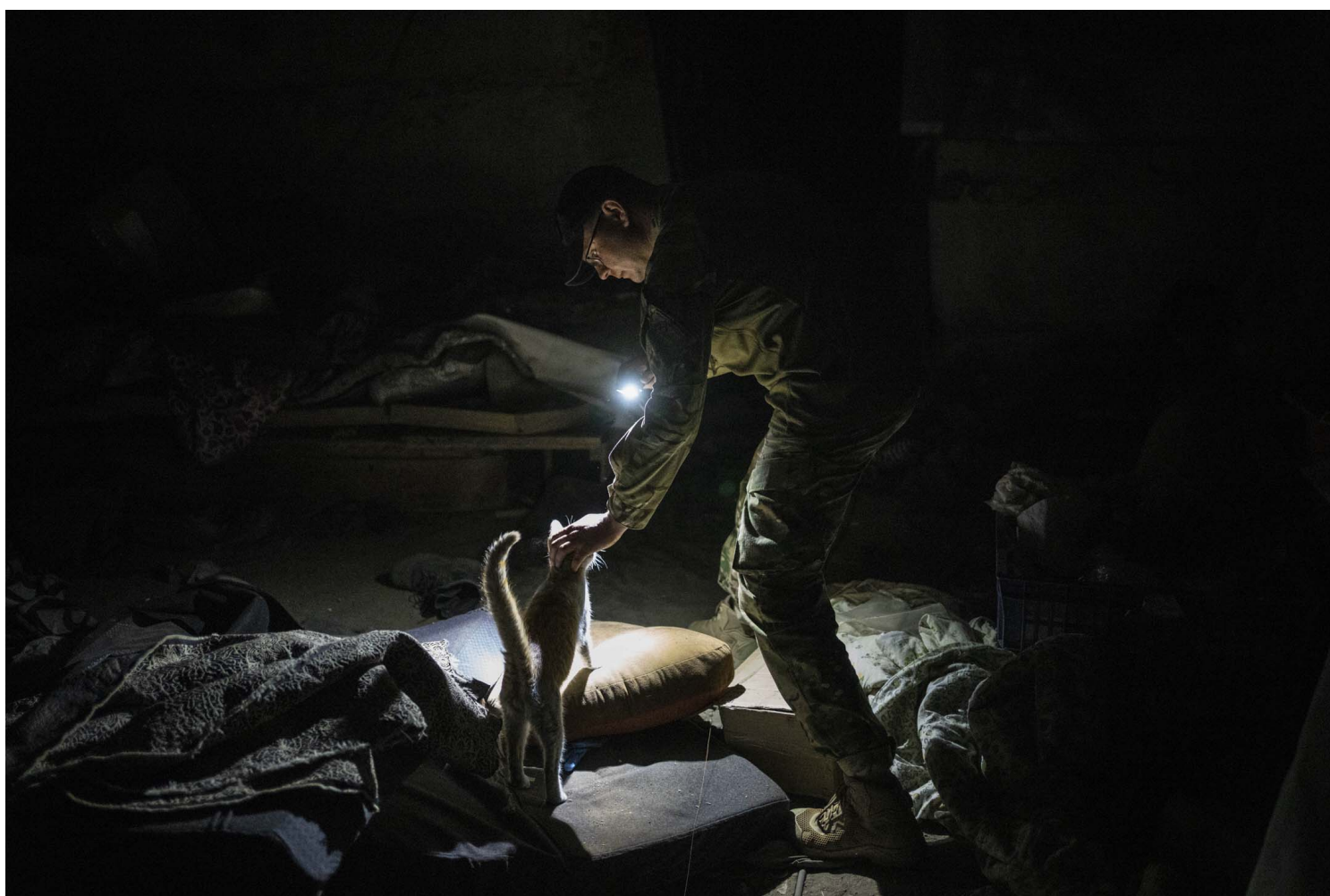


基辅记者日记三：创伤中的乌克兰人们，“即使身处深渊，总会有出路”

