

АННА БЕРГЕР

СВОЯ В НІМЕЧЧИНІ

Тепла розмова з подругою, яка пройшла все сама – і знає,
як знову відчувати себе своєю





Розмова, якої тобі бракувало.

Своя в Німеччині

АННА БЕРГЕР

Своя в Німеччині — Анна Бергер
© 2026 Анна Бергер. Усі права захищено.

Набір: Lora і Manrope.
Формат 135 × 205 мм. Перше видання.

Зміст

-	Вступ	7
01	Я опинилася тут не за планом	13
02	Чому все чуже лякає	31
03	Ці німці...	49
04	Амти, черги й безсилля	67
05	Мова без таланту	86
06	Хто я тут	105
07	Власні гроші	125
08	Знайти себе наново	144
09	Ті, хто залишився там	164
10	Туга за домом — і як збудувати дім тут	183
11	Темні зими	203
12	Самотність і пошуки своїх	222
13	Любов (легкими штрихами)	244
14	Полюбити це місце	263
15	Завершення — надія	283



Тим, хто опинився тут не за планом.



Вступ

Почнімо саме звідти, де ти зараз, а не звідти, де, на чужу думку, тобі вже давно час бути.

РОЗМОВА, ЯКОЇ ТОБІ БРАКУВАЛО

І ноді найбільше потрібна людина, яка не почне одразу пояснювати, як тобі пощастило.

Ти кажеш, що тобі самотньо, а у відповідь чуєш: «Зате тут безпечно». Зізнаєшся, що тебе дратують чужі порядки, — тобі нагадують про чисті вулиці. Обережно вимовляєш: «Здається, я хочу назад», і хтось неодмінно починає перелічувати причини, чому хотіти назад не можна. Ніби туга мусить відступити перед правильно складеним переліком переваг.

Я знаю цю розмову й знаю, що після неї часто стає ще важче. Тепер тобі погано через те, що все навколо чуже, а до того ж ти начебто невдячна. Інші, здається, справляються: вчать мову, заповнюють анкети, знаходять роботу, усміхаються сусідам. А ти чомусь можеш розплакатися через лист, якого ще навіть не відкрила, або скасувати звичайнісінький дзвінок, бо сьогодні немає сил знову бути людиною, яка не розуміє половини сказаного.

«Що зі мною не так?» — ось питання, яке зазвичай ховається за всіма іншими.

З тобою не обов'язково щось не так. Ти живеш в обставинах, які можуть бути важкими. Після переїзду ти втрачаєш звичне тло життя: знайомі слова, зрозумілі реакції людей, відчуття, що ти знаєш, як тут усе влаштовано. Раніше ти могла не помічати цієї опори, як не помічаєш підлоги під ногами. А потім підлога змінюється, і навіть похід по якусь дрібницю вимагає внутрішньої наради.

Я не переконуватиму тебе, що Німеччина прекрасна й треба лише відкрити їй серце. У перші місяці такі слова тільки дужче мене дратували. Дечого в Німеччині я досі не люблю. Через деякі правила хочеться запитати: «Ну чому не можна було зробити по-людськи?» Є холодність, повільність, темні дні, мова, яка часом ніби навмисно обертається до тебе найнезручнішим боком. Якщо ти злишся, я не забиратиму в тебе цю злість.

Але й залишати тебе з нею наодинці я не хочу.

Я приїхала до Німеччини 2020 року, десь у тридцять два, але не для того, щоб переїхати й почати нове життя. Я взагалі нічого не збиралася змінювати: моє тодішнє життя було спокійним і влаштованим, і мене це цілком задовольняло. Потім почався ковід, звичний рух світу зупинився, рейсів не було, і я застрягла в країні, яку для себе не обирала.

Слово «застрягла» тут найточніше. У ньому немає красивого рішення чи фотографії з валізою, під якою пишуть про новий розділ. Є перекрита можливість повернутися й життя, якого ти не встигла ані захотіти, ані оплакати.

*Є перекрита можливість
повернутися й життя, якого
ти не встигла ані захотіти, ані
оплакати.*

Найбільше я виснажувалася через невизначеність. Якби хтось міг назвати дату й сказати: до цього дня треба протриматися, — я принаймні розуміла б обсяг завдання.

