

乌克兰战争 国际 深度

【现场】为乌克兰疗伤——利沃夫，支撑起战时心理支持的后方城市

从受训新兵到负伤老兵，从少女女孩到七旬奶奶，尽管精神压力或创伤巨大，但他们，都不允许自己展现脆弱。



利沃夫市区，一面醒目的花墙上，纪念著死去的军人和平民。摄：陈映妤



陈映妤 [+](#)

特约撰稿人陈映妤、Mihir Melwani、Jeremy Chan 发自利沃夫 | 2022-06-10

【编者按】这是端传媒特约记者陈映妤、Mihir Melwani和Jeremy Chan从乌克兰现场发出的系列报导的第二篇。他们在俄乌战争持续3个月后进入了相对安全的西部城市利沃夫，尝试一手纪录在这场震惊世人的战争之下被连根拔起的普通人的命运，和他们的应对。欢迎阅读系列第一篇《[【现场】战时三个月，我们进入乌克兰，看到虽被战争改写但顽强的生活](#)》。本次报导计划得到了普利策危机报导中心“The Pulitzer Center on Crisis Reporting”的支持。

一边是将上战场的新兵，一边是前线负伤的老兵

利沃夫郊区的一个旧苏联时期废弃的工厂空地，乌克兰裔美国志愿军官卡戎（Charon）正带领受训的新兵，一个一个进入漆黑的地下室。他用黑罩蒙住新兵的眼睛，领著他们穿过阴湿狭长的长廊，地板上布满树枝、碎片和木块，数只老鼠在泥泞间窜动。一块块不完整的长木板障碍物挡在中央，让逃出的路线更加复杂。

在走廊另一端的空间，卡戎捆绑住新兵的手脚，将一把刀扔在附近，关掉灯，拿掉黑罩，将新兵留在原地。任务：要自己找到走出来的路。在没有任何警示下，教练们还会将练习用的手榴弹扔进学员身后的走廊，爆炸发出声音，模拟战争可能遇到的情况，[测试新兵的抗压性](#)。

“有一些新兵开始在里面唱歌，有些会大吼大叫，另一些则变得暴力并开始丢掷障碍物，”卡戎说，有些人可能需要几个小时才能完成任务，但教练看得不是成功与否，而是观察过程中新兵是否能够保持冷静。“有一个新兵恐慌症发作，我们就不会派他到前线。即使他通过其他所有的实战训练和其他心理测试——我们都是人，有些人就是还没有准备好去承受这种压力，”卡戎说。





“圣母峰”训练营的实战射击场，年轻新兵，有男有女，持枪练习团体埋伏与围攻。摄：Jeremy Chan

这个新兵训练营的代号是“圣母峰”（Everest），位于利沃夫近郊仍有工厂运作之处；训练营在2月24日俄国全面入侵乌克兰后成立，由乌克兰国防部批准，自发带领训练的，则是一群战斗经验丰富的军人。资金和训练器材主要来自个人和民间团体，他们要替国家在短时间内，训练更多有能力承受战争前线压力的新兵。

23岁的新兵麦莉（Miley）就是其中一位已经通过压力和心理测试的新兵。她被选为狙击手，在“圣母峰”训练营受训超过一个月。身高约165公分的她，著一身浅粉色迷彩装，趴在实战射击场的沙地上，用约有她一半身长的步枪，练习瞄准远方的目标10分钟。

“我想学会如何杀人，”麦莉用出乎意料轻柔的声音说。

她担心家人会受到威胁，所以只告诉我们她在训练营使用的名字。麦莉毕业于国立利沃夫大学的国际关系系，本来梦想是想要作词作曲；在战争爆发后，她先是和朋友制作汽油弹和伪装网，提供乌克兰军队使用。但一段时间后，她觉得这不足够平复她心中的愤怒，她想要上战场。先在官方陆军的短期训练后，她觉得还是不够，才找到“圣母峰”训练营。





“圣母峰”训练营里的辨识毒蛇训练。摄：Mihir Melwani

距离“圣母峰”新兵训练营几十公里外，便是利沃夫郊区的一间军事医院。医院的入口处，有许多穿著迷彩服的年轻士兵，他们吃著热狗，喝著咖啡，和朋友聊天——但与训练营不同的是，他们很多都带著伤，有些还打著石膏。