“炸弹在体内嗡嗡作响，把思想和语言撕成碎片。眼泪也流不出来。我像是被冻结了。”



2022年5月16日，哈尔科夫，乌克兰军人在地下室抚摸一只猫。摄：Bernat Armangue/AP/达志影像

特约撰稿人Oleksii Koval 发自基辅 | 2022-05-18

基辅记者日记 乌克兰战争 PTSD

【编者按】距离Oleksii Koval上一篇日记，已经过去两个月了。战争仍未结束。基辅如今聚集了很多从战区逃出

来的人们，他们身上背负著巨大的创伤；很多天后，一些人终于有办法、找到足够的力气，去诉说发生在她们身上的一切。今年，基辅的春天来得很晚，Oleksii写道，“自然界潜伏了下来，似乎树木被炮弹的轰炸吓得瑟瑟发抖，不想释放花蕾。”直到5月中，他终于发来一张照片，那是一棵鲜花盛开的树，繁花似初雪——映衬著背后一栋已被炸毁、烧成焦黑色的居民楼。

“基辅记者日记”是端传媒特约记者Oleksii从基辅发出的系列报导。在这个系列中，Oleksii将讲述他在基辅看到、听到、想到的，也会带来他的朋友或其他受访者的故事。欢迎阅读：[《基辅记者日记二：睡前总是在想，“你能撑到早上吗？”》](#)、[《基辅记者日记一：“瘦小、棕发妇女从火车上探出头——她是今天的守护天使”》](#)、[《基辅记者手记：他们知道，“与乌克兰同行”只是全世界的陈词滥调》](#)

一切就像是无限循环的一天……2月24日的早上醒来时，许多人都觉得自己处于一种心理麻木的状态，人们很难接受战争已经开始的事实。也很难知道接下来该怎么做。大家对时间的感知开始变得不同。数字、日子或星期不复存在，取而代之的是对战争的计数。第30天、40天、50天，等等。这些日子就像美国电影《土拨鼠之日》（Groundhog Day）一样陷入了循环，然后一遍遍重复。警笛拉响的防空警报，必须躲在防空洞里，以及持续发生在自己和家人身上的恐惧的事。对许多人来说，无法再回到正常的生活节奏。许多人已经失去了工作机会——公司和办公室都关门了，还有许多正在缩减规模或减少工资。周围几乎没有什么能唤起对和平生活记忆的东西了。

如今的基辅，有许多来自乌克兰东部和南部的人，那里是主要战役的发生地。让人想起一个月前，当俄罗斯集结力量向基辅发起冲击时，那群也是这样寻找逃离机会的基辅人民。现在，基辅正在成为哈尔科夫、马里乌波尔（Mariupol）及基辅周边小镇，如戈斯托梅尔（Gostomel）、博罗迪卡（Borodyanka）、伊尔平（Irpen）、布查（Bucha）等地居民从战争中短暂抽离、清醒一下的去处。

这些小城因为俄罗斯士兵在那犯下的罪行而举世皆知。尽管俄罗斯军队已经从乌克兰首都的周边地区撤离，但是，过去的一个多月里，人们都仍然背负著被占领时期经历的恐怖经历。

炮火中，他们在狭窄地下室里的生活，这意味著没有机会走到户外，不能呼吸到一口新鲜空气，没有水和食物，那是没有尽头的恐惧之夜。就在几天前，这些人还在目睹发生在家门口的杀戮和死亡。他们不再愿意待在与悲剧有关的地方。

但是，他们中的许多人根本无处可归，只能在基辅寻求临时住所——之前撤离的人在这座城市留下了许多空房子。通过熟人你可以找到一个安静的房间来闭关，整理自己的想法，思考在如此突然但漫长的战争岁月里所经历的一切。

医务人员将这种情况称为创伤后应激障碍（PTSD），它在成人和儿童身上的表现是不同的。儿童是变得沉默寡言、性格孤僻，但我亦谈到的并原音描述其状况的每个人，都认同这是一种奇怪的状态——当经历

