



**Гражданское  
общество  
в изгнании**

**2020-2022**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ТРАВМА  
БЕЛАРУССКИХ  
АКТИВИСТОВ-РЕЛОКАНТОВ  
И РАБОТА  
С ЕЕ ИСЦЕЛЕНИЕМ**



**German Association of Psychosocial Centres  
for Refugees and Victims of Torture – BAfF e.V**

Paulsenstraße 55–56, 12163 Berlin, Germany  
Tel.: +49 (0)30-310 124 63  
E-Mail: [info@baff-zentren.org](mailto:info@baff-zentren.org)  
[www.baff-zentren.org](http://www.baff-zentren.org)



**Project Partner  
Conflict Analysis  
and Prevention Centre  
(CAPC)**

©BAfF 2023

Под редакцией Екатерины Сокирянской  
и Элизе Биттенбиндер

Дизайн и иллюстрации Екатерины Кожуховой



## НАД ДОКЛАДОМ РАБОТАЛИ

Екатерина Сокирянская, Элизе Биттенбиндер, Катя Мерио, Элиза Штайнфурт и белорусская коллега, чье имя мы сейчас не можем придать огласке по соображениям безопасности. Мы надеемся сделать это, когда позволит ситуация в Беларуси. Интервью в Литве, Грузии, Украине и Польше проводились релокантами из Беларуси, живущими в этих странах.

## БЛАГОДАРНОСТИ

Мы хотели бы выразить благодарность всем, кто принимал участие в разработке и подготовке этой публикации. Особую признательность мы выражаем белорусским активистам, журналистам, экспертам, хелперам, социальным работникам и психологам, которые согласились дать нам интервью в чрезвычайно сложных обстоятельствах и поделились своими личными историями, переживаниями и опытом. Мы благодарим их за искренность, открытость и доверие. Мы хотели бы также выразить благодарность белорусским коллегам, которые помогли нам установить нужные контакты и выйти на участников опроса.

Особенно мы хотим поблагодарить Бориса Горецкого, Татьяну Гацуру-Яворскую, Майкла Лоутона, Наташу Варчolak, Марию Савушкину и Елену Грибанову за их бесценные замечания и комментарии к предыдущим версиям этого доклада. Мы также выражаем сердечную благодарность другим нашим белорусским коллегам, пожелавшим остаться анонимными.

Мнения, выраженные в цитируемых интервью, могут не совпадать с мнением редакторов, авторов или организаций.

Редакция не несет ответственности за содержание веб-сайтов, интернет-страниц или документов, на которые присутствуют ссылки в данной публикации.

## ОБ ОРГАНИЗАЦИЯХ

**Немецкая ассоциация психосоциальных центров для беженцев и жертв пыток (BAfF e.V.)** – ассоциация 47 реабилитационных центров и инициатив в Германии, обеспечивающих медицинское, психотерапевтическое лечение и психосоциальную помощь и реабилитацию жертвам пыток и нарушений прав человека. В течение последних 25 лет BAfF предлагает многочисленные меры для повышения квалификации и уровня осведомленности государственных и неправительственных акторов о подходе к лечению травмированных людей с учетом пережитого ими травматического опыта.

Элизе Биттенбиндер – президент BAfF.

**Центр анализа и предотвращения конфликтов (CAPC)** основан в 2017 году для проведения полевого анализа кризисов в области прав человека и вооруженных конфликтов в постсоветских странах, а также для практической работы с целью предотвращения конфликтов и реабилитации людей, пострадавших от насилия. В течение последних четырех лет CAPC реализует проекты, направленные на оказание психосоциальной поддержки активистам и на повышение осведомленности о психологических травмах в кризисных ситуациях и психосоциальных подходах к их преодолению.

Екатерина Сокирянская – основатель и директор CAPC.







# Гражданское общество в изгнании

*Под редакцией Екатерины Сокирянской  
и Элизы Биттенбиндер*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ТРАВМА БЕЛАРУССКИХ  
АКТИВИСТОВ-  
РЕЛОКАНТОВ  
И РАБОТА  
С ЕЕ ИСЦЕЛЕНИЕМ**

**2020-2022**





# От редактора Элизе Биттенбиндер

## СВИДЕТЕЛЬСТВА БЕЛАРУССКИХ ГРАЖДАНСКИХ АКТИВИСТОВ: ПОЧЕМУ ВАЖНО ПОДДЕРЖАТЬ ИХ БОРЬБУ

**П**роработав более 30 лет в качестве психотерапевта с людьми, пострадавшими от нарушений прав человека, я знаю, насколько им важно иметь возможность не только высказать «свою правду» и быть выслушанными, но и создать безопасное пространство для тех, кто хочет выступить свидетелем, чтобы «страдания, вызванные чудовищными зверствами, прекратились и больше не повторялись», как сказал мне один из пострадавших много лет назад. Мы знаем, что у пострадавших зачастую нет возможности получить надлежащую поддержку, заботу и пройти реабилитацию— это проблема, которую мы пытаемся решить и к которой постоянно привлекаем внимание.