30岁的维瓦尔第（Vivaldi，军中名字）坐在轮椅上，右脚的石膏固定著他被迫击砲炸伤的腿。他说：“白天的时候，我很清楚现在我正在医院，一个安静平和的地方。一切好像都很好。但当我晚上试著入睡时，我的潜意识就会带我回到‘军中模式’。”

因为安全考量，他只给了我们军中的代号。从前线受伤回来的第一个月，他几乎没有办法睡觉，到采访当日，医生仍持续帮他开助眠药。维瓦尔第有8年作战经验，也是战后第一批被送往前线的军人；他本来大学念物理学，他在未告知家人的情况下，辍学加入国军，在2016年东部的战场，就被子弹打伤过一次。



“圣母峰”训练营里，25岁的Valryria正在练习扫雷，大学就读得是历史学系，战争爆发后，决定与她的朋友一起受训。摄：Mihir Melwani

采访中，他试著回想受伤前3天3夜与俄军在乌克兰东部顿涅兹克地区交战的过程。3月时，他与13人的伏兵部队，在边境上的民房、矮树、空地、池塘和铁路轨道之间防守与进攻，和敌人最近的距离仅有20公尺。

他说，乌军本来取得优势，杀了27名俄军，毁了几辆敌军坦克，但隔日一枚迫击砲猝不及防落在他的脚边，他的其一同伴当场死亡，他则受了重伤。他担心迫击砲的攻击后，敌军会紧接著展开进攻，请部队不要管他，尽快撤退，但队友们拒绝了。他们在他的四肢各绑上一个止血带，将已经几乎失去意识的维瓦尔第撤离到安全的地方，救了他一命。

“我时常会感觉到愧疚，毕竟我的责任是确保大家的安全。军中的兄弟就像我的第二个家庭，（有兄弟阵亡）我们就失去一个家人，而其他成员都还在前线。”维瓦尔第时不时停顿，抽一口电子烟，深吸口气，才能继续说。

修养的几周内，医院提供他心理咨商的服务，但他拒绝了。“我觉得我没事，可以自己处理。”他边说，双手仍会不自觉地颤抖。





“圣母峰”训练营在一栋废弃的建筑里训练新兵。摄：Mihir Melwani

不允许自己脆弱

俄军全面入侵乌克兰超过100天，乌克兰西部大城利沃夫市除了作为人道与军事备战基地，也成为大量伤兵伤患、战争受难者家属和流离失所的人休息疗伤的地方。从战争初期每天有几万人抵达，到现在也至少每日有2500人到此，包括载著伤患从乌克兰东部抵达利沃夫的医疗列车。

看似“正常运作”的文化古城，蛰伏在鹅卵石街道底下的是3个多月累积的战争创伤，考验著战前只有70万人的城市，如何在战争期间，协调医疗能力，提供受伤的人们心理支持。

“心理支持非常重要，可以说是我们当前最关键的需求之一，”利沃夫市市长萨多维（Andriy Sadovyh）在市议会大楼的办公室里，穿著T恤和牛仔裤，接受端传媒的采访。他说，从2月24日到采访当天，他完全没有休假，能提供他工作时疗愈的，可能只有办公室外的棕色虎斑猫。

萨多维说：“我们有很多受伤的妇女和孩子，我们需要让他们意识到自己处在创伤状态，理解这个新的现实，但同时也让他们知道，他们还是有机会拥有一个完整的人生。”





利沃夫市长萨多维（Andriy Sadoyvi）在市议会大楼的办公室里接受访问时表示，2014年东部战争导致许多退役军人自杀，他希望不要再重蹈覆辙。摄：Mihir Melwani

利沃夫在战争爆发后，积极扮演疗伤的角色。除了拓展城市既有30几间康复中心，一般医院里也开始设置心理科或精神科，让外科、神经科等接受大量战争伤患的医生，可以直接与他们配合，提供每位病患相应的心理支持。市长更计划建立一个全新的康复中心，提供战争伤患足够的复健设备与心理治疗。

只是，在挥舞著乌克兰必须团结的蓝黄旗帜下，人们似乎更不容许自己展现脆弱。

一位负伤撤离到利沃夫的45岁军人德米特罗（Dmytro）在采访中坦承，乌克兰一定要打败敌人的这股士气，也可能成为带著心理创伤的军人，不愿意主动寻求资源的原因之一。

“这份尊严，确实可能让军人停止寻求这方面的协助，会觉得这是个人的事，觉得自己经历过一般人没经历过的，可以撑过去。有时候会告诉自己我没事，但事实上不是如此。”

