

## ЗМІСТ

- 7 Анастасія Федченко: «Кожен із нас щодня робить вибір»**
- 12 Дмитро Лиховій: «Привіт, у мене все добре, тільки рук немає»**
- 17 Вікторія Дворецька: «Мені вже не страшно»**
- 35 Дмитро Котов: «Головне – вийти з дому»**
- 51 Сергій Храпко: «Просто береш і живеш»**
- 69 Віталій Омельченко: «Без болю ти не встанеш»**
- 87 Оксана Якубова: «Я живу заради загиблих»**
- 105 Іван Рудий: «Раз уже дивляться, то хай бачать, який ти красунчик»**
- 123 Олександр Терещенко: «Почуваюся так, наче світ від метеорита врятував»**
- 141 Володимир Товкис: «Ми самі собі ставимо перепони»**
- 157 Ольга Бенда: «Проживати кожен день, як останній»**
- 173 Юрій Заверзаєв: «Я ще встигну посидіти вдома»**
- 187 Олександр «Сакура»: «Нема часу помирати»**

## КОЖЕН ІЗ НАС ЩОДНЯ РОБИТЬ ВИБІР

«Унаслідок ворожого обстрілу один український військовий зазнав поранень», — здебільшого так пишуть у зведеннях на сторінці Операції об'єднаних сил у фейсбуку.

Іноді цифри варіюються: може бути два, а може — більше.

Коли я читаю це, то завжди сподіваюся, що «зазнав поранень» — це прострелена рука. Що куля пройшла навиліт через м'які тканини і за пару тижнів усе загоїться. У серпні 2021-го військові на Світлодарській дузі розповідали про такий випадок і показували коричневу футболку з крихітною дірочкою, наче побитою міллю. Або що це — щонайбільше втрачений мізинець.

Хоча добре розумію, що словосполучення «зазнав поранень» із великою ймовірністю означає відірвану ногу. Або обидві руки. Чи руку і ногу. Пробиті внутрішні органи. Велику крововтрату. Вибите око. Пів черепа знесено. Варіантів — безліч.

В управлінні Верховного комісара ООН із прав людини порахували: з 14 квітня 2014-го по 30 червня 2021-го через



бойові дії загинуло понад 4,2 тисячі військових, поранені — до 11 тисяч. На якій позначці зрештою зупиниться цей відлік — невідомо: війна триває. На північному сході живе «мавпа з гранатою» — божевільний сусід, що любить брязкати зброєю та розв'язувати війни, підмінюючи перемоги всередині країни перемогами за її межами. І поки ви читаете цю передмову, якийсь військовий може стати «300-м» — на армійському сленгу це означає пораненого. І вижити. Або перетворитися на «200-й» — загинути, стати безповоротною втратою.

Коли я готувала цю книжку і вже записала майже всі інтерв'ю, одного серпневого дня штаб ООС повідомив про пораненого. Згодом стало відомо: снайперська куля прошила наскрізь голову 27-річного хлопця, який віддав війні сім років. У 2018-му я знімала цього військового неподалік Горлівки. Свій 28-й день народження воїн провів у комі. Побратими, волонтери, журналісти вітали його, бажали здоров'я і перемоги над смертю. Андрій переміг. Він лікується, і цей процес триватиме дуже довго, якщо не пожиттєво, заново вчиться говорити й ходити. І навіть думає про те, щоб знову повернутися на передову.

Та ці рани бодай можна побачити і порахувати. Однак ніхто не назве точну кількість невидимих ушкоджень, завданих війною: травм хребта чи погіршення зору, втрату слуху, депресії, посттравматичний стресовий розлад.

У цій книжці — 11 історій тих, хто зазнав видимих й невидимих травм. Тих, у кого немає ноги чи руки, частини



черепа, ока, зубів. Тих, хто страждає через ПТСР\* і клінічну депресію. Більшість героїв цієї книжки колись були тими самими «військовослужбовцями, що зазнали поранення» зі зведень.

Це історії людей, які змогли прийняти свій новий стан і жити з ним, розуміючи: рука вже не виросте, хребет не стане таким, як до бронежилета й стрічок із набоями, а нерви так і будуть крихкими, а не залізними, як раніше. Тих, хто не розчарувався і, попри все, не лише продовжує жити наповненим життям, а й допомагає іншим робити те саме.

Із титановою пластиною, каже мені чоловік, що носить таку в черепі, не можна довго бути на спеці чи на морозі. Некомфортно.

Людське тіло недосконале, резюмує інший герой книжки – без ока і 17 зубів.

Однак вони навчилися враховувати ці нові особливості й обставини. І відмовилися від усього, що тепер не можуть зробити без сторонньої допомоги, як від зайвого.

У цій книжці є історія того, хто з протезом правої ноги та ортезом лівої продовжує служити у Збройних силах України. Є історія тієї, яка забирала на пошті труни для загиблих побратимів і лікувалася від клінічної депресії, а зараз опікується ветеранами в одному з найбільших благодійних фондів допомоги армії в країні. Того, хто

.....  
\* Посттравматичний стресовий розлад – це хронічне порушення психічного стану, що може розвинутися після травматичної події.



стріляє з лука, тримаючи його правою рукою і натягаючи тятиву зубами, бо лівої руки не має. Тієї, котра без лівої ноги пробігла Марафон морської піхоти у США. Того, хто без двох ніг не раз піднявся на Говерлу.

Якщо підсумувати тривалість усіх інтерв'ю, вийде майже доба. Майже добу українські захисники й захисниці розповідали мені про свою війну і про те, як вона змінила їхні життя.

Із більшістю героїв ми розмовляли в Києві на літніх майданчиках кав'ярень. З однією — у парку неподалік будівлі, де розташовано відділ комунікацій Генштабу. До однієї героїні я їздила в селище під Києвом, і ми по черзі няньчили її тоді піврічного сина, який наполегливо хотів долучитися до інтерв'ю.

Із двома героями ми говорили на Сході. З одним — на території колишнього дитячого табору, де по височезних соснах бігали і скрекотіли білки. До іншого їхали на старенькій «буханці», як військові називають УАЗ-452. Повз села, де люди вже звикли до війни, повз поля із соняхами, відтак — розбитими дорогами, минаючи ниви, де вже восьмий рік ростуть бур'яни, а земля родить міни. А потім і доріг не стало. Тільки розбита ґрунтовка. Хмари йшли низько, і худорлявий водій-військовий усе повторював: «Раптом злива, ми звідси не виїдемо. Ми тут застрягнемо». Злива не пішла.

Якось узимку я зустрічалася в Головному клінічному військовому шпиталі зі своєю героїнею, котра намагається трохи «полагодити» серце. З нею була волонтерка, яка попросила допомогти їй рознести гостинці по палатах.



В одній із них, залитій сонцем, сидів молодий хлопець із високою ампутацією лівої ноги. Коли ми привіталися, він сказав:

— А ви знаєте, що мою ногу відкусила акула?

— Певно, велика і голодна?

Хлопець засміявся. Сподіваюся, він уже ходить на протезі й далі зі сміхом розповідає про акулу.

У цих історіях багато гіркоти. І дуже багато сміху. Вони про тих, хто називає спиртне ворогом, а не другом. Про тих, хто готовий підхопити побратимів і посестер. Про тих, хто ходить у шпиталі зустрітися з «новенькими» і розповісти, що життя після поранення не завершується. Що можна працювати, грати в баскетбол на візках і стрибати з парашутом. І що секс теж є.

Ця книжка задумувалась як розповіді про людей, яким дістався лимон, а вони зробили з нього лимонад (не змогла обійтися без цитування американського письменника-анархіста Габбарда), як мотивація глянути на своє життя трохи під іншим кутом. Зрештою, як нагадування: кожен із нас щодня робить вибір.

Я дуже сподіваюся, що хтось після прочитання цих історій піде до спортзалу, знайде нове захоплення. Або віднайде сенс у житті, який, здавалось би, давно втратив. Нехай ним стане родина, власна справа чи собака Бублик.

Безмежно дякую кожному, хто розповів мені свою історію. Кожна з них — це ♥

**Анастасія Федченко,  
воєнна журналістка**



## ПРИВІТ, У МЕНЕ ВСЕ ДОБРЕ, ТІЛЬКИ РУК НЕМАЄ

У свідомості багатьох людей, навіть не байдужих до російсько-української війни, чомусь закарбувалося, що героєм насамперед може бути той, хто загинув на цій війні, хто віддав найдорожче — своє життя. Мовляв, ось це — справжній подвиг.

Але це трохи збита оптика. Живі воїни можуть і мають бути зразком лицарства. Вони не просто здійснили подвиг, а лишилися жити, служити, робити кращими й сильнішими свою країну, громаду, родину, зрештою самих себе.

Із початку війни з московською ордою на Донбасі загинули більш як чотири тисячі воїнів України. Поранень зазнали майже 11 тисяч. Книжка «Вони перемогли» — про 11 доль із цих 11 тисяч. Про тих, що вижили, але дістали поранення, каліцтва, бойові травмування.

«Людина, якій болить». Це і про кожного з героїв та героїнь цієї книжки, і про її авторку.

Боліти може втрачена внаслідок прильоту 120-ї міни нога. Посічене уламками тіло. Голова після акубаротравми. І водночас — душа. Душа, якій не байдужа війна, що



сталася з країною у 2014 році, що відбувається зараз і що буде завтра.

Фронтowa журналістка Анастасія Федченко — із таких небайдужих. Свої репортажі й інтерв'ю, а тепер і новели для першої книжки вона пише без тіні фальші. Настка підкупує щирістю і проживає кожну долю разом із персонажем — справжнім, невигадалим, гуморним.

Ці люди тримали смерть за руку й тому так цінують життя. Крім війни та сумління, їх усіх об'єднує спроможність подолати найтяжчі обставини, виклики, перемогти самих себе та вийти з воєнних і лікарняних випробувань ще більш цілісними особистостями.

«...Та я оце думаю, куди половина тебе ділася?» — питає перехожий ветерана 30-ї бригади Сергія Храпка, який втратив ліву руку й ногу під мінометним обстрілом. Але читаєш розповідь про Сергія, про його відновлення, роботу над собою, заняття спортом — і розумієш, наскільки це повна й вагома натура. І в Україні Храпка точно мав би бути не меншою «зіркою мотивації», ніж той самий знаменитий Нік Вуйчич.

Герої Настки Федченко — Храпка, Дворецька, Котов, Омельченко, Якубова, Рудий, Терещенко, Товкис, Бенда, Заверзаєв, «Сакура» — не потребують співчуття, подачок чи щоб їх хрестили в спину. Вони навчилися жити повним життям самі та гідні, щоб своїми історіями навчити цього інших. Тому так важливо прочитати цю книжку.

**Дмитро Лиховій,**  
**головний редактор «Новинарні»,**  
**військовослужбовець запасу**