Але дати не було. Я жила всередині паузи, яка ніяк не погоджувалася залишатися паузою: минали дні, мені все одно треба було вставати, їсти, щось вирішувати, а подумки я відмовлялася вважати те, що відбувається, своїм справжнім життям. Це не робило мене лінивою чи безвольною. Я не встигла перейти від «зараз усе скінчиться» до «мені доведеться якось жити тут».

Мені було дуже погано. Не сумно вечорами й не «трохи незвично». У мене траплялися істерики й панічні атаки. Я була в цілковитій ізоляції, мені не було з ким спілкуватися, і все навколо викликало відразу. Хотілося туди, де зрозуміло, як жити, де звичайний день не випробовує тебе на міцність. Тепер мені ніяково згадувати не самі сльози, а те, як відчайдушно я намагалася довести собі, що мала впоратися краще. Я сварила себе за чергову істику, заспокоювалася, а потім лякалася вже того, що не можу довіряти власному спокою: а раптом знову накриє.

Не допомагало й те, що люди люблять швидкі пояснення. «Це культурний шок». «Усі через це проходять». «Спочатку важко, потім звикнеш». У цих фразах є частка правди, але для людини всередині кризи вони часто звучать як обіцянка без адреси й терміну. Коли саме настане це «потім»? А якщо в мене не виходить так, як у всіх? Що робити сьогодні, коли від великого майбутнього хочеться відвернутися й накритися ковдрою?

Я написала цю книгу, бо хотіла нарешті поговорити без таких заготовок. Я розповім, як відштовхувала від себе цю країну й як поступово почала бачити її інакше; як злилася на людей, боялася мови, втрачала відчуття

власної цінності й училася покладатися на себе. Десь ми говоритимемо про те, що мені допомогло. Десь — про те, що, попри красиві поради, не допомогло зовсім. Часом я звертатимуся до психології та досліджень, але лише там, де вони прояснюють живий досвід, а не затуляють його розумним словом.

Я не обіцяю, що після останньої сторінки ти полюбиш Німеччину, вирішиш залишитися або перестанеш сумувати за домом. Це було б нечесно. У кожної з нас своя ціна переїзду й свій темп, а твою відповідь не можна видати тобі наперед.

Обіцяю: поки ми говоритимемо, тобі стане зрозуміліше, що з тобою відбувається. Принаймні тобі не доведеться витратити стільки сил ще й на докази власної «неправильності». Іноді вже цього досить, щоб прожити сьогоднішній день, не вимагаючи від себе негайно вирішити всю свою долю.

*Принаймні тобі не доведеться
витратити стільки сил ще й на
докази власної «неправильності».*

Уяви, що ми сидимо за столом, чай уже трохи охолов, і тобі не треба добирати пристойні слова. Можна сказати: «Мене тут усе бісить». Можна зізнатися: «Мені страшно». Можна навіть проше-

потіти те, за що ти сама себе засуджуєш: «Я не знаю, чи хочу залишатися».

Гаразд. Почнімо саме звідти, де ти зараз, а не звідти, де, на чужу думку, тобі вже давно час бути.

01

— РОЗДІЛ 1

Я опинилася тут не за планом

очікування теж стало моїм життям.

Я не збиралася емігрувати.

Ця фраза довго була моїм внутрішнім запереченням проти всього, що відбувалося далі. Мені треба було налагоджувати побут — але я не збиралася емігрувати. Треба було бодай потроху розбиратися з мовою — але ж я не збиралася тут жити. Обставини вимагали, щоб я влаштуувалася в Німеччині, а я все ще чекала, що світ схаменеться й поверне мене в точку, з якої все почалося.

Я приїхала під час ковіду, не маючи наміру залишатися. Потім через обмеження зникла можливість полетіти назад. Не в переносному значенні, не тому, що я сумнівалася чи боялася ухвалити рішення, — я фізично не могла повернутися. І ось це «не могла» виявилось для мене важчим за саму чужу країну.