从秋分日，往南渐暖。但内又欢愉的升感忘却起天伙儿的号十八，部队内还是 什可任的心心 三红刀

创伤后，身体不再能够对现实作出充分的反应。他们经常处于压力和恐惧之下，下意识地听到尖锐声音就退缩，以为是听到了爆炸声。大脑无法处理情绪，也无法对正在发生的事情进行理性评估。想法跟不上感受，总是觉得不断被带回到还处于危险中时的情况。



2022年4月23日，乌克兰26岁的 Oleksandr 亲吻了他即将出生的2岁儿子 Egor 他26岁的妻子 Alyona，他们在为战争分开两个多月后在火车站见面。摄：Emilio Morenatti/AP/达志影像

“我像被冻住了”

来自马里乌波尔的加琳娜（Galina Andreychenko，应要求改名）抵达了基辅。在家乡因两个月的持续战斗而完全变成废墟后，她得以通过“绿色通道”逃出。她三岁的女儿索尼娅（Sonya）也一起逃了出来。社交网络上，加琳娜在战前的照片看起来像一个时尚模特，但现在的她没有化妆，头发打结，看起来老了好几岁。

她说，战前她雪白的肌肤和头发现在像是被嵌入了废墟及做饭的柴火产生的浓烟中。看著镜子里的自己，她已经认不出自己了，“我体重48公斤，身高170，已经完全累垮。不仅仅是身体上，更多的是精神上。”

“坦率地说，战前我有过人生中最有成就感的时期。一份好工作，一份稳定的薪水，我可以为自己和孩子投入足够的时间。是的，我很好地照料自己，还锻炼身体。我充满了新的想法和计划。但普京决定要将我从这一切中‘解放’出来。”加琳娜说，“俄罗斯摧毁了马里乌波尔和马里乌波尔的人民，并且这是有意为之。”

加琳娜说，在将近一个月的时间里，她的整个世界都被限制在马里乌波尔地下室的墙壁之间，那里没有灯光或通讯信号。有好几天，她无法为孩子买到食物，并祈祷导弹或炸弹不会击中她和孩子藏身的房子。她说，有时炮击非常激烈，甚至在院子里生火做饭都很危险。

一天，一枚火箭弹还是击中了加琳娜和她女儿藏身的房子：灰泥和水泥块从地下室的天花板上掉下来。这使得她不得不去寻找逃出这座围城的方法。

一直到进入乌克兰控制的领土上时，她才意识到马里乌波尔被破坏的规模，她的许多熟人被杀；而还在抵抗中的亚速（Azovstal），留下的战斗伙伴们仍在前线。她相信，持续轰炸的受害者已经数以万计，但当该市在占领者手中时，要确定真实情况是不现实的。

马里乌波尔靠近与所谓的“顿涅茨克人民共和国”（Donetsk People’s Republic，乌克兰境内未获承认的亲俄分离主义实体）的前线。过去的八年以来，战争对于马里乌波尔的居民从未像对基辅的居民那样遥远。加琳娜说，马里乌波尔的居民只是习惯了持续的威胁，但她仍然无法理解为什么乌克兰军队在战争的最初几天未能保卫住这座城市。入侵开始后仅一周，来自东部的分离主义部队和从克里米亚向西推进的俄罗斯部队就包围占领了该市。

加琳娜说，她被迫逃离，不仅是因为担心女儿的生命。她的丈夫是一名乌克兰士兵，一直在战斗中。而她本人在政府机构工作——在被占领的马里乌波尔，像她这样的人会被俄罗斯军队和特勤部门追捕。

作为一名公务员，加琳娜发现，在基辅更容易找到工作。她得到了一个公共关系官员的职位和离基辅不远的临时住房。

“在一个月没有水的情况之后，能去洗澡，重新化妆，对我来说是一种幸福，我立即恢复了体能训练，让自己恢复正常，”加琳娜说，“我試著多微笑……好像还在逃避马里乌波尔那个地下室的一切，在那里，我度过了人生中最糟糕的时刻，我在逃避那种内在的空虚。”

