

Олег Романчук

ЛЮДИ НАДІЇ

ДНК української стійкості

ВИДАВНИЦТВО
УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ
Львів 2026

УДК 159.922.4(=161.2)-021.484
Р 69

Олег Романчук. **Люди надії: ДНК української стійкості**. Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2026. — 276 с.

«Люди надії» — це збірка есеїв про українську стійкість. Книжка ґрунтується на сучасній науковій концепції резилієнтності, розкриваючи її як цілісну систему збереження та відновлення психічного здоров'я і благополуччя. Автор, спираючись на багаторічну практику лікаря-психотерапевта та дитячого психіатра, ілюструє механізми витривалості історіями людей, які пройшли через різні життєві випробування, зокрема й війною: полон, втрату рідних тощо. Поряд із сучасними свідченнями у книжці оживає спадщина стійкості попередніх поколінь — ота її «ДНК», що пронизує нашу культуру, духовність та національну ідентичність. Читачам запропоновано не лише розуміння стійкості як шляху, який можемо обирати, а й конкретні орієнтири та практики на цій дорозі зцілення, зростання та відродження — і індивідуального, і національного.

ІНСТИТУТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
Українського Католицького Університету
Видавнича серія «Психологія, психіатрія, психотерапія»

Видання реалізовано за підтримки та у партнерстві з:

HEALING of WOUNDS of the war in Ukraine FUND

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

Благодійний фонд КОЛО СІМ'Ї

Художнє оформлення та верстка: команда дизайн-бюро *Design Pub*
Дизайн-команда: Андрій Рапина, Віталія Лазоркіна, Ксенія Чалова, Ольга Покиньброда, Марія Жук, Марта Малиневська, Анжеліка Коржевська
Ілюстрації: Ольга Покиньброда.

ISBN 978-617-8408-33-6

© Олег Романчук, текст і художнє оформлення, 2026
© Видавництво УКУ, 2026



І буде Весна

04.04.2025

Ми стоїмо на порозі Весни…

Сьогодні ми в короткій сімейній поїздці у Карпатах. Залитий сонцем день, я тільки-но спустився з гір, усе навколо дихає весною. Вона у синяві неба, дзвінких потоках водограю, галявинах первоцвіту, теплому подиху землі та набубнявілих бруньках дерев. Відчуваю кожною клітинкою — весна прийде. Неминуче прийде. І за переспівом відомої пісні — усе втамує, усе зцілить, усе воскресить до життя…

Нині ми теж стоїмо посеред великої невизначеності. В Україні триває війна, увесь світ охоплений турбулентністю, яка, здається, тільки наростає — ми стоїмо перед неосяжною невідомістю майбутнього. Наша земля, як і наша душа, і наша нація, зранена та посічена війною. Водночас до неї теж неминуче прийде весна — і вона теж усе втамує, усе зцілить, усе воскресить до життя…

Ця книжка — про нашу Весну. Про силу, якою усе зцілюється і воскресає до життя. Про майбутнє — те, що має бути, попри всі невизначеності та невідомості. Про ту ДНК, що є у глибині нашої душі, з якої усе відродиться й оновиться.

І про те, що коли все це станеться, то на тій воскреслій новими веснами землі оновимося і ми — і ми будемо людьми…



Бути людьми

Війна — це час темряви. Час, коли пітьма густішає та увиразнюється. І ми нині в Україні є свідками цього: розпочатої проти нашого народу війни, сповненої жорстокості та руйнувань, війни, яка у своїй суті є злочином проти людяності.

Ми бачимо цю темряву з різної дистанції, з різних досвідів, вона по-різному торкається кожного з нас. Я — психотерапевт і дитячий психіатр. Моя робота в час війни серед іншого — допомагати людям інтегрувати досвід пережитих психотравмуючих подій та втрат. І руйнівний дотик війни я бачу насамперед у тому, як вона увійшла в життя людей. Як-от у життя моєї пацієнтки*, молодої жінки, яку захопили російські військові й на 14 днів ув'язнили «в темряві» — не лише підвалу, а й своєї нелюдяності. Щоби допомогти їй зцілитись від посттравматичного стресового розладу, ми маленькими кроками проходимо ті 14 днів усіх можливих форм наруги,

---

* Щоб зберегти конфіденційність, в усіх історіях, які подані в цій книжці як «історії пацієнтів», змінено деталі. Це композиції, укладені з кількох реальних історій. Будь-яка схожість є випадковою.

складаючи в ціле розсипані фрагменти її травматичної пам'яті та допомагаючи їй звільнитися, вийти з-під влади цього досвіду цілісною і світлою. Іноді деталі тієї жорстокості вражають настільки, що моя психіка, захищаючи себе, відмовляється визнавати і сприймати це як реальність. Відчуваю, що не лише ця жінка, але також і я переходимо у стан дереалізації — наче все це сон, таке не може бути правдою, люди не можуть такого коїти... Але тоді силою свідомості будиш себе з цього сну — це правда і, на жаль, це так, в людях може згаснути світло людяності, і тоді вони стають спроможними на найтемніші, найжорстокіші вчинки...

Час війни — хоч як дивно це звучить — теж час світла. Її виклики ставлять тебе перед вибором, перед необхідністю — якщо не хочемо бути поглинуті її темрявою і якщо хочемо знайти силу, якою ця пітьма може бути переможена — віднайти світло, наповнитися світлом, стати світлом[1]. І цього світла тепер багато-багато... Воно іде від людей...

Спілкуюся з юною дівчиною, яка пережила березень 2022-го в Маріуполі. Запитую її про досвід того часу — очікую почути про психотравмуючі події, про біль втрати батька, бо знаю, що він тоді загинув... «Маю і світлі спогади про той час. Я була так сильно огорнута любов'ю своїх батьків, пам'ятаю їхню любов... Мій батько намагався кожну мить розповідати мені про щось гарне, мріяти зі мною про майбутнє... Пам'ятаю, як він помічав ранні весняні квіти, які вже тоді зацвіли в Маріуполі, і звертав мою увагу на них. Ми зупинялись і милувались ними разом...» Вона змовкає і усміхається... Бачу сльозу,

що поволі котиться по її щоці… Відтак згадує про той час, коли батько уже загинув від обстрілу, пішовши по провіант, а вони з мамою, не знаючи, де він, кілька днів поспіль сиділи в темному підвалі, чекаючи: вийти було небезпечно, бо довкола точилися бої: «Пам'ятаю, як мама пригортала мене, як співала мені українських пісень… І на душі було так світло…» Її мама теж уже відійшла в засвіти, тільки світло залишилося. Бачу, як тепер воно сяє в очах та в усмішці цієї дівчини, яка сидить навпроти...

Я багато разів чув схожі історії від інших дітей та молодих людей, яких консультував. Про світло й любов батьків, які для дітей стали найпотужнішим укриттям від усієї темряви та жорстокості війни. Про невгасиме й непереможне світло, яке житиме в них, навіть якщо їхні батьки відійшли у Вічність на полях цієї війни. Про світло, з яким вони виростуть і стануть не «покаліченим поколінням», а світлим поколінням, життєстійким, поколінням, яке увійде в нашу Весну, яке творитиме нашу Весну…

Переді мною на консультації 14-річний хлопець. У нього загострення розладу із множинними звуковими тіками, через які йому дуже складно говорити. Ми знайомимося, як завжди на початку консультації, я запитую, ким хоче бути в дорослому житті. Він, докладаючи неабияких зусиль, нечітко промовляє це речення, яке я ніколи-ніколи не забуду: «Хочу бути світлою людиною…»

Звідки він це знає? Звідки це в нього? Як у 14 років він знає оте найважливіше про наше покликання?

Згадую ще одну зустріч з молодою дівчиною, ровесницею цього хлопця, з якою запізнався біля Софії Київської у вересні 2023 року. Її запросили виступити на великій події, присвяченій національній стійкості. Вона знімалась у фільмі, де молодь розповідає про свій досвід війни. Під час перерви на каву вона ніяково стоїть посеред дорослих — знайомлюся, спілкуємося коротко, запитую її те саме: чи знає вона, ким хоче бути в дорослому віці, що хоче вивчати. Її відповідь дуже співзвучна: «Знаю, що насамперед хочу бути людиною...»

Може, вони це знають лише тому, що є дітьми свого народу? І знають тому, що посеред усієї цієї темряви війни своїми чутливими серцями так чітко бачать, як на обрії над Україною виблискують зорі наших цінностей, ясно освітлюючи наш шлях і промовлене в усі часи оте найголовніше послання — Шевченкове «І будуть люде...» — про те, хто ми є і ким ми покликані бути!

Сьогодні наш шлях у цій темряві війни ясний як ніколи. Ця ніч так виразно освітлена зорями стількох світлих душ, які дивляться уже на нас з неба. І стількох мужніх, сповнених любові людей, які нині так міцно тримають на землі наш Стрій та наш фронт. І у цій ясності можемо добре розгледіти, куди веде наш шлях, якою буде наша Весна... Ми боремося за світле майбутнє. А світлим його можуть створити тільки світлі люди...

Це не означає, що ми такими вже є і завжди будемо. Наївність і самоідеалізація — не помічники. Але це означає, що можемо зробити вибір... Тож наш вибір — бути людьми. Світлими людьми.

І ми пройдемо цей шлях. Вистоїмо! Переможемо силою Світла. А ще зцілимо всі рани — і цієї війни, і усіх тих попередніх воєн із темрявою. Також відбудеться важлива битва всередині нас — бо перемогти темряву треба й там. І врешті-решт усе оновиться — і буде «нова земля» та новий час. А перед усіма нами, як і перед тією жінкою з досвідом полону, постане завдання: разом вийти з цього досвіду цілісними та світлими…

Щоби була Весна. Щоби було життя.