Коли сама обираєш переїзд, навіть труднощі так чи інакше вкладаються в історію: я вирішила, я ризикнула, я знала, заради чого. Можна злитися, втомлюватися, шкодувати, але в основі все одно лежить твоя дія. У мене такої основи не було. Спочатку я просто пробула тут довше, ніж збиралася. Потім тимчасовість почала розтягуватися, і одного дня довелося визнати: очікування теж стало моїм життям.

Але саме цього я довго не визнавала. Мені здавалося, що визнати — означає погодитися залишитися, а я до цього не була готова. Тож я жила в дивному внутрішньому режимі: усе, що відбувалося тут, вважала чернеткою, а справжнє життя нібито лежало десь в іншому місці й терпляче чекало мого повернення. Та дні не були чернетками. Вони минали.

Це дуже виснажує — прожити день і водночас не зараховувати його. Ти начебто встаєш, їси, вирішуєш якісь звичайні справи, але всередині весь час звучить: «Це не рахується. Я поки не тут». У такому очікуванні важко вкладати сили навіть у якусь дрібницю, бо будь-яке зусилля здається підтвердженням небажаного майбутнього. Навіщо вчити слово, якщо я поїду? Навіщо звикати, якщо скоро все повернеться на свої місця? А якщо не скоро — тоді що?

Це дуже виснажує — прожити день і водночас не зараховувати його.

На останнє запитання в мене не було відповіді. І я намагалася його не ставити, хоча воно все одно жило поруч, наче непрочитаний лист, який можна покласти конвертом донизу, але від цього не перестанеш про нього думати.

«Але ж потім ти все-таки вирішила залишитися?» — можеш запитати ти.

Так, поступово я вирішила будувати життя тут. Тільки це рішення не переписало початок заднім числом. Я не перетворилася на сміливу жінку, яка одного дня все покинула заради майбутнього. Спочатку я була жінкою, у якої забрали звичний вихід. І доки я не визнала цієї

різниці, то вимагала від себе вдячності за вибір, якого не робила.

Коли ми озираємося назад, дуже хочеться зробити минуле послідовним: ось труднощі, ось урок, ось правильне рішення. Така версія зручніша. У ній уже відомо, чим усе закінчилося, і тому колишній страх здається майже розумною платою за теперішнє життя. Але зсередики жодної послідовності не було. Було нерозуміння, скільки ще триватиме це «поки», і відчуття, що власне життя перестало мене слухатися.

Можливо, твоя історія зовсім інша. Ти могла заздалегідь збирати документи, розуміти причини, сама купувати квиток і все одно після приїзду відчувати: «Ні, я на це не погоджувалася». Бо погодитися на переїзд у думках і опинитися всередині нього всім тілом — різні речі. В уяві ти змінюєш країну. Насправді змінюється майже кожен непомітний спосіб проживати день, а колишня легкість залишається по той бік кордону.

Ти могла навіть хотіти поїхати, але не уявляла, якою буде ціна і як це — у дорослому віці знову вчитися найзвичайнісіньких речей. Це не робить твій вибір несправжнім. Ми часто погоджуємося на зміни, не маючи змоги заздалегідь відчувати їхню вагу. Квиток можна купити за кілька хвилин, а внутрішня згода разом із ним не оформлюється.

Чуже так швидко починає дратувати. Не тому, що ти вередлива й усе порівнюєш не на користь Німеччини. У перші місяці порівняння часто взагалі відбувається без твого дозволу. Ти не сідаєш із блокнотом оцінювати дві країни. Просто раніше звичайне життя йшло саме собою,

а тепер воно весь час вимагає уваги. Те, що було тлом, стає завданням. І надвечір може з'ясуватися, що сил немає, хоча нічого «серйозного» ти начебто не зробила.

Оце «начебто» особливо приkre. Ззовні день може здаватися порожнім, а всередині нього ти весь час насторожі: чи правильно зрозуміла, чи туди йдеш, чи не прогавила чогось очевидного для всіх інших. Навіть коли нічого поганого не стається, ти втомлюєшся від самої потреби бути зібраною. Удома багато чого можна було робити, майже не помічаючи себе. Тут увага ніби весь час увімкнена на повну потужність, а вимикача ти ще не знайшла.