“即使是身处深渊，也总是会有出路的。现在我只有一个目标，那就是为我们的胜利而努力。”





2022年4月30日，一名妇女在基辅乞求施舍喂她的狗。摄：Emilio Morenatti/AP/达志影像

这也是创伤后应激障碍（PTSD）。正如一位在伊尔平失去丈夫的女性所描述的：“炸弹在体内嗡嗡作响，把思想和语言撕成碎片。最后没有什么能流于外在表露出来。即使是眼泪，也仿佛处于紧急状态，凝结在某个迄今不为人知的‘水槽’中，冷却麻痹了‘心理反应器’，流不出来。我像是被冻结了。”

这位女性自我介绍叫伊琳娜。她告诉我，一枚炮弹击中了她在伊尔平的私人住宅。在3月4日那天，她的丈夫被击中了心脏，在她眼前死去。亚历山大当时45岁。屋子里还有两个孩子，他们奇迹般地没有受伤，但目睹了父亲的死亡。伊琳娜说，她经历了某种麻木、恍惚的状态。

生活已经停止了，所有在炮火下度过的时间都变成了某种无尽的、噩梦般的梦境。她继续躲在自己的房子里；丈夫的尸体在隔壁的房间里躺了好几天后，只是被带到了外面比较凉爽的地方。

在基辅周围的乡镇，俄国军队禁止转移伤员或埋葬死者的尸体，为期近一个月。伊琳娜一直没能埋葬亚历山大的尸体。她带着孩子离开了伊尔平，前往基辅，现在到了乌克兰西部。

据她说，她丈夫的尸体在被毁了一半的房子附近躺了好几天。然后，留在伊尔平的邻居们干脆把尸体直接埋在了屋外的草坪上——伊琳娜被告知，没有其他办法，我们先会把尸体埋在院子里，然后在解放后会进行挖掘和妥当的埋葬。伊琳娜无法参加丈夫的葬礼，直到4月伊尔平被乌克兰军队解放后，丈夫才被埋葬。

她说，现在她无家可归。多年来这一个幸福家庭居住的房子完全被毁，要是一个现在只会唤起痛苦回忆和

可怕情绪的地方从头开始，她不愿意。

像伊琳娜这样的人很可能再也回不到以前的生活了。他们中的一些人决定远离乌克兰——在欧洲开始全新的生活。像是一张白纸，试图忘记一切。

缓慢开始的创伤讲述

3月底和4月初，俄罗斯军队被赶出基辅和切尔尼戈夫附近的领土。他们撤离后，俄罗斯士兵犯下的战争罪行的事实被揭露出来。据经历过占领的当地居民说，第一周，俄罗斯士兵对当地居民表现得很克制，他们交谈并试图与他们建立关系。但是，从3月中旬开始，俄军的态度发生了变化。他们开始抢劫和掠夺，并开始杀害无辜者。俄罗斯士兵破门而入，踢开房门，把房主赶出去，并在乌克兰人的房子里为所欲为。在俄国人撤退前的最后一个星期，居民的情况变得绝对不可容忍。俄国人在没有警告的情况下杀人，施以酷刑和强奸。他们认为任何当地人都是潜在的间谍，会把他们的部队信息传递给乌克兰方面。



2022年4月25日，在基辅郊区，一个安葬伊尔平因战事身亡人士的公墓。摄：Emilio Morenatti/AP/达志影像

到目前为止，在为期一个月的俄罗斯占领期间，在基辅附近从俄罗斯军队手中解放出来的地区，已经发现

了1200多具尸体。其中约有300人的身份仍然无法确认，因为俄罗斯士兵经常焚烧受害者的尸体，以掩盖其犯罪痕迹。在从布卡和周围村庄运来检查的大约400具尸体中，有300具被枪支射杀。乌克兰专家认为，这证明这些人不是炮击的意外受害者，而是可能被俄罗斯士兵蓄意杀害。

