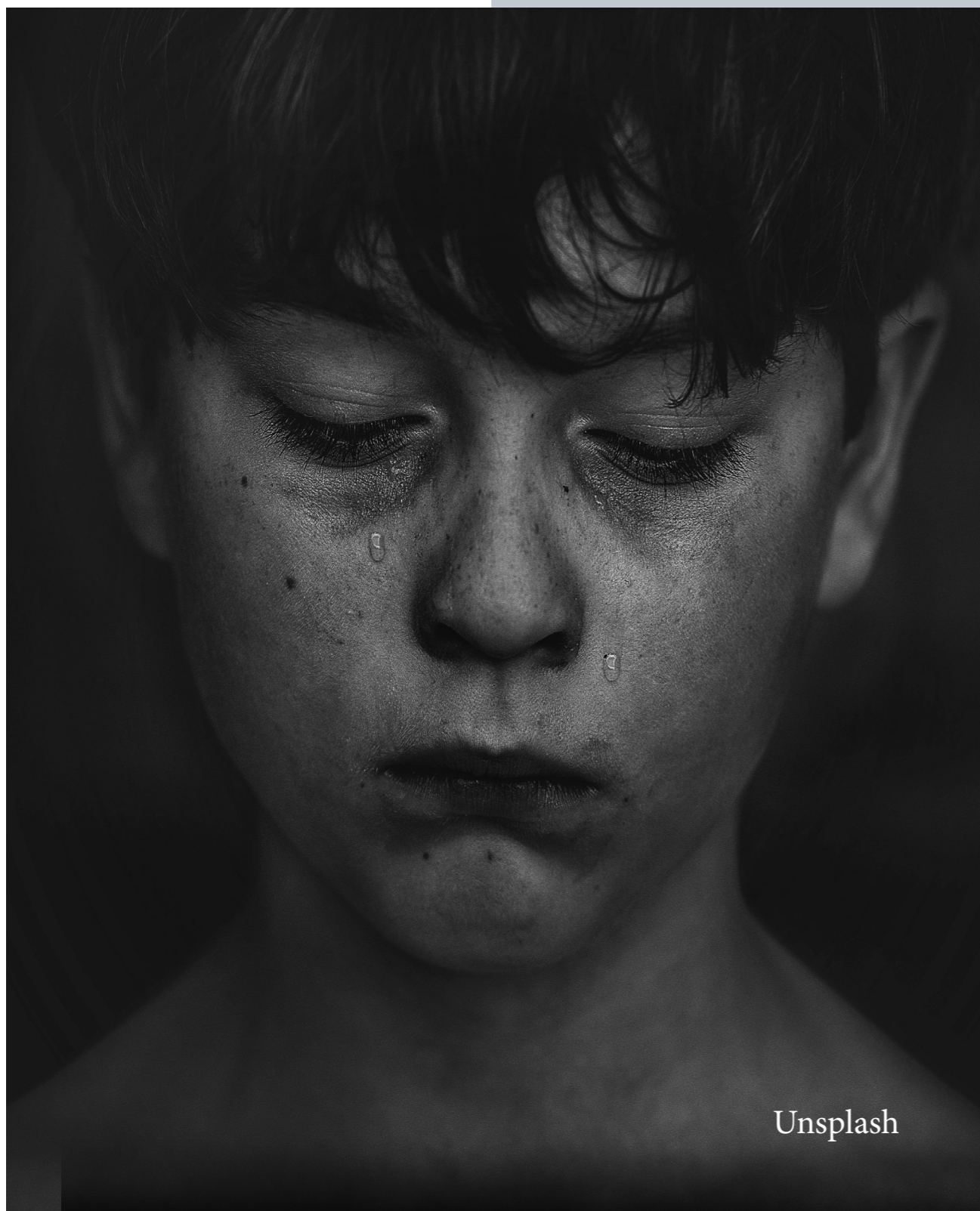
Емоційний інтелект допомагає і в роботі, і в особистому житті: якщо ви навчитеся відчувати хвилювання людей, то комунікація з колективом, клієнтами або друзями значно полегшиться та стане приємнішою. Зазвичай люди з добре розвинутим EI займають керівні посади, оскільки відчувають, коли й що потрібно сказати та з ким варто взаємодіяти.