До всього цього в мене додалася повна ізоляція. Ковід закрив і без того вузький простір нового життя, спілкуватися не було з ким, а відторгнення зростало. Мені не хотілося освоюватися. Мені хотілося назад — туди, де все звичне й зрозуміле. Розумом я могла усвідомлювати, що навколо немає катастрофи, і все одно почувалася так, ніби мене замкнули в чужій версії мого життя.

В ізоляції час минає дивно. Коли поруч немає людей, з якими можна розділити день, думки починають ходити тим самим колом. Ти не отримуєш нових вражень, не чуєш чужого голосу, який бодай ненадовго витіснить твою внутрішню суперечку, і питання «що тепер?» поступово займає все вільне місце. Відповіді я не знаходила, зате ставала дедалі вправнішою в тому, щоб ставити собі це запитання так, аби після нього було ще страшніше.

У мене траплялися істерики й панічні атаки. Тепер ці слова легко вмістити в речення, а тоді всередині них не було жодного ладу. Коли мене накривало, міркування

про дорослі рішення й розумну адаптацію зникали. Залишалося одне бажання — щоб усе це припинилося й стало як раніше.

Найнеприємнішою була невідповідність між тим, як усе виглядало ззовні, і тим, що відбувалося всередині. Ззовні — Німеччина, звичайні будинки, люди займаються своїми справами. Всередині — паніка, сльози й майже дитяча думка: «Я не хочу, поверніть усе як було». Мені було за неї соромно. У тридцять два роки нібито належить гідно зустрічати зміни, а не заходитися в істериці через те, що світ більше не підкоряється твоєму плану.

Тепер я думаю, що сором забирав у мене чи не стільки ж сил, скільки сам розпач. Спочатку мені ставало погано, потім я оцінювала, наскільки негідно поведуюся, а тоді лякалася, що не вмію це зупинити. Виходило друге коло страждання, створене вже не переїздом, а моєю вимогою переживати його правильно. Я не просто хотіла додому — я ще й вважала це бажання доказом власної неспроможності.

Бувало, після сліз ставало тихіше, і замість полегшення приходила недовіра: чи надовго? Я прислухалася до себе, перевіряла, чи не починається знову, і цією увагою наче не давала спокою стати звичайним. Тепер мені ніяково згадувати, з якою суворістю я ставилася до себе саме тоді, коли найдужче потребувала бодай перепочинку. Але суворість здавалася способом повернути контроль. Якщо я змушу себе зібратися, думала я, отже, ще можу керувати тим, що відбувається.

Я намагалася сперечатися із собою: казала, що іншим важче, нагадувала, що треба цінувати хороше, й перелі-

чувала цілком розумні аргументи. Це працювало приблизно як спроба заспокоїти людину зі зламаною ногою розповіддю про те, що лікарня хороша. Може, й хороша. Нога від цього не перестає боліти.

Розумні докази мають неприємну особливість: вони звучать особливо переконливо, коли звернені не до твого болю. «Тут же все нормально». «До хорошого швидко звикають». Сперечатися з кожною такою фразою начебто невічливо, адже в ній може не бути фактичної помилки. Але хороша країна й важкі переживання не скасовують одне одного. Навколо може бути спокійно, а тобі в цьому спокої все одно нестерпно самотньо.

Чому докази не допомагали? Бо ними я відповідала не на те запитання. Я доводила собі, що Німеччина сама по собі не погана країна, хоча боліло не це. Боліло те, що моє колишнє життя обірвалося без моєї згоди і я не знала, коли знову зможу впливати бодай на щось. Поки я називала це невдячністю, до самої втрати додавався сором. Коли я нарешті дозволила собі побачити втрату, стало принаймні зрозуміло, чому мені так важко.

Втрата — слово, якого я тоді намагалася не вживати. Адже все звичне продовжувало десь існувати. Ніхто не забороняв мені сумувати, пам'ятати, хотіти назад. Здавалося, якщо колишній світ не зник зовсім, то й горювати немає за чим. Але ми горюємо не лише за тим, чого більше немає. Іноді ми горюємо за життям, яке досі існує, але вже без нашої щоденної участі.