在乱葬岗中发现的尸体有明显的酷刑痕迹——双手被绑，腿部和手部有弹孔，然后头部中了最后一颗子弹。这是一种常见的折磨受害者的方法，俄罗斯人经常使用这种方法，以勒索有关乌克兰军队的信息。这种对待平民的折磨违背了所有战争法和国际公约，是不人道的行为。

经历过这个地狱的人，很难回忆起他们在占领区度过的日子。许多人直到现在才准备好与乌克兰当局组织的收集和记录俄罗斯士兵罪行的特别服务机构谈论此事。

这是乌克兰监察专员柳德米拉·杰尼索娃（Lyudmila Denisova）在最近几天公开的一些事实。“我已经说过，有25名14至25岁的妇女在布查的地下室里遭受了酷刑。其中9人怀孕，其中有一个14岁的女孩，她怀孕了。”在咨询了心理学家和父母后，这个14岁的女孩决定保留这个孩子，不做流产。

其他暴行的不人道程度也令人震惊。占领者当着女儿的面，砍掉了她父亲的双手，只因为父亲试图保护他的女儿；还有占领者闯入房子，杀死了丈夫，然后强奸了他的妻子——这名妇女的孩子设法躲藏起来，无意中目睹了犯罪过程，也受到了心理上的创伤。

随着人们从震惊中走出来，经过反复思考，开始向调查人员或媒体讲述。这样恐怖的故事，只会越来越多。

一夜间，她取代了母亲

相比较，阿琳娜（Alina）的故事没有那么悲惨，但这个22岁的女孩也一度被困在一个被占领的村庄。在战争的第一天，即2月24日，在母亲的坚持下，她离开基辅前往母亲和弟妹所在的村庄，那里似乎比城市更安全，因为俄罗斯军队显然打算冲进城市。与阿琳娜一起的还有她姑姑的家人和两个年幼的孩子，阿琳娜的母亲将另外三个孩子交给她的大女儿照顾——14岁的弟弟，以及7岁和2岁的两个妹妹。

“母亲说，她会乘车去基辅，为这个大家庭在乡间别墅的长期居住购买物资，然后立即返回。”阿琳娜说。她马上补充说，那不是个正确的决定。

在战争第一天的晚上，俄罗斯军队已经在戈斯托梅尔登陆，切断了基辅和阿琳娜及其孩子们所在的村庄之间的道路。母亲和父亲无法返回。而母亲藏匿孩子们的地方却离战区非常近。俄罗斯直升机不断在他们的避难所上空飞行，坦克和其他俄罗斯设备日夜不停地沿着村庄的道路行驶。

对于这个年轻的女孩来说，她必须在一夜之间代替她的母亲来照顾三个孩子——并要经历漫长的几个星期的恐怖现实。首先是手机服务中断，然后是灯光和煤气开始熄灭。阿琳娜和孩子们从舒适的床上搬到地板上睡觉，这样更安全。住在附近的成年人帮他们加固了房子的门和栅栏。他们还分享了食物。

有一次，他们非常幸运——当地居民在树林里发现了一只被杀死的小狗——大家都很高兴，因为几天来他们第一次可以吃到新鲜的肉。在此之前，阿琳娜和孩子们只有少量的罐装蔬菜、蜂蜜和大量的坚果，那是他们直接从树上采集的。孩子们每天都会收到几颗坚果，还有蜂蜜和茶。

幸运的是，村子很小，俄罗斯士兵经常开车经过，但从未进入或检查房屋。然而，有一次，村子附近发生了一场真正的战斗——一个乌克兰破坏团队袭击了俄罗斯人的车队。阿琳娜回忆说，那是最可怕的一天，窗外就是枪声和爆炸声。