德米特罗说，他在哈尔科夫省的反坦克武装分队，受伤的那天，他们在准备作战时，一台俄军坦克朝他们的方向攻击，他所在的3人小队中，其中一位兄弟当场死亡。但是，这些目睹了军队兄弟死亡瞬间的几位军人，在采访中都反复强调说，他们可以自己调适情绪。





45岁军人德米特罗（Dmytro），在4月8日时，在哈尔科夫省的一个村庄，遭到俄军坦克攻击，他的小队，一人当场死亡，一人生还。他被撤离到利沃夫的军事医院疗伤。摄：Jeremy Chan

利沃夫市长萨多维向我们坦承：“我们意识到一些在2015年退役军人的案例，这些受伤必须要装义肢的军人，并没有得到任何心理上的支持，所以其中不少人自杀了。”他不希望这次再重蹈覆辙，因此利沃夫市正在设立的康复中心，也会特别针对受创伤的士兵提供心理治疗。

乌克兰退役军人事务部副部长德拉汉丘克（Inna Drahanchuk）告诉BBC，他们的纪录中，自2014到2022年初，有约700名退伍军人死于自杀，而2014到2021年11月数字统计战争死亡的士兵人数为4619人。她坦承，很难知道真正因自杀死亡的人数。乌克兰国防部也未将此数据公开，将自杀死亡列为“非战争”死亡的数据中。

52岁的精神科医生别列祖克（Oleh Berezyuk）主要在利沃夫的3间医院里，提供逃离战火的平民和前线返回的士兵精神咨询和协助。他在一间市立医院外的空地和我们说，他们吸取2014年东部战争中的教训，还有寻求北大西洋公约组织医生团队的建议。心理康复被反复强调，“我们可能会花很多钱在帮助他们的伤口康复，但是，这些人最终可能会自杀，或是患有严重的精神障碍而无法使他们真正恢复健康。”

在战争全面爆发的几周前，乌克兰终于有第一间医院直接设有精神科室——过往，精神科医院总是分开建立，但这可能会导致病人担心被污名化，而不去求援。别列祖克说：“我们之前都没有准备这些啊，但现在有了，各科的医生会直接找我们，需求很自然增加了。”

3个月以来，别列祖克说他所接触的个案，99%都有睡眠失调，而有创伤后压力症候群（PTSD）症状的案例也开始飙升。“有一些已经有非常明显的PTSD症状，像是眼神闪烁、语言障碍或甚至癫痫，有些则是有焦虑症。”

他说，平民的创伤反应有时会比军人严重，“因为军人至少是有准备好要面对战争的。”