Обычно нас считают специалистами в сфере социальной работы и здравоохранения, но мы также являемся активистами-правозащитниками. Пострадавшие доверяют нам свои истории, и мы считаем своим долгом помочь сохранить их коллективные воспоминания о нарушениях прав человека и обеспечить нынешним и будущим поколениям доступ к этим свидетельствам.

Доклад, который вы видите перед собой,— это попытка предоставить пространство для подобных свидетельств. Его создание стало возможным лишь в силу определенных обстоятельств. Это результат совместной работы Немецкой ассоциации психосоциальных центров для беженцев и жертв пыток (BAfF) и Центра анализа и предотвращения конфликтов, объединившей активистов, правозащитников и хелперов, оказывающих поддержку другим, несмотря на то что из-за своей деятельности многие из них сами живут под постоянной угрозой преследования. Некоторые вынуждены скрываться, некоторые подвергались насилию и допросам, сидели в тюрьме или сами пережили пытки. Помимо этого, многие были вынуждены покинуть родину и теперь живут в изгнании.

Проект стал возможен благодаря высокому уровню осведомленности среди психологов и НПО о том, как на пострадавших влияет травма и насколько важно предоставлять им психологическую поддержку, а также благодаря тому, что многие белорусские психологи хорошо обучены методам кризисного вмешательства. Одна из сложностей этого доклада заключалась в необходимости создания пространства, где голоса пострадавших были услышаны, но при этом чтобы это пространство было безопасным и поддерживающим. У нас имелась уникальная возможность опереться на сеть активистов и журналистов, которые привыкли поддерживать пострадавших и слушать их истории. Но когда целью становится обнародование полученных сведений, привлечение внимания к происходящему, то правила игры меняются. Несмотря на то что все участники проекта хотели, чтобы свидетельства о нарушениях прав человека были услышаны, добиться этого было нелегко— как по соображениям безопасности, так и из-за профессиональной необходимости соблюдать конфиденциальность. Было важно удержать хрупкий баланс между стремлением защитить личную неприкосновенность пострадавших и желанием донести до общественности правду и тем самым помочь процессу самоисцеления.

В течение полутора лет проект способствовал развитию сотрудничества между российскими, белорусскими и немецкими НПО, психологами и хелперами, оказывающими помощь пострадавшим от насилия. Основная цель этого сотрудничества заключалась в развитии навыков работы с травма-



тическим опытом, связанным с вооруженными конфликтами, серьезными нарушениями прав человека и другими формами насилия. Доклад – часть общей работы в этом направлении. Это полевое исследование было проведено с целью повышения осведомленности о психологических травмах и их последствиях в условиях острых политических конфликтов.

Активисты-правозащитники видят много человеческих страданий. Большинство из них долгие годы работало в самой гуще событий – иногда в одиночку и в опасных условиях – и стало свидетелями многочисленных травматичных и трагических случаев. Осторожный и сдержанный подход к своей работе превратился в защитный механизм и, возможно, стал единственным способом выжить. Этим активистам-правозащитникам может потребоваться много времени, чтобы довериться незнакомым людям и согласиться на получение профессиональной помощи. Хотя наше исследование не предоставляет статистических данных, оно ясно показывает, что большинство правозащитников, переживших травматические события, продолжает активно заниматься своей деятельностью, несмотря на то что иногда им приходится эмигрировать. Психосоциальная поддержка может помочь им позаботиться о своем физическом и психологическом здоровье и предотвратить выгорание.

## Основная цель этого сотрудничества заключалась **в развитии навыков работы с травматическим опытом**, связанным с вооруженными конфликтами, серьезными нарушениями прав человека и другими формами насилия

Психологи-правозащитники особенно четко понимают, как важно заботиться о психологическом здоровье. Благодаря нашему и другим похожим проектам удалось создать профессиональную сеть психологов, которая оказывает помощь активистам, пострадавшим от политического насилия в Беларуси и нуждающимся в дальнейшей поддержке, чтобы продолжать работу.

Этот доклад показывает, насколько важно укреплять гражданское общество в белорусских диаспорах, давать возможность высказаться как самим активистам, так и тем, кто старается оказать им психосоциальную помощь.