2022年5月13日，乌克兰伊尔平，女士手执鲜花向著一幢被俄罗斯炮击毁坏的房子。摄：Carlos Barria/Reuters/达志影像

当他们设法得到邻村俄罗斯士兵允许妇女和儿童离开的信息后，阿琳娜与当地志愿者做了安排，他们承诺将她 and 孩子们送到伊尔彭河（Irpen River）。阿琳娜说，在检查站，她看到俄罗斯士兵在看她，被他们的目光吓坏了。她说，俄罗斯人在检查每个人的手机，看是否有平民向乌克兰军方传递有关俄罗斯军队动向

的信息。如果发现这样的人，他可能会被立即拘留。

那时，所有过河的桥梁都已被毁坏。当阿琳娜乘车到达过河点时，她意识到，自己必须在被毁坏的桥上直接走过河，桥已经部分被淹没。她和7岁的妹妹在冰冷的水中涉水过河，而她14岁的哥哥则带着2岁的小妹妹乘坐一艘小橡皮船过河。乌克兰志愿者和士兵在对岸等着他们。

在逃到基辅后，她正努力恢复正常生活。在没有正常食物的三个星期里，她的体重下降得很厉害，现在，她还出现了创伤后应激障碍（PTSD）的症状——睡眠不好，情绪持续紧张，导致神经崩溃和一直流泪。即使现在已经在相当平静和安宁的环境中，三周来持续恐惧的记忆一直萦绕在她心头。

一直由阿琳娜看护的弟弟和妹妹也有备受创伤的表现。她说，2岁的妹妹在分离数周后第一次见到母亲时，没有认出她。7岁的妹妹变得更加任性和紧张。但事实证明，她14岁的弟弟是一个相当成熟的小大人——“空袭时，当我们躺在的地板上时，他总是在安慰我们，并试图安抚小妹。”阿琳娜说。

生存使人们重新思考自己过去的战前生活。阿琳娜决定与她的男朋友分开，她在战前与他生活了3年，他决定“躲避”军队，阿琳娜认为这种行为是懦弱的。

“在这种困难的情况下，我的男友没有以最好的方式表现自己。他没有像我期望的那样支持我。我们的关系就这样被毁了，尽管在战前我们正计划建立一个家庭。”对阿琳娜来说，这是一个额外的情感打击。