Що більше розвинений емоційний інтелект, тим легше людині натиснути на гальма й врегулювати свої хвилювання. Це є надзвичайно важливим, коли потрібно зменшити емоційність, щоб ситуація не погіршилася. Водночас, вміти регулювати свої переживання не означає уникати їх зовсім.

Щоб розвинути EI, потрібно відслідковувати власні емоції та емоції людей, які вас оточують. Найдоцільніше робити це під час спілкування, оскільки тут вони залучені найактивніше.

Людина, яка має низький рівень емоційного інтелекту, не здатна розуміти себе. Це впливає на самопочуття — такі люди частіше почуваються самотніми. Отже, що вище у людини емоційний інтелект, тим більше вона задоволена власним життям. Тому розвивайте свій EI та проживайте своє життя із задоволенням!

**Дар'я СЕДОВА, 2BC**



## ДИТЯЧІ ТРАВМИ

Іноді ми не розуміємо наших батьків. Їхні дії видаються нам дивними або жорстокими. Подекуди це відбувається випадково. Але часто таке ставлення стає буденщиною. Так і формуються психологічні травми. Хоч ми отримуємо їх у дитинстві, але з нами вони йдуть пліч-о-пліч протягом усього життя, якщо людина, звісно, не пропрацює це з психологом. Тоді є шанс значно зменшити вплив подій минулого на теперішнє. Тому важливо вчасно усвідомити проблему і звернутися по допомогу до компетентного спеціаліста.

Діти дуже ніжні та вразливі. Вони сприймають все бурхливо і серйозно. Тому треба сто разів подумати, перш ніж щось говорити, бо не тільки тато й мама можуть створювати такі емоційні травми, а й бабуся, і сестра, і вчитель, ба навіть перше кохання. Необережне слово — і потрясіння на все життя!

Діти так хочуть, щоб їх любили, і задля цього несвідомо одягають маску. Наприклад, донька може ходити на олімпіади, вчитися бездоганно, постійно брати участь у конкурсах, отримувати медальки й дипломи, щоб почути похвалу і отримати завітний цюмчик. Вона це робить не з власного бажання або через примус батьків, а тому, що це такий спосіб привернути їхню увагу. Уважні читачі вже здогадалися, що я розповідаю про «синдром відмінниці». Оскільки я і сама така, то можу зрозуміти цих людей. Вони просто не можуть зупинитися. Для них двійка — халепа. Вони розуміють, що лишень хочуть турботи, але процес вже не спинити. І це все сталося тільки через те, що мама замало гралася, розмовляла з дитиною.