Люди помогающих профессий, которые оказывают поддержку другим, часто проводят на работе долгие часы и вновь и вновь слышат истории о травматическом опыте пострадавших людей. Порой они обнаруживают, что все это отрицательно сказывается не только на их физическом и психологическом состоянии, но и на их личных отношениях, на их жизнедеятельности и на их семьях. Кроме того, они сталкиваются с дополнительным пластом проблем: их усилия, связанные с борьбой с несправедливостью в социальных или политических практиках принимающей страны, могут приводить к конфликтам с другими заинтересованными лицами. Бессилие и несправедливость, которые они видят вокруг, пробуждают в них внутреннюю потребность продолжать борьбу. Будучи сами пострадавшими от несправедливо-



сти, они лучше других знают, как это страшно, когда не с кем поговорить и не на кого положиться. Кажется, тесная связь с другими пострадавшими и роль их представителя придает им сил, но на самом деле они способны продолжать работу только при наличии собственной сети поддержки.

Для активистов-правозащитников поддержка на международном уровне часто становится ценным источником мотивации. Для тех, кто к тому же является психологом, социальным работником или представителем другой помогающей профессии, возможность обратиться к сети других экспертов за поддержкой или консультацией в кризисной ситуации – не только важный ресурс, но и в значительной степени необходимое условие продолжения работы.

В данном контексте международный обмен опытом служит не только для обмена знаниями и непрерывного профессионального развития, но и представляет важное пространство для восстановления способности к эмпатии, профилактики выгорания, заботы о себе и восстановления сил и мотивации.

Многие свидетели, чьи истории приведены в этом докладе, имеют одну общую черту – они убеждены, что лучше делать что-то, чем не делать совсем ничего. Они осознают, что результаты их работы не могут привести к значительным результатам мгновенно, но надеются, что со временем эти усилия приведут к изменениям в обществе. Такое убеждение – это мощный источник мотивации. Опрошенные нами активисты рассказали, что, по их мнению, необходимо, чтобы они смогли продолжать работать. В главах 5 и 6 вы найдете сформулированные ими предложения.

На основании этих предложений мы разработали ряд рекомендаций для доноров, правительственных и неправительственных учреждений и организаций, которые хотят вложить ресурсы в поддержку гражданского общества в Беларуси путем поддержки тех, кто защищает права человека как внутри страны, так и за ее пределами. Чтобы продолжать работу, активистам необходимы структуры и сети психосоциальной взаимопомощи, включая обмен опытом, специализированное обучение и супервизию, взаимодействие с коллегами и экспертами из других стран. В докладе также отмечена важность международного обмена опытом для разработки общей концепции многоуровневого и целостного подхода к оказанию помощи людям, пережившим грубые нарушения прав человека.

Как президент BAfF, я убеждена в том, что наша профессиональная деятельность должна включать в себя адвокацию в интересах пострадавших. Мы также должны работать над тем, чтобы защитить наше общество от сползания в культуру безразличия и бесчеловечности по отношению к «другим». Работа по поддержанию и развитию традиции гуманизма и уважения ко всем людям – наша прямая ответственность.

Кроме того, в наших интересах укреплять сотрудничество с гражданским обществом Беларуси, помогая серьезным гражданским акторам развивать их организации и укреплять социальные связи, и способствовать созданию свободного и плюралистического общества, обеспечивая тем самым условия для демократического и мирного сосуществования народов.

В свете изложенного я хотела бы обратиться к нашим читателям и попросить их серьезно рассмотреть рекомендации, предложенные активистами, правозащитниками, журналистами и экспертами в ходе интервью и собранные Центром анализа и предотвращения конфликтов и BAfF.

*Элизе Биттенбиндер, президент BAfF*

# Оглавление

|   |    |
|---|----|
| <i>Рекомендации</i> .....   | 8  |
| <i>Список аббревиатур,<br/>протестных терминов и жаргонизмов</i> .....                                      | 10 |
| <i>Введение</i> .....   | 11 |
| <b>ГЛАВА 1.</b><br><i>Политический и правовой кризис 2020 года:<br/>массовые протесты и репрессии</i> ..... | 13 |
| <b>ГЛАВА 2.</b><br><i>«Они говорили, что они здесь боги».<br/>Причины бегства</i> .....                     | 23 |
| <b>ГЛАВА 3.</b><br><i>Пути исхода и сложности адаптации</i> .....   | 33 |
| <b>ГЛАВА 4.</b><br><i>Психологические последствия<br/>травматических событий</i> .....                      | 41 |
| <b>ГЛАВА 5.</b><br><i>После 24 февраля: война и дискриминация</i> .....                                     | 51 |
| <b>ГЛАВА 6.</b><br><i>Психологическая помощь: спрос и предложение</i> .....                                 | 61 |
| <i>Заключение</i> .....   | 76 |



# Рекомендации

## **НПО, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИМ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ, МЕДИЦИНСКИМ И ЭКСПЕРТНЫМ УЧРЕЖДЕНИЯМ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИМСЯ НА РАБОТЕ С ТРАВМОЙ**

- 1.** Мы рекомендуем уделять первостепенное внимание развитию и расширению программ, предоставляющих психосоциальную и психологическую поддержку гражданским активистам и журналистам, вынужденным покинуть Беларусь.
- 2.** Мы рекомендуем вовлекать специалистов с психологической подготовкой в оказание первой психологической помощи на ранней стадии после прибытия релоканта. Сюда же необходимо включать меры по оценке уязвимостей и особых потребностей на ранних стадиях.
- 3.** Мы рекомендуем обеспечить возможность для оказания средне- и долгосрочной поддержки, а также предоставления специализированной терапии наиболее пострадавшим активистам и группам с особыми потребностями, таким как жертвы пыток и насилия, политические заключенные, а также люди, пережившие административный арест с применением насилия или жестокого обращения.
- 4.** Мы рекомендуем обеспечить возможность проведения психосоциальных мероприятий, групп поддержки и (групповой) очной терапии для активистов из Беларуси в местах проживания белорусских релокантов.
- 5.** Мы рекомендуем проводить специализированные психосоциальные мероприятия и (групповую) очную терапию для детей белорусских активистов, включая подростков.
- 6.** Мы рекомендуем распространять существующие программы на активистов, не являющихся членами НКО и работниками средств массовой информации, таких как дворовых активистов, блогеров и прочих участников протестов.
- 7.** Мы рекомендуем организовать контекстно-ориентированные и мультимодальные тренинги по работе с травмой для социальных работников, правозащитников, психотерапевтов, юристов, волонтеров и т.д. А также поддерживать их сети взаимопомощи и супервизию для белорусских психологов, социальных работников, специалистов в области психологического здоровья и хелперов, оказывающих поддержку активистам гражданского общества. Эта помощь должна быть предоставлена бесплатно.
- 8.** Мы рекомендуем специалистам, предоставляющим психосоциальную поддержку, заниматься психологическим просвещением с целью дестигматизации психологической помощи и освещения таких вопросов, как причины и симптомы травм, последовательный характер травматизации, возможные копинговые стратегии, значимость поддержания психологического здоровья, принципы самопомощи и взаимной поддержки.
- 9.** Мы рекомендуем всем участникам соблюдать принцип «не навреди» в рамках реализации программ психосоциальной поддержки. Убедитесь в том, что сотрудники таких программ осведомлены о рисках повторной активизации травматического опыта.

## ФОНДАМ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИМ ГРАЖДАНСКОЕ ОБЩЕСТВО БЕЛАРУСИ

**10.** Мы настоятельно рекомендуем относиться к психологическому здоровью как к праву человека и базовой потребности. Оно должно рассматриваться как приоритет, необходимо выделять средства на его поддержание и психологическое просвещение. Одновременно необходимо направить усилия на поддержку сообщества специалистов в области психического здоровья и социальных работников из Беларуси.

**11.** Принимая во внимание воздействие пыток и грубых нарушений прав человека на здоровье, благосостояние и социальное функционирование пострадавших, мы рекомендуем принимающим странам расширить инфраструктуру, направленную на реабилитацию релокантов. Важно поддерживать предоставление пострадавшим специализированных услуг и укрепление неправительственных организаций, предоставляющих такие услуги.

**12.** Мы рекомендуем продолжать оказывать белорусским переселенцам социальную поддержку, включая предоставление временного жилья вновь прибывшим, финансовую помощь нуждающимся, а также юридическую поддержку, помощь в трудоустройстве и переквалификации, тренинги и поддержку при открытии собственного бизнеса или социального предприятия.

**13.** Мы рекомендуем поддерживать международные обмены психологов и хелперов, не только с целью передачи знаний и профессионального обучения, но и для создания пространства, в котором участники смогут восстановить силы и мотивацию, восполнить утраченные способности к эмпатии, предотвратить выгорание и позаботиться о собственном здоровье.

## ПРАВИТЕЛЬСТВАМ, МУНИЦИПАЛИТЕТАМ, СМИ И ГРАЖДАНСКИМ ОБЩЕСТВАМ ПРИНИМАЮЩИХ СТРАН

**14.