У дослідженнях міграції це називають культурною втратою, або культурним горюванням. Бхугра й Беккер писали про переживання міграції як втрати, і для мене ця

назва стала дозволом побачити в тому, що відбувається, горе, а не ваду характеру.

Тобі може бути важко навіть тоді, коли ти сама поїхала й розумієш навіщо. Можна сумувати за колишнім життям, не бажаючи повернути його точнісінько таким, яким воно було, а рішення залишитися в Німеччині не скасовує злості на обставини, які привели тебе сюди. Усередині нас такі почуття спокійно сусідять, хоча розуму дуже хочеться звести їх до однієї відповіді.

Лише згодом я помітила, що відторгнення допомагало мені втримувати просту межу: там — моє, тут — чуже. Варто було припустити, що тут буває зручно або просто нормально, і ця ясність починала розпливатися. Мені здавалося, що разом із нею розпливеться й моя вірність собі колишній.

Тому хороше часом дратувало не менше за погане: воно нібито намагалося втягнути мене в життя, якого я не обирала. Навіть щось нейтральне хотілося порівняти зі звичним і винести рішення на користь минулого. Так зберігалося відчуття, що дорога назад і досі відкрита, і можна було не відповідати на запитання, що робити, якщо повернення станеться не скоро.

Контролювати обставини я не могла, зате могла казати: це мені не подобається, це не моє, я не згодна. Такий спротив трохи захищав від повної безпорадності, але вимагав дедалі нових підтверджень, що все навколо чуже. Поступово я помічала здебільшого те, що дратувало.

Мені не допомогла б вимога негайно перекинутися на плюси. Вона лише додала б ще один пункт до переліку

того, що я роблю недостатньо добре. Зрушення почалося раніше й тихіше: я перестала вважати своє відторгнення остаточною правдою про країну. Це був мій стан, зрозумілий за тих обставин, а не точний опис усього навколо. Така відмінність не змушує нічого любити. Вона лише повертає зір туди, де до цього працював один внутрішній фільтр.

Якщо зараз тебе дратує все, не поспішай доводити собі протилежне. Іноді за цим «усе» ховається не перелік недоліків Німеччини, а одне запитання: якщо я почну тут жити, що станеться з тією мною, яка хотіла зовсім іншого? Саме на нього варто відповісти дбайливіше. Освоюючись, ти не оголошуєш минуле неважливим, не виправдовуєш усе, що сталося, і не відмовляєшся назавжди від можливості повернутися.

Мені знадобився час, щоб перестати влаштовувати всередині себе суд. Раніше кожен важкий день начебто вимагав вироку: чи означає це, що я маю поїхати? А якщо сьогодні стало спокійніше, чи означає це, що я зобов'язана залишитися? Я намагалася вивести рішення про всю долю з кожного перепаду настрою. Так настрої ставав іще страшнішим. Звичайна туга перетворювалася на доказ, а коротке полегшення — на обіцянку, якої я не була готова давати.

Перелом почався не з любові до Німеччини. Він почався з набагато менш красивої думки: мені погано не тому, що я все роблю неправильно. Мені погано, бо на мене справді звалилася велика зміна, до якої я не готувалася і якої спочатку не обирала. Коли я перестала сперечатися з цим фактом, у мене вивільнилося трохи

сил, а раніше вони цілком ішли на внутрішнє з'ясування стосунків.

Полегшення було скромним. Реальність не змінилася від того, що я точніше її назвала, і мені не стало раптом затишно. Зате зникла потреба доводити собі, що я не маю права так почуватися. Я перестала нескінченно питати себе «що зі мною не так?» і спитала: «Що саме я зараз втратила?» З цим запитанням уже можна було побути поруч. Відповіддю могла бути звичність або можливість самій розпоряджатися найближчим майбутнім. Мені не треба було перетворювати це на план, досить було більше не зводити все до одного важкого слова «невдячність».

