



В Е Р О Н І К А К А Р А Ч Е В С Ь К А

САГА
МАРСОВОГО
ПОЛЯ

ПРО ДОСВІД ВТРАТИ, ПРОНИЗАНИЙ СВІТЛОМ

ЛЬВІВ | ВИДАВНИЦТВО СТАРОГО ЛЕВА | 2025

УДК 821.161.2-94
К 21

Вероніка Карачевська

К 21 Сага Марсового поля. Про досвід втрати, пронизаний світлом. [Текст] :
Вероніка Карачевська. — Львів : Видавництво Старого Лева, 2025. — 240 с.

ISBN 978-966-448-474-6

Ця книжка — про велику втрату і світлу любов, про незміриму глибину болю і силу людського духу. Вероніка Карачевська пережила втрату рідної людини, до того ж її досвід доповнюють історії людей, у яких війна забрала найближчих. Але любов і пам'ять про тих, хто загинув, може стати джерелом сили, а часом навіть одним із нових сенсів у житті.

Авторка торкається питання резильєнтності, тобто здатності відновлюватися після труднощів, хай навіть для цього доведеться пройти шлях до проживання і прийняття того, що трапилося. Це дуже особистий шлях, але книжка може стати розрадою для тих, хто також зіткнувся із втратою. Бо вона — у широкому сенсі — про світло у найтемніші часи.

УДК 821.161.2-94

Кожне слово цієї книги
я присвячую моєму братові Миколі,
своїй сім'ї, а також усім родинам,
які мають ангелів, одягнутих у «піксель», —
тих, хто боронить нас по цей і по той бік горизонту

© Вероніка Карачевська, текст, 2025
© Катерина Сад,
художнє оформлення, 2025
© Видавництво Старого Лева, 2025

ISBN 978-966-448-474-6

Усі права застережено

I N T R O

Іноді бажання написати хоч кілька слів починає роздирати й тиснути зсередини. Ти вмикаєш внутрішнього скептика і відмовляєш собі: далєбі, не на часі. Бо ж чим твій досвід унікальний та чи має він шанс претендувати на чийось увагу й час? Але одного дня персональне небо падає, і все змінюється без шансу на реверс.

Ти намагаєшся заглушити вічний голос синдрому самозванця і даєш собі право. Даєш дозвіл робити те, що рятує, допомагає не збожеволіти, й раптом впадаєш у стан емоційного й ментального катарсису. Світ навколо, час і простір перестають існувати. Таке відбувається зі спортсменами чи танцюристами в момент виконання складних зв'язок або з математиками й інженерами, коли вони фокусуються на конкретному процесі, а мозок і тіло перетворюються на високоточну зброю, яка не бачить нічого, окрім шляху до своєї цілі.

Не знаю, чи мій поклик настільки ж сильний. Та одне можу сказати напевне: записані слова лікують ефективніше за втрачені. А якщо раптом вони ще й просочуються гарячим оловом під шкіру, течуть по венах та капілярах і обертаються на сміх чи солону воду з очей — отже, усе дарма. Отже, це крещендо доходить до душі і робить нас людьми.

Ця книга взяла початок з терапевтичного письма, коли після раптової загибелі молодшого брата я, перебуваючи спершу в стані заціпеніння, а згодом — клінічної депресії, не в змозі плакати, почала знімати емоційне навантаження, пишучи йому листи. Писала від руки, подекуди — сумбурно, як собі знала, складала аркуші паперовими літачками, іноді закопувала до могили.

Ці нехитрі дії трохи допомагали структурувати думки й зменшити внутрішню напругу. Деякі з текстів увійшли в першу частину книжки разом з моїми спогадами й рефлексіями.

З часом з'явилося усвідомлення ключової мети і бачення цілісної конструкції майбутнього видання. Важливим було не лише розповісти історію суто моєї сім'ї, а й зібрати, зберегти й переповісти неймовірні, глибокі історії любові, сили та відваги людей, з якими нас звела доля чи, точніше сказати, — втрата.

Усі оповіді, що увійшли до другої частини, записано зі слів та опубліковано за згодою реальних осіб, з якими ми познайомилися і зблизилися на так званому Марсовому полі — полі почесних військових поховань, що прилягає до Личаківського цвинтаря у Львові. Усі ці люди тією чи іншою мірою стали для мене прикладом і підтримкою.

Тут ви знайдете багато щирих, почасти нестерпно болісних подробиць, які можуть чіпляти за живе, ранили, ба навіть тиснути на захисні важелі психіки. Цілком можливо, вирине бажання відкласти книгу, перемкнути увагу на щось приємніше, але прошу вас не поспішати.

Так задумано природою, що персональний досвід був і залишається найкращим учителем на всі часи. Він дозволяє людині

краще зрозуміти складність світу, в який її колись привели вищі сили й батьки. Він учить розрізняти сотні тисяч відтінків у палітрі людських почуттів, емоцій і стосунків.

Стаючи учасником певних подій, здобуваючи досвід і рефлексуючи, ми набуваємо прикладної життєвої мудрости. Не весь досвід є для нас доступний, не весь — бажаний, і точно не весь — потрібний. Та іноді життя не залишає нам вибору.

Під час читання ми занурюємося у чийсь світ. Дозволяємо відчуттям героїв заповнити нас, стати наскрізними, зачіпаючи уже наші нейронні зв'язки. Лиш досвід, отриманий від прочитаного, — відносно безпечніший, меншого ступеня концентрації, наче вакцина, після якої врешті отримуємо імунітет. У цьому разі — імунітет від невиразної шкідливості спрощення, відсторонення і знецінення.

Тож прошу вас: дозвольте своїм механізмам емоційного захисту ненадовго ослабнути. Мандруючи спогадами невигадааних персонажів, відчуваючи їхній біль, що тепер став травмою усієї нації, ми беремо участь у формуванні пам'яті. Це — перший етап роботи над реконструкцією трансгенераційної травми, необхідний для осмислення, віднайдення сенсу, прийняття своєї соціальної відповідальності.

Він може стати одним зі складників, що допоможуть нашому суспільству не лише отямитися після війни, а й піти шляхом посттравматичного зростання і розвитку.

Врешті третя частина книги дозволить заглибитися в розуміння стану людини, яка проживає несподівану втрату, та приведе до відповідей на питання: що ж нам усім із цим робити? Як розвинути емпатію, зрозуміти потребу й делікатно допомогти, не травмуючи додатково? Що таке резилієнс і чому всім нам життєво необхідно його плекати для регенерації суспільства?