75岁的老奶奶塔琪雅娜在利沃夫的市立医院里，因5月t出逃难时，遭俄军踢打，只能躺在病床上受访。摄：Mihir Melwani

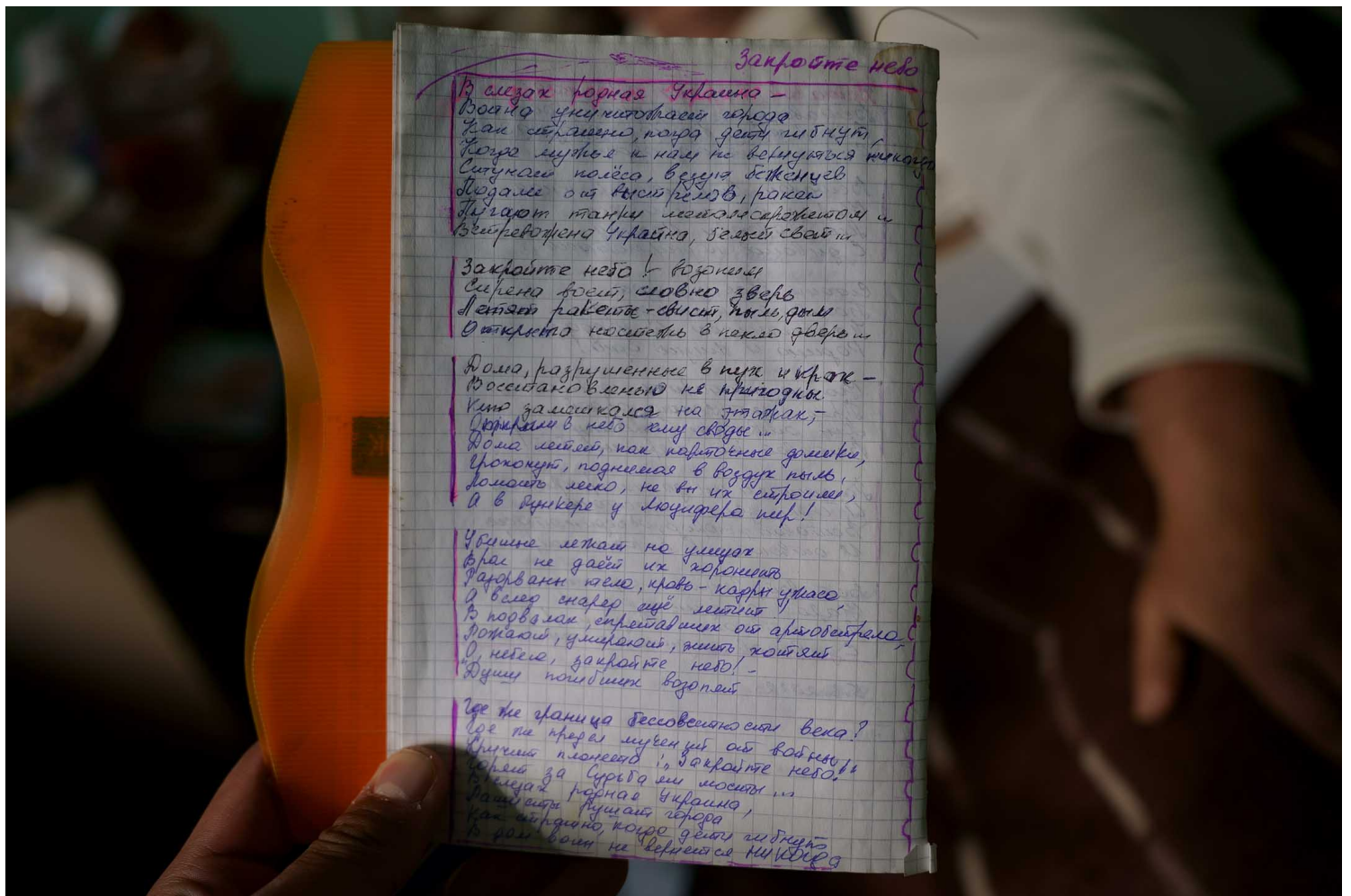
疗伤中的奶奶与女孩

75岁的老奶奶塔琪雅娜（Tetyana Antoniuk），从她赫尔松的家逃难时，被俄军直接殴打致重伤。如今，除了在医院等待做脊椎手术，她也有心理科、精神科医生定期了解她的状况。

塔琪雅娜从第一个落入俄军手中、也是至今唯一一个被俄军攻下的省级城市赫尔松（Kherson）出逃。赫尔松位在乌克兰南部，拥有聂伯河与黑海交接的港口，在3月2日时已被俄军快速占领，作为往东占领马立波，往西进攻奥德萨（Odessa）的据点，是目前第一个也是唯一一个落入俄军控制的省级城市。俄军不只在赫尔松挨家挨户盘查，更在4月底试图仿照2014的克里米亚，举办“独立公投”，塔琪雅娜说，所有人都知道那是“马戏团把戏”。但若待在城内，就会被逼去投那“狗屁”的票，她把自己锁在家里，不敢出门，等待适合逃离的时机。

5月初，一位志工经过她的家门口，带著她逃难，却在路上被一位看上去不到30岁的俄国士兵挡下。他要求塔琪雅娜交出所有东西，包括护照、手机、皮夹、步鞋，甚至是她的贴身衣物。

塔琪雅娜不愿意交出护照，甚至对士兵的下体狠狠踹下去，换来的是被痛殴踢踹到趴在地上，导致脑部挫伤，背部脊椎断裂。她当时流著血，被送到附近的紧急救护站包扎治疗，再自己搭28小时火车到利沃夫，向车站外的志工求救，才被送到利沃夫东南边的公立医院治疗。



75岁老奶奶塔琪雅娜，曾经是记者也是作家，她在利沃夫的医院病床上，每天写下一点诗。其中几句是这样写的：“警报像野兽一样哀嚎，火箭弹在飞——哨声、粉尘、浓烟。地狱的门正敞开。死者躺在街上，敌人不允许他们埋葬，撕裂的尸体、鲜血——成为恐怖片里的片段，即便如此，在这一切之后子弹仍在空中飞舞。”摄：Mihir Melwani