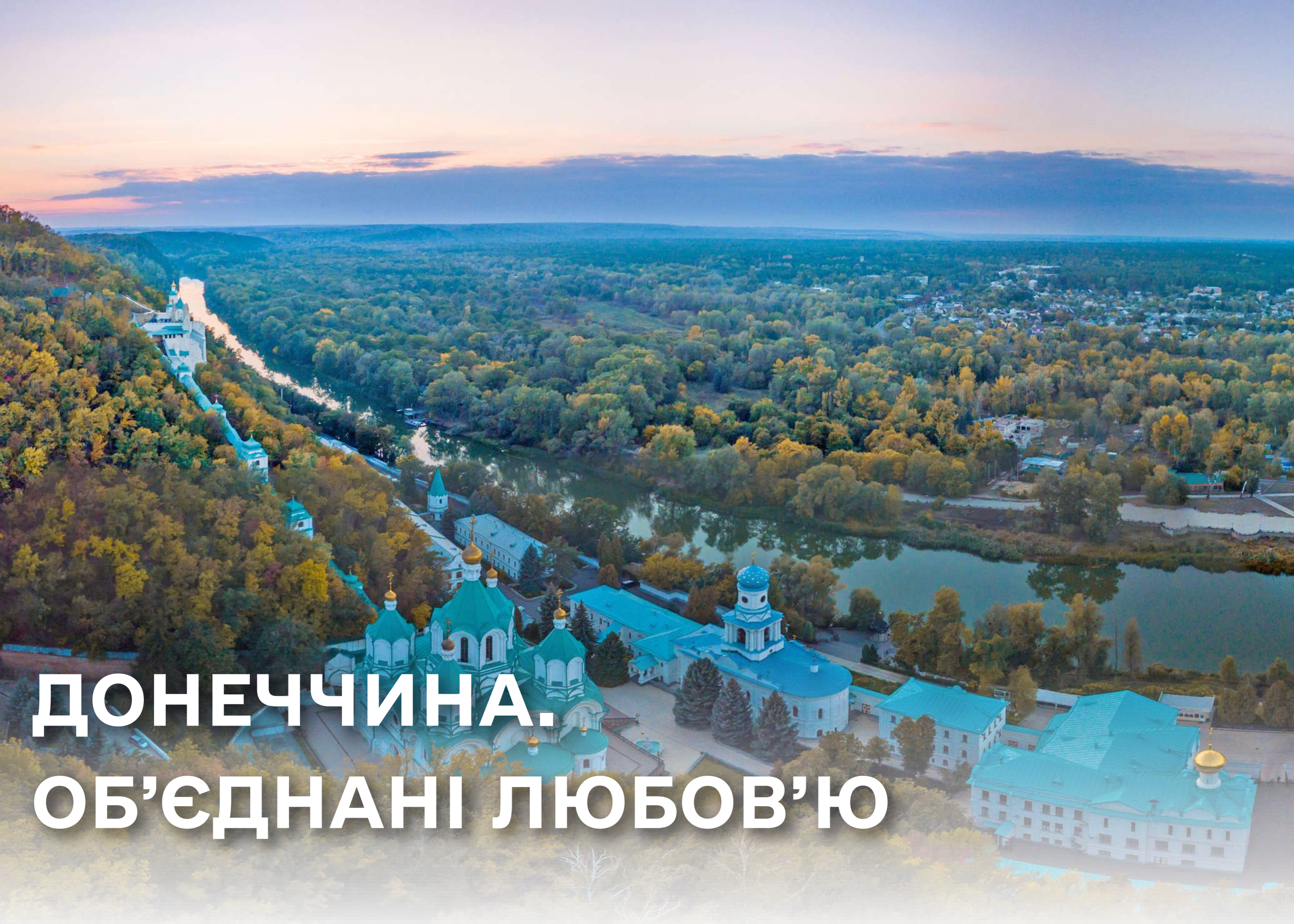
Тому демонстрація досягнення — єдиний спосіб зробити так, щоб вона нарешті хоча б поглянула на тебе.

Отримати увагу можна й іншим способом. Вам знайомі люди, які постійно бідкаються, вибачаються за найменшу дрібницю? Вони ще всім допомагають і ставлять чужі інтереси вище за власні. Деякі з них просто добрі, але мають низьку самооцінку. Але це також можуть бути й ті, хто таким чином маніпулюють і привертають увагу, аби їх жаліли і втішали: «Ой, ти забагато робиш для нас, подумай про себе!», «Лишенько, не треба так часто вибачатись, все добре!»

Це все знову пов'язано з дитинством, коли тато говорив — найголовніше, що про тебе думають інші; потрібно всім догоджати, важливо показати себе з правильної сторони. Мама, бува, вимагає вдячності за те, що вона дає тобі кишенькові гроші, готує їсти, купує одяг. Так, ми дійсно маємо бути вдячними, але, з іншого боку, — це її батьківський обов'язок, бо вона нас народила. У такий спосіб закладаються непрямі установки — **якщо ти щось для когось робиш, отже, можна потім цією людиною маніпулювати.**

Таких травм безліч. Сенс цієї статті в обережності — одне ваше слово чи вчинок змінюють людину: буде це нав'язування комплексів чи психологічна травма. Слідкуйте за собою, щоб не скривдити інших. Цікавтеся власним підґрунтям. Що раніше ви зрозумієте проблему й підете її пропрацювати, тим кращий буде результат.