Визнаючи причину болю, ти не робиш її своєю новою нормою. Поки все пояснюється твоєю слабкістю, незрозуміло, за що взагалі можна вхопитися. Якщо ж частина страждання пов'язана з утратою вибору, можна пошукати бодай один невеликий вибір у межах сьогоднішнього дня. Не заради успішної адаптації чи звіту перед кимось, а тому, що цей день уже твій.

Звісно, навіть маленький вибір потребує сил, а вони є не завжди. Іноді чесна відповідь звучить так: «Сьогодні я нічого не можу обирати, мені б дожити до вечора». Вона теж годиться. Дбайливо ставитися до себе — означає не підміняти свій справжній стан тим, який здається гіднішим.

Чи є різниця між «я приймаю, що це сталося» і «я згодна, щоб так було завжди»? Величезна. Перше стосується сьогоднішньої реальності. Друге намагається вирішити все майбутнє одразу. Я довго плутала ці дві

фрази, тому будь-який рух у бік нового життя здавався капітуляцією: якщо почати освоюватися, отже, здатися; якщо помітити тут щось хороше, отже, зрадити те життя; якщо прожити спокійний день, отже, відмовитися від права хотіти назад.

Ні спокійний, ні важкий день нічого за тебе не вирішує.

Визнання реальності потроху повернуло мені можливість обирати бодай у межах цієї реальності. Я все ще не знала, яким буде велике рішення, зате перестала вимагати його від себе щоранку. Сьогодні можна зробити життя трохи стерпнішим і не підписувати контракт із вічністю. Можна розбиратися з тим, що потрібно зараз, не оголошуючи Німеччину своїм остаточним домом. Можна будувати опору там, де стоїш, навіть якщо поки не знаєш, чи залишишся на цьому місці.

*Можна будувати опору там,
де стоїш, навіть якщо поки не
знаєш, чи залишишся на цьому
місці.*

Це звучить скромно, особливо поруч із розповідями про сміливі переїзди й нове життя з чистого аркуша. Але чистий аркуш — сумнівний образ. Людина не приїздить чистим аркушем. Вона привозить із собою пам'ять, звички, стосунки, уявлення про себе й незавершені розмови. Усе це не зникає на кордоні, та й не повинно. Завдання не в тому, щоб до понеділка стати новою люди-

ною. Спочатку б перестати воювати з тим, що колишня ти сумує за своїм життям.

У психології для переживань після переїзду є вислів «акультураційний стрес». Джон Беррі писав про нього як про нормальну реакцію на великі вимоги, які ставить перед людиною життя в іншій культурі. Мені тут подобається не термін — без нього цілком можна обійтися, — а сенс: навантаження реальне. Тобі не ввижається, що прості речі стали складнішими. І якщо твоя психіка відповідає тривогою, втомою чи відторгненням, це ще не доказ слабкості.

Слово «нормальна» тут легко зрозуміти неправильно. Воно не означає, що треба терпіти будь-який стан на самоті, бо «у всіх так». І точно не означає, що панічні атаки — обов'язкова плата за еміграцію. Нормальною може бути сама реакція на величезне навантаження, а допомога при цьому все одно потрібна. Якщо тобі настільки важко, що ти не справляєшся зі звичайним життям або боїшся залишатися наодинці із собою, розмова наживо з лікарем чи фахівцем, якому ти довіряєш, важливіша за будь-який розділ.

Ти напевно чула, нібито культурний шок має обов'язкові стадії. Спочатку людина захоплюється новою країною, потім провалюється в кризу, а вже після неї відновлюється й пристосовується. Цю схему люблять за охайність. Варто намалювати лінію — і хаос начебто отримує розклад.

Але на моєму прикладі вона ламається одразу: жодного початкового захвату в мене не було. Я не встигла радісно закохатися в нове життя, щоб потім розчару-

ватися. Мені було погано від самого початку. Якби я повірила в обов'язкову схему, довелося б зробити висновок, що я навіть культурний шок переживаю якось неправильно.

Можна вирішити, що я просто неправильна емігрантка. Але й дослідження не дають підстав вважати знамениту U-подібну криву універсальним законом. У 1998 році Коллін Уорд та її колеги спостерігали за групою японських студентів, які приїхали до Нової Зеландії. Уперше їхній стан оцінили впродовж доби після приїзду, потім поверталися до них через чотири, шість і дванадцять місяців. Найбільші труднощі припали на момент приїзду, а далі ставало легше: спочатку помітніше, потім повільніше. Вийшла радше перевернута літера J, ніж історія про захват і подальший крах.