我们在医院的病房里见到塔琪雅娜，她因为背部受伤，在医院里没有办法坐起来和我们讲话，病床一旁放著吃了一半的藜麦饭和营养饼干。她因为脑部的挫伤，眼睛周围布满瘀青，眼球周围也都是血丝，因为被猛烈地踢打头部，她也被迫把头发剃成平头。她说她离开时带了很多东西，现在几乎什么也没有。曾经是记者和作家的她，意志坚强，用她仅剩的笔记本写诗。

“我每天写一点点，这是我疗愈自己伤痛的方式，”塔琪雅娜说。

两周后，她动完手术，靠著护腰带，能起身站立在病床旁，气色也比第一次红润许多。

“对新抵达的人们来说，这里的一切都是新的、不熟悉的，对有些人来说，这可能是他们第一次来到这么大的城市，”59岁的心理师莫赫纳乔拉（Tatyana Mochnachora）说，“他们要先开始熟悉新的环境，新的家，这是厨房，这是床，这是后院……。用一些方式让他们慢慢意识到自己所在的地方。最后当他们适应后，比较愿意打开心房时，才开始倾听他们的遭遇。”她曾经在2014年提供受伤军人的训练，知道要从战争状态回到正常生活里，需要一段过渡期来适应新现实。



15岁的阿纳斯塔西娅，她在东部的家乡波帕斯纳小镇救人的过程中受伤，被撤到利沃夫治疗。该镇在她逃出不久后，已遭到俄军占领。摄：Jeremy Chan

15岁的阿纳斯塔西娅（Anastasia Prygoda）也对大城市充满兴奋，“我来自一个东部小镇，这是我第一次拜访这么大的城市，我希望能赶快好起来，医生说，不久后我就可以出院了。”顶著一头帅气的金短发，女孩娇小的身子坐在利沃夫儿童医院偌大的病床上，指著右脚被用绷带包扎的伤口，告诉我们她被俄军攻击的故事。

战前，阿纳斯塔西娅仍在上中学。战争爆发5天后，她请朋友帮她剪了俐落的短发，自己再把头发染成金色，并开始了她在家乡的救援行动。

位在卢甘斯克地区的波帕斯纳（Popasna），是俄罗斯军队在乌克兰东部第一波发动攻势的城镇之一。4月俄军发动新一波攻击，许多医疗设施都被摧毁。7岁就和叔叔学会开车的阿纳斯塔西娅，熟练地开著家中的旧苏联“Zhiguli”复古车，试著将伤患撤离到安全的地方。

5月1日的早上，她接到朋友的消息，得知有两名男子受伤困在家中，当地已几乎被俄军占领，即便旁人警告她此时前往“红色警戒区”根本是自杀，她仍决定要开车救出他们。发动引擎，开往目的地，她进到受伤居民的家中，帮他们做简单的包扎，并把他们带上车，驶过300到400公尺散布著地雷的道路，竟奇迹地

通过了。

但是，好运气很快用完了，他们的车被俄军锁定，在激烈的枪击下，一颗子弹射中汽车电池，因此无法再发动车子，阿纳斯塔西娅说，当她回过神，发现双脚被子弹和弹片击中，正在流血，右脚小拇指也不见了。

她先被撤离到最近的乌军据地巴克马特（Bakhmut）急救，再从波克罗夫斯克（Pokrovsk）搭火车被撤离到利沃夫，那是5月6日。隔2天，卢甘斯克州州长确认乌军自波帕斯纳撤退，俄军占领了该镇。如果没有受伤，“我本来还要再回到波帕斯纳。”阿纳斯塔西娅用著超越她年龄的沉稳口气说，似乎没有带著一点害怕。

虽然已经与心理医生咨商了好几次，阿纳斯塔西娅还是会强调：“我完全没事，心理咨商对我来说只是照著指示做，我其实不需要任何这方面的协助。”