**Вікторія Білоножка, 2BC**



**ДОНЕЧЧИНА.  
ОБ'ЄДНАНІ ЛЮБОВ'Ю**



## ПРОЛОГ

Чотири роки я живу в Києві. Чотири роки шаленого й безтурботного життя. За цей час багато разів поверталася додому в рідне містечко Володимирівку біля Волновахи. Це були по-справжньому затишні посиденьки з друзями, бабусями й дідусями. Я повернулася в теплі обійми своїх рідних. Завжди могла розраховувати на м'яку ковдру, бабусині вареники та смачний борщ, дідусяві бутерброди та квіти, які він приносив зранку. Мені страшно, що це може більше не повторитись. Мені страшно, що я більше цього не відчую.

4 лютого 2022 року я була у Володимирівці, тримала за руку сестричку, купувала їй цукерки. Того дня ми планували святкування дня народження дідуся. Тоді я востаннє бачила свою двоюрідну бабуся... 20 березня її не стало. Не стало через клятих окупантів. Вона завжди вчила сприймати життя, яким воно є. Я не бачила, як її ховали, я не знаю, де знаходиться її могила і не впевнена, що скоро знайду, бо деокупація та розмінування тих територій невідомо коли відбудуться.

Майже два місяці мої близькі були в окупації: виїхати — неможливо; Володимирівку знищували і продовжують це робити. Моя сестричка припинила говорити, їсти, ходити в туалет. А єдине, що говорила окупаційна влада: **«Терпіть, терпіть. Ви маєте це терпіти, бо ніхто вам не допоможе».**

13 квітня мама, сестричка та бабуся змогли виїхати звідти. Тепер там залишилися бабуся й дідусь, яким майже 70 років. Ми спілкуємося один-два рази на місяць. Завжди чекаю на їх дзвінок.

Місяць тому мені зателефонувала бабуся, це була найстрашніша розмова за весь час: «Віко, все погано: сьогодні відірвало голову моїй подрузі, в кінці селища не залишилося нічого живого, а Валю вбило на порозі дому, вона не встигла добігти до підвалу. Вітя в тяжкому стані в лікарні. Віко, всі помирають навколо. Віко, мені дуже страшно...» (перекладено з російської).

Я би хотіла бути чарівницею, феєю, будь-ким, аби своїми руками забрати їх звідти. Після тієї розмови я відчула, що безмежно хочу додому. Хочу доторкнутися до широких просторів Донецчини, териконів і головне — людей.

Всесвіт почув мене, і вже 26 січня 2023 року о 5:30 я та ще два волонтери їхали в Донецьку область з гуманітарною допомогою.

## ДЕНЬ І

Дорога. Довга дорога. Безмежна кількість блокпостів і слідів від куль, снарядів, якими був усипаний шлях. А там, де раніше шуміло життя, тепер тихо та пусто.

Ми з хлопцями говорили про те, хто ким був до повномасштабного вторгнення і як змінилось їхнє життя після 24 лютого; про бажання допомагати й бути корисними у цій боротьбі із нещадним ворогом. На хвилинку здалося, ніби я знаю їх вже десятки років, а не декілька днів. Потім ми співали, трохи танцювали та продумували більш-менш безпечний маршрут на Донецчину. Реальність здавалася вже не такою страшною й жахливою. Було відчуття, ніби я їду з братами додому, і мені зовсім нічого не загрожує. З ними сотні кілометрів ставали десятками, а час із кожною хвилиною все швидше минав.