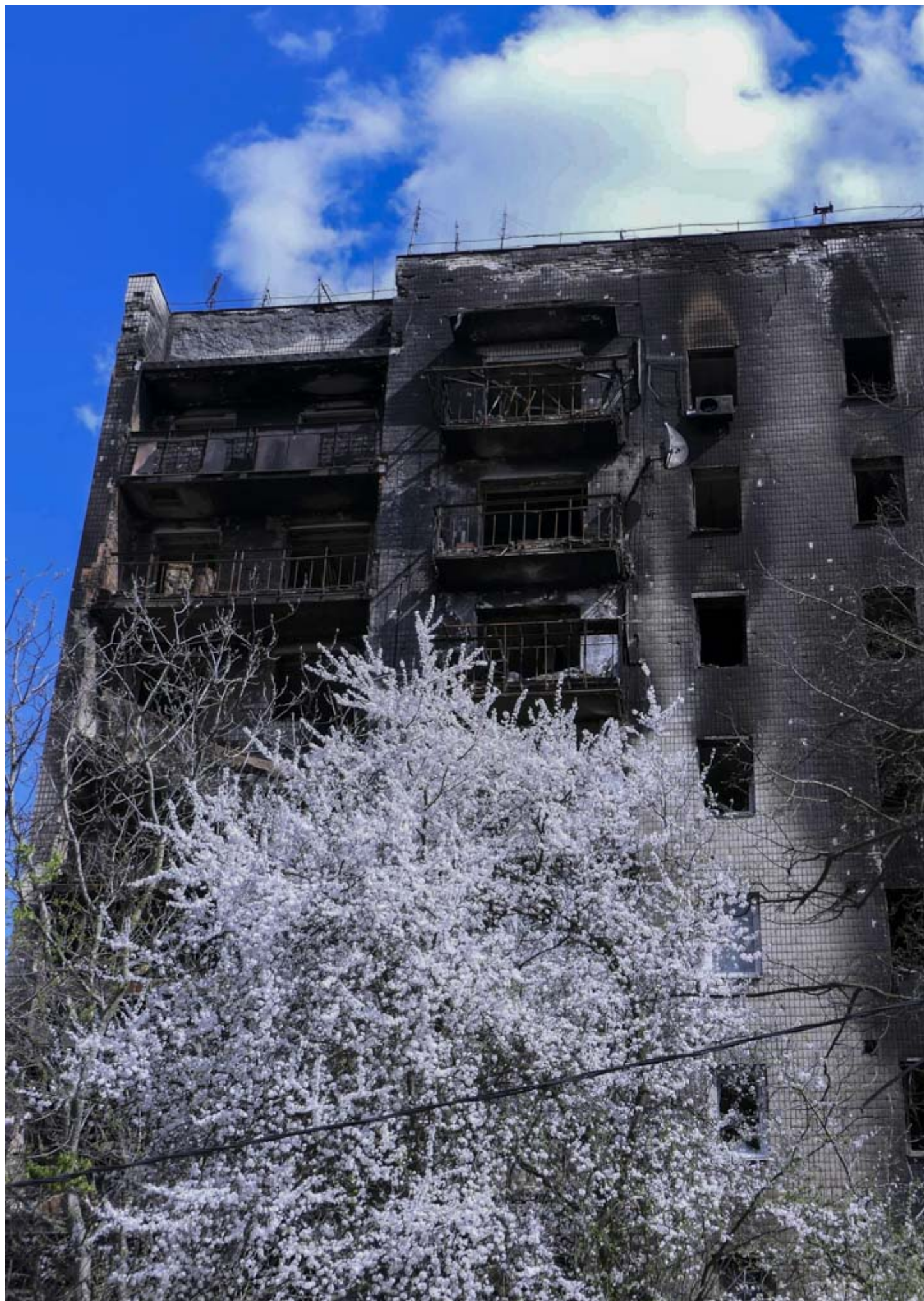
她找到了足够的力量去告诉他，他们将不会再生活在一起。战前有价值的一切，如果没有通过战争时期和逆境的考验，今天看来就会非常不重要。

把自己从这种创伤中解救出来的最好方法还是想办法去做一些事情。即使是你以前从未做过的事情。现在，任何形式的志愿工作都非常需要人手，从为独自一人、没有力气去商店的老人做饭，到例如参与清除废墟和破碎房屋的工作。在得到解放的地区，也仍有很多工作。

阿琳娜决定，她将帮助孩子们应对创伤后应激障碍，并取代母亲，继续与她的兄弟姐妹生活在一起。因为母亲一直留在基辅，所以无法帮助她在被占领的领地的孩子。而且，母亲没有过被占领的经历，现在她发现很难再与孩子们找到共同语言了。

阿琳娜则决定参加驾驶课程，给自己的脑袋提供一些新的东西。





一棵鲜花盛开的树，繁花似初雪，背后是一栋已被炸毁成焦黑色的居民楼。摄影：Oleksii Koval

春 人们都有留意到，今年大自然也受到了“创伤”，乌克兰人没有享受到春天的温暖和阳光。

往年的4月，树木已经盛开，空气中会充满春天的气息。今年，自然界潜伏了下来，似乎树木被炮弹的爆炸吓得瑟瑟发抖，不想释放花蕾。一阵冷风吹来，下起了雨。只有到了5月，天气才调整为温暖。树木上开满了鲜花，但即使是这些，也只是与完全被烧毁的房屋形成了更大的反差——那里，曾经有过生活。

乌克兰人在等待真正的春天到来。会到来的，2月24日开始的可怕的无尽的日子会结束的。