

Поруч на відстані

ГАЛИНА КАЧУР

27 ТРАВНЯ 2025

Що сьогодні означає бути поруч? Фізична присутність у наших обставинах надважлива. Евакуюватися зі свого міста в лютому я вирішила, виходячи, зокрема, з того, що живу одна і треба рухатися туди, де можна розраховувати на допомогу і присутність інших. І справді, уже через добу, сидючи в бомбосховищі серед людей, яких уперше бачила, я почувалася спокійніше і впевненіше, ніж у комфорті й тиші власної домівки напередодні.



Едвард Берн-Джонс, недатований ескіз

Ми так влаштовані: присутність інших людей знижує наш стрес, особливо коли є хоч дешиця взаємної підтримки. Саме вона гасить паніку, додає впевненості та заспокоює. За це відповідають окремі гормони та нейромедіатори, і про це обов'язково варто поговорити у спокійніший час, а зараз достатньо просто бути з іншими, бути поруч, фізично. Ми — тілесні істоти, і найбільше нас заспокоює тепло людських тіл.

Але ці чотири місяці показали й інші способи бути з кимось. Багатьом із нас доводиться жити без змоги доторкнутися до людини, обійми якої — наше головне заспокійливе. Розлука настала зненацька — або була тяжким і зваженим вибором; ми планували її ненадовго, на кілька днів — або ж погодилися на безстрокову невизначеність; когось розділила евакуація, когось — поняття фронту і тилу, а когось — і лінія фронту. І все-таки ми поруч. У голові звучить знайомий голос, коли читаємо: «Як ти?» Коротка фраза «Я з тобою» відчувається як обійми. Звісно, усім нам буде непросто повертатися одне до одного, сьогодні чи через пів року, але зараз ми залишаємося разом.

Бути разом на відстані — ніколи не випадковість. Це на стається саме собою. Найчастіше для цього ви вже колись мали бути разом — не у фізично-побутовому сенсі, а скоріш у значенні справжньої присутності. Щоб чути тепер «Як ти?» рідним голосом, ви мали раніше почути й

відчути, як звучить піклування, тривога чи ніжність у ньому. Ви вже багато розказали одне одному, багато пережили разом і знаєте реакції одне одного. Ви вже навчилися вести діалоги з цими людьми в своїй голові за їхньої відсутності й тепер можете уявити, що вони сказали би вам на те чи те, як би втішили. Перебуваючи разом по-справжньому, ми створюємо в правдивий образ іншого в собі, такий близький до оригіналу, ніби відбиток однієї душі на ішній. І саме це стерео рідного образу в нашій голові допомагає підтримувати стосунки на відстані, зберігати почуття, бути разом, хоча й не поруч.

Що робити, якщо ви нарізно фізично й відчуття присутності немає (або воно згасає від напруги й перевтоми)? Найперше — не картати себе. Може, у вас не було часу, може, часу разом було так багато, що вам потрібна порожня голова, не сповнена чиїхось образів. Може, від шоку чи жаху ви відчули себе в безодні самотності, бо саме так і працюють душевні рани: роблять нас безмірно самотніми, навіть в одній кімнаті з найближчими.

То тепер саме час присвятити дешицу себе побудові чи відбудові.

Ми не можемо планувати, але можемо сподіватись і вірити.

Розмовляйте. Запитуйте, читайте і слухайте відповіді, знаходьте, про що тут спитати іще. Що ти про це думаєш? Чому саме на це звертаєш увагу? Який був смак у вранішнього хліба?

Дослухайся до себе. Як відгукуються ваші думки та почуття на слова тих, хто вам не байдужий? І озвучте це: «Коли ти так кажеш, я почуваюся так, ніби...»; «Коли ти це пишеш, я хочу тебе обійняти».

Розказуйте — про те, де ви були і як вам там було. Ви щодня маєте тисячі вражень і, описуючи їх, даєте іншим можливість побувати у вашому житті. Можливість побачити, як ви бачите світ навколо. Уже мільйони людей вийшли на Львівському вокзалі, але як він зустрів саме вас? Багато хто слухає «Океан Ельзи», але які їхні рядки зачіпають вашу душу?

Створюйте спільний простір: обмінюючись музикою, фотографуючи те, повз що йдете, й показуючи іншим ці фото, читаючи ті самі тексти й обговорюючи їх, дивлячись ті самі фільми. Останніми місяцями я фотографую квіти для своєї доброї подруги — просто тому, що знаю: її це підтримає, їй так тепліше. Ніколи раніше я не знімувала рослин і тим більше не слала їх у

чатах. Але тепер ми не можемо піти разом увечері на каву, тож саме час усміхнутися одна одній по-новому.

Мрійте разом про майбутнє. Ми не можемо планувати, але можемо сподіватись і вірити. У спільну поїздку на море — байдуже, якого літа (та й узагалі якої пори року). У те, щободного разу таки поплачемо разом, у те, що знову прокинемося разом. Може, так ніколи не буде — але щось усе-таки буде, нехай і інше море, інші сльози, інші світанки. Так, тепер це все є тільки в нас у голові — і тільки воно і є справжнє.

То будьте справжніми: говоріть про страхи, говоріть про любов, перепрошуйте, дякуйте. Ні в кого з нас немає іншого часу, крім теперішнього. І що ми справді можемо зробити — то це крок назустріч одне одному, а потім ще і ще один. І бути поруч.

Текст створено за підтримки проєкту Оксфордського університету «Нові горизонти науки й релігії у Східній Європі», профінансованого фондом Джона Темплтона (The John Templeton Foundation). Думки, висловлені в тексті, належать авторові й не обов'язково збігаються з поглядами фонду.

The creation of this text was supported by the University of Oxford project 'New Horizons for Science and Religion in Central and Eastern Europe' funded by the John Templeton Foundation. The opinions expressed in the publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the John Templeton Foundation.

ГАЛИНА КАЧУР

27 ТРАВНЯ 2025

Warning: count(): Parameter must be an array or an object that implements Countable in </home/kairosbo/verbum.com.ua/www/wp-includes/post-template.php> on line 284