Це невелике дослідження: лише тридцять п'ять людей, усі студенти, і йшлося про переїзд лише між двома конкретними країнами. Було б нечесно переносити їхні терміни на твоє життя й оголосити, що за кілька місяців ти зобов'язана почуватися краще. Не зобов'язана. Але дослідження показує: сценарій «найгірше на початку, а потім поступово легшає» існує. Це не втішна казка й не обіцянка, видана всім без розбору.

Це може підтримати, бо всередині найважчого періоду нам легко сприйняти теперішній стан як нову особистість. Якщо я щодня плачу, отже, тепер я така. Якщо мені все чуже, отже, я ніколи не зможу тут жити. Якщо я хочу назад, отже, переїзд назавжди зламав моє життя. Дослідження не знає твого майбутнього, зате не підтверджує цієї жорстокої арифметики. Важкий стан на

початку може бути властивістю самого початку, а не ви роком людини.

Помічаєш, чим це відрізняється від фрази «потерпи, скоро звикнеш»? Я не знаю, коли легше стане саме тобі й у чому це проявиться найперше. Можливо, всередині все ще болітиме, зате один повсякденний крок перестане забирати стільки сил. Дослідження адаптації розрізняють дві лінії: те, як людина почувається, і те, наскільки впевнено вона дає раду звичайному життю в новій країні. Ці лінії не зобов'язані рухатися разом. Можна вже навчитися робити потрібні справи, а потім плакати від безсилля. Можна знати, куди йти й що казати, але все ще не почуватися вдома.

Уорд і Кеннеді описували психологічну й соціокультурну адаптацію як пов'язані, але окремі процеси. По-людськи це означає: ззовні в тебе може виходити краще, ніж тобі здається зсередини. Ти вже впоралася із завданням, уже прожила день, уже зрозуміла більше, ніж раніше, а відчуття безпеки ще не встигло наздогнати цей досвід. Або навпаки: сьогодні тобі спокійно, хоча деякі звичайні справи досі лякають. Один годинник не зобов'язаний іти в ритмі іншого.

Особливо важко, коли оточення бачить лише побутовий бік. Ти даєш раду повсякденним справам, і збоку це здається доказом, що все вже налагодилося. Та й сама ти починаєш міркувати так само: якщо я можу зробити необхідне, то хіба маю право потім плакати? Але вміння впоратися із завданням і відчуття, що твоє життя знову належить тобі, — не одне й те саме.

Протилежна ситуація теж збиває з пантелику. Буває, всередині ненадовго стає легше, і ти відразу вимагаєш від себе ривка у справах: ну ось, тепер уже можна швидко розібратися з усім, що накопичилося. Коли сил знову бракує, здається, що спокій був несправжнім. Дві лінії просто знову розійшлися. Одна не зобов'язана щодня підтверджувати іншу.

Якщо тримати в голові цю відмінність, можна ставити собі точніші запитання. Не «чому я досі не звикла?», а «що в мене вже виходить, хоча все ще важко?» Або навпаки: «де мені стало спокійніше, навіть якщо я поки не вмію з цим упоратися?» Ці запитання не вимагають позитивної відповіді. Вони лише не змішують в один вирок те, що рухається в різному темпі.

Мені ця думка допомогла перестати знецінювати власні зусилля. Раніше я міркувала так: якщо після зробленого мені все одно погано, отже, жодної адаптації не відбувається. Але переживання не зобов'язане негайно винагороджувати тебе полегшенням. Іноді спершу з'являється вміння, потім повторення, далі — відчуття знайомого, і лише слідом за ними — трохи внутрішньої тиші. А іноді порядок інший. Універсального графіка немає.

Це не заклик шукати прогрес під лупою й щовечора перевіряти, чи достатньо добре ти адаптувалася. Така перевірка легко стає новим обов'язком, а обов'язків у тебе й без неї вистачає. Радше це дозвіл не вважати сльози доказом того, що всі зроблені кроки були марними. Людина може справлятися й страждати водночас. Багато хто з нас саме так і проходить початок.