利沃夫市区西南方的一间瑜伽教室里，来自利沃夫、基辅、哈尔科夫和乌克兰东部的居民，正在上瑜伽课。摄：陈映好

脱口秀，另类的疗愈

除了预防与治疗，利沃夫民间的志愿者也透过各种方式协助战争时期受创伤的人们。集体疗愈的方式包括艺术治疗、音乐疗愈、瑜伽冥想、还有脱口秀。

“在战争状态，幽默变得尤其重要，当我们能以笑应对，那表示我们不再惧怕敌人。对许多观众来说，脱口秀也是一种疗愈。”利沃夫脱口秀的主持人洛普尚斯基（Sasha Lopushansky）在表演前和我们说。“我们在战后的第一场表演后，其中一位来自切尔尼戈夫（Chernihiv），的观众和我说，那是她战后第一次笑。”表演当下，切尔尼戈夫还在俄军围城的控制下。

34岁的洛普尚斯基同时也是一位大学老师，3年前开始在利沃夫和朋友一起做脱口秀。战争爆发第一个月，看著新闻上自己的国家如何被攻击和摧毁，他们完全没有心情想梗。他们一开始投入身边的志工服务，帮忙募款，却很难以专心。

后来，他们发现战争新日常里还是有一些有趣的事。例如洛普尚斯基终于第一次见到他逐不出户的邻居，地点是在防空洞里。“我还以为他是间谍，没人看过他！”而过去城市里街坊邻居间少有互动，开始聊天、认识彼此也是在防空洞。

他和其他喜剧演员得知还是有观众敲碗他们的脱口秀，他们认为回到日常最好的方式就是回到本业——带给大家欢乐。他们决定，白天工作，晚上在古城里的防空洞继续表演，并以此募款给乌克兰军队或其他志愿团体，洛普尚斯基自称他们是一群“幽默志工”。从3月23日战后第一场表演后，他们共募得约15万乌克兰币（约5000美金）。

“第一场脱口秀我们很紧张，但那一场表演棒极了，为什么？因为只要是针对俄罗斯的笑话反应都超好啊！”洛普尚斯基逗趣地说。“那是战争爆发后第一次，我们聚在一起不再只是躲空袭，而是因为一场表演聚在一起。”





2022年5月25日，喜剧演员Taras在利沃夫古城里的餐厅，用笑话揶揄战争的新日常，来自乌克兰各地的观众，不断发出笑声，盖过外头一次的空袭警报声。摄：Jeremy Chan

5月25日晚上的脱口秀，有30到40位的观众，包括原本来自基辅、奥德萨、赫尔松、顿内兹克等受战争直接影响地区的居民。此起彼伏的掌声和笑声回绕在约20坪的空间，甚至完全盖过了过程中一次空袭警报响起的声音。

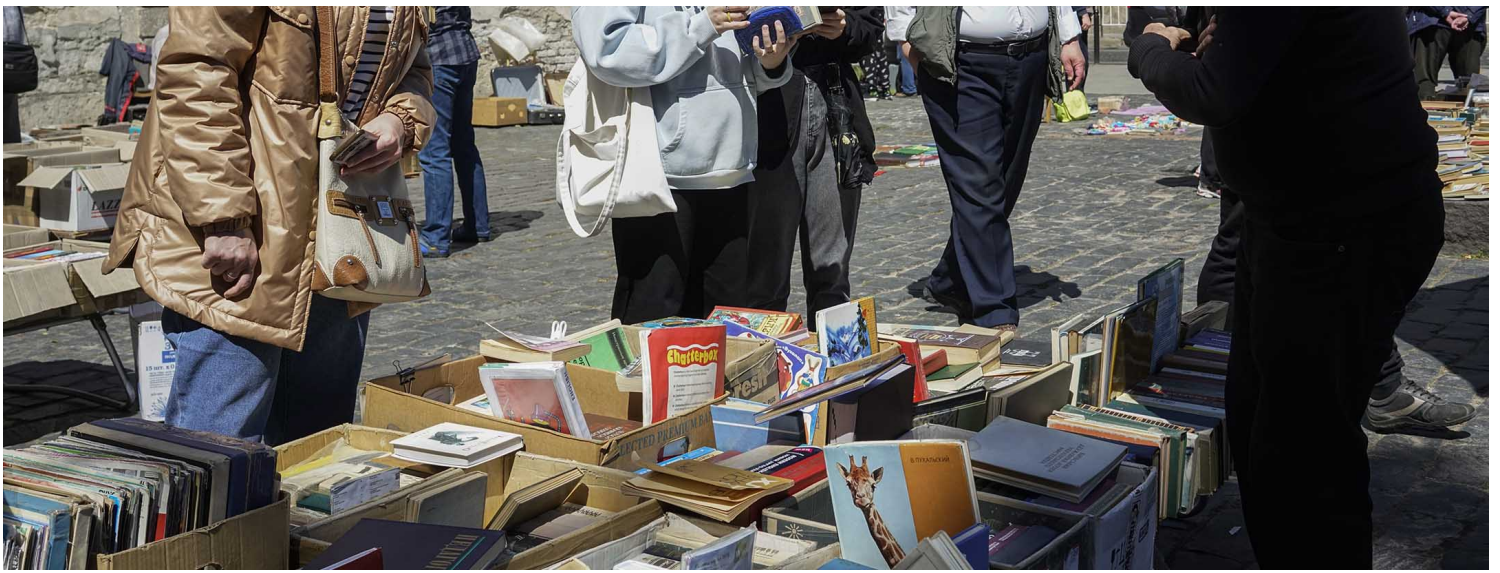
“战争爆发后，我和我老婆怕伏特加会短缺，约定好一位俄军被杀时，才可以喝一小口当作庆祝。结果我喝了超过35000口，是不是有点太多了？”其中一位喜剧演员Taras说。引来哄堂大笑。