Зупинившись біля знаку «Донецька область», подумала: «Нарешті вдома!». І страх, і паніка

вщент зникли, бо я тут, на своїй землі. Ще ніколи Донецчина не була мені такою рідною.

### Зупинка перша. Госпіталь

Темна будівля, немає і промінчика світла, — одразу відчуваєш запах війни, болю, страждань та смерті. Перше, що впало в очі, коли ми увійшли, — ноші із темною, як ніч, кров'ю... Кров'ю не одного бійця. Ви лише уявіть, скільки людей привозять туди, — препаратів не вистачає навіть на обробку нош. Це інший вимір. Це інший Всесвіт.

Коли ми пройшли всередину, одразу почули кашель: на Донецчині зараз морози, тому хворіють усі, — з температурою, без голосу продовжують воювати та рятувати інших хлопців і дівчат. Багато контужених, в очах яких можна прочитати біль, лють і ненависть. Вони бояться, вони плачуть, цілують, обіймають, кохають, кричать від головних і фантомних болей, але продовжують жити.



А далі я вкотре переконалася в незламності наших воїнів.

Один із них запитав:

— Як ви?

— Все добре! Як у вас?

— Потихеньку. Дірка в нозі, нога роздроблена, кістка відхилилася в протилежну сторону, а так — все добре.

— Тримайтеся, ми з вами...

У той момент захотілося стати чаклункою, якій підвладно загоїти рани усіх бійців України.

Він має п'ять куль у животі, але вже скоро знову буде на передовій. Він сказав, що буде повертатися на фронт доти, доки серце битиметься, а душа відчуватиме, бо кожен окупант має відповідати за всіх скалічених, вбитих дітей України, за всіх українців, які втратили все, окрім життя.

У цьому ж госпіталі працює знайома лікарка Юри (це волонтер, з яким я їхала). Вона майже не виходить з операційної, бо кожен день привозять нових поранених, кожен день наша держава втрачає цвіт нації — хлопців і дівчат, які могли б милуватися й радіти життю, насолоджуватися першими поцілунками, закохуватися та жити.

Вкотре зрозуміла, що немає цій війні місця у світі, немає!

Юрин приїзд був для неї ковтком свіжого повітря та мостиком між більш-менш спокійним життям у Києві й операційною, в якій кожен день хтось наново народжується, а хтось вмирає. Юра став мостиком між морем крові, болю, відчаю, плачу та Київщиною, яка пахне каштанами й рідними людьми.

Її відпустили буквально на 5 хвилин, щоб побачитися з другом. Вона вибігла з операційної й усіма руками обійняла Юру, усмінулася, крізь сльози сказала, що він схуд.

На війні зовсім незнайомі люди стають найріднішими, бо за крок до смерті близька людина не завжди може подати руку.



### Зупинка друга. Дорогою в наступний госпіталь

До наступної локації було важко дістатися самотійно, тому до нас підїхали військові. Питьма та неймовірно гарна захисниця. Її очі сяяли, немов кришталь, навіть у темряві. Її усмішка — така спокійна та справжня. Відчувалося: вона знає, навіщо там знаходиться. В очах читалася шалена відданість своїй державі. Їй лише 22 роки, але внутрішній голос змусив опинитися тут: в окопах, з побратимами, зі зброєю в руках, в боротьбі проти рашистів.

### Зупинка третя. Військова частина

Ми приїхали, коли було видно тільки зорі та місяць. Нас зустріли два фані чоловіки. Вони були по-справжньому могутні, велетенські — поряд із ними я відчувала себе неймовірно захищеною. Військові тієї частини нагадали мені дідуся. Такі ж сильні та веселі. Думаю, якби він був живий, то теж сидів би поряд із ними.

Я познайомилася з одним з військових. Він здався мені справжнім отаманом: великі блакитні очі, сиві вуса та волосся, суворий погляд і постава — вилитий Тарас Бульба. Я навіть трішки злякалася, але розговорившись з ним, відчула, що страх, ніби туман, розсіявся. А потім один з них подарував мені багато цукерок — серце завмерло. У той момент хотілося зни-

щити усіх окупантів, аби кожен з наших воїнів зміг обійняти, поцілувати та подарувати ці ж цукерки коханим та близьким людям. А далі я побачила, наскільки солдатам цінно все, що надсилають діти на фронт: листи, вироби, малюнки. Мені подарували жовто-блакитне янголятко. Воно було просякнуте теплом і любов'ю тих діток, які його ж і зробили. Це жовто-блакитне диво зараз лежить біля мене, нагадує про тих чарівних і могутніх людей, які ціною свого здоров'я та навіть життя дарують нам кожен новий день.

Це була крайня зупинка того дня. Далі — відпочинок. Ми зайшли в квартиру і відчули, що життя тут зупинилося. Люди звідси виїжджали поспіхом: речі розкидані, чашки й тарілки стояли на столі. Ніби ще вчора тут вечеряла і жартувала за сімейним столом щаслива родина, але вже іншого дня вони тікали в невідомість... Жахлива війна змусила їх бігти.

Ми жили вчотирьох: я, два волонтери — кухар та будівельник — і військовий кінолог, у минулому — помічник кулеметника. Хіба ці люди в звичайному житті могли зустрітися? Та ніколи!

Але війна все змінює — всі «великі проблеми» там здаються нікчемними, а люди вмить стають рідними. І незнайомі говорять про найінтимніші речі, бо час плине зовсім інакше.

## ДЕНЬ II

### Військова частина, 15 км від лінії фронту

Я дуже давно не була так близько до свого дому, але думка про те, що поїхати туди не можу — змушувала ненавидіти окупантів ще дужче.

Тиші нема. Чутно лише вибухи, видно лише очі, в яких читається біль за побратимів, що загинули. Кожен із них розуміє — завтра може бути останній день, останній подих, останній постріл, остання розмова із коханою або коханим, дитиною, але всі хоробро тримаються. Жага до перемоги й сповненого щастя життя — понад усе.

У цій військовій частині я співала свої пісні. Посмішки та очі військових пам'ятатиму завжди. Ніколи не могла б подумати, що показуватиму

свою творчість тим, про кого й для кого пишу: тим, хто в окопах; тим, хто йде в бій із ворогом; тим, хто витягує своїх побратимів із поля бою; тим, хто не спить тижнями після контузії, хто у шпиталях не може піднятися з ліжка, але продовжує жити й говорити близьким «люблю, обіймаю, цілую»...

Один із військових попросив заспівати українську народну пісню. Він зовсім нещодавно повернувся з передової із контузією. Такий втомлений, блідий, із велетенськими синяками під очима, глухуватий, але не зломлений. Я почала «Ой у вишневому саду»... По його щоках покотилися сльози. Спочатку запанувала тиша, а потім пролунали аплодисменти. Як добре, що любов може існувати будь-де, бо це єдине, що лікує там, на фронті.



## ДЕНЬ III

### Дорога назад

Ізюм. Міста немає.

Поля, які проросли ракетами. Вони там всюди. Видно було одноповерхові будинки, але жодного вцілілого. Немає жодного будинку, який би не постраждав від клятих рашистських ракет. Я ще не бачила, щоб хати склалися, як конструктор. Там відбувся кінець світу, усе дотла зруйнували. Усе, крім людей.

У повній тиші міста в одному з провулків ходять люди. Виникає когнітивний дисонанс, бо в майже знищеному Ізюмі існує життя: люди ходять у магазини, працюють, бабусі продають овочі поряд із зруйнованими, почорнілими будівлями. Здається, це не наша реальність і ми живемо в «сюрі», бо в XXI столітті, де панує гуманність, місця війні немає!

Ми підїжджали до Києва, але насправді хотілося додому, назад...

І я ще туди повернуся, але вже у свою деокуповану Володимирівку, до бабусі з дідусем...

**Вікторія НОВІК, 4BC**



**nb**