Людина може справлятися й страждати водночас.

Я теж не відчула одного великого повороту на краще. Не було ранку, коли я прокинулася й подумала: «Ну все, тепер Німеччина моя». Поступово деякі речі перестали вимагати стільки внутрішньої боротьби. Потім стало можливо помічати не лише те, що відштовхує. Моє рішення будувати тут життя виросло не з раптової любові до країни, а з того, що до мене поверталася здатність знову обирати.

Спочатку вибір був зовсім невеликим: перестати називати кожен прожитий тут день утраченим. Я не мусила вважати його щасливим чи правильним. Досить було визнати, що це мій день, якщо вже я його проживаю. Не Німеччини, не обставин, не ковіду — мій. У ньому могло бути мало свободи, але та, що залишалася, належала мені.

Таке визнання має свою ціну. Поки ти кажеш собі, що життя ще не почалося, можна не зустрічатися з думкою, що старий план, можливо, не повернеться в колишньому вигляді. Коли починаєш вважати сьогоднішній день своїм, цей захист тоншає. Мені було боляче це бачити. Тому я не раджу квапити себе красивим «прийняттям». Іноді очікування захищає нас рівно доти, доки не з'явиться достатньо сил поглянути на реальність. Важливо лише помітити мить, коли захист уже не береже, а втримує тебе в паузі.

Як її помітити? Календар тут не допоможе, зате дещо може підказати запитання, яке ти ставиш собі знову й знову. Якщо весь день іде на спробу вирішити, де ти маєш жити через багато років, можливо, це завдання надто велике для твого сьогоднішнього стану. Його можна тимчасово відкласти й запитати про те, на що в тебе справді є відповідь: що зробить цей день трохи менш чужим? Іноді відповідь буде зовсім маленькою, а іноді її не буде, бо сьогодні сил вистачає лише прожити день.

Ти можеш запитати: «А якщо мені не стане легше?»

Я не стану відмахуватися. Шляхи бувають довгими й складними, і книга не може гарантувати результат. Важкий стан іноді потребує не терпіння, а живої допомоги — лікаря чи фахівця, якому ти довіряєш. Але за сьогоднішнім жахом не можна передбачити все твоє життя. На початку в тебе найменше знайомих опор і найбільше чужого, тому саме початок може бути найважчою ділянкою. Далі ти не зобов'язана полюбити все навколо. Досить того, що поступово в тебе може з'явитися більше зрозумілого, знайомого й обраного тобою.

Те, що тобі полегшало, нічого за тебе не вирішує. Якщо в Німеччині тобі стане спокійніше, це не зобов'яже тебе залишитися. Якщо ти й далі сумуватимеш, це не наказує тобі повернутися. Рішення про країну не можна чесно вивести з одного симптому, одного вдального тижня чи одного важкого вечора. Ти маєш право ухвалити його тоді, коли зможеш почути не лише страх.

Поки не треба вирішувати, чи залишишся ти тут назавжди. Спробуй поставити собі запитання поменше: що сьогодні особливо важке саме тому, що я цього не обирала? Не виправляй відповідь і не вмовляй себе бути вдячною. Назви одну річ своїми словами — уголос або одним реченням на папері.

А потім, якщо залишиться трохи сил, запитай іще: що в межах сьогоднішнього дня все-таки обираю я? Не долю, не країну, не нову особистість. Одну маленьку річ, яка поверне тобі бодай часточку власної участі в цьому житті.

• • •

*Іноді найбільше потрібна не порада.
Потрібна людина, яка не кине́ться
одразу пояснювати, як тобі
пощастило.*

Це не гайд і не збірка інструкцій. Це тепла розмова з подругою, яка пройшла все сама — тривогу, чужий менталітет, мову, гроші, самотність, любов — і знає, як знову відчути себе своєю.

З тобою не обов'язково щось не так.

Повільно не означає ніколи.

14 РОЗДІЛІВ · ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

АННА БЕРГЕР

Своя в Німеччині