“我们从1990年代就有躲空袭警报的传统，第一，我们会先咒骂俄罗斯；第二，我们要随时带著书。因为真的被空袭轰炸的话，别人至少会觉得，我到死前最后一秒都还在看书。”Taras语毕，又引来一阵笑声。

脱口秀演员一个接著一个上台，用战争的日常讲著地狱梗，让笑话也成为一种集体治疗。

其中一位来自赫尔松的观众Dacia在表演结束时说，她的家人到现在还在被俄军控制的赫尔松，她和她的男友从一个月前知道这里有脱口秀后，几乎每一场都来。“我到现在几乎没办法得知我的家人在赫尔松的情况，对我来说，这个表演帮我减少我的焦虑。”她的男友也附和说：“在这么艰难的时刻，我们试著找一些令人开心的事。”





利沃夫市区，人们在二手书摊挑选书籍。摄：陈映好

战争仍然太近

但是，战争仍然太近了。

一位仍在顿内兹克前线的年轻士兵米奇塔（Mykyta）在电话采访中说到，他的小队上，有许多只有20到25岁的年轻士兵。“在战争前，他们大多只从电影之类的管道认识战争，当有人死了，他们很害怕自己会是下一个。我们在前线，除了要面对敌人，其实还要特别关注这一群人（没有经验的士兵）。”

曾经在2014年广场革命直接和警察在前线对抗的米奇塔，认为把没有准备好的人送到前线，对前线的支援没有太多的帮助，在他的小队，有大概25%人是处于惊吓的状态，他的指挥官也已经同意让其中一些士兵先撤退。

米奇塔非常坦承地说：“战争（里的部队）像是一个足球队，如果有人开始在思考，我此刻开枪的目的是什么，或想著要确保自己的安全，那所有的一切都会被破坏。一花时间反思，我们可能就会输。”





23岁的麦莉（Miley），在实弹射击场练习使用步枪对准目标。摄：Jeremy Chan

对还在受训中的麦莉，这些都不足以说服她停下脚步。

在射击场，麦莉含著眼泪对我说：“之前完全无法想像，我可以学会开枪，我可以杀人。但他们（俄军）不是人，他们是怪兽，看看他们对我们国家的女人老人做了什么…… 我们必须强硬起来。我没有办法想像自己在另外一个国家成为难民，我有家，一个在欧洲面积最大的国家。那些人想要侵略我的家，想要毁了我的生活，他们想要杀了我。我什么都不做吗？当然不。”

在一周唯一没有训练的一天，我与她约在利沃夫市中心外歌剧院的喷泉。这时，她穿著休闲粉色外套和牛仔裤，和在实弹射击场碰面时判若两人。她有时聊著谈恋爱的小烦恼，时而思考著还需要为训练添购的装备，包括一件迷彩裤，和一个军绿的后背包来装她训练时所需的一些配件。她开玩笑说，现在军绿迷彩风已经成为乌克兰年轻人之间的一种流行。

“战争结束后，我可能会加入国军，但也还是想做音乐。其实也可以都做对吧？”麦莉喃喃自语，“我觉得在战争后，我应该需要去找心理医生。没办法，我必须这么做（到前线打仗），因为如果我没有去做的话，我想我会后悔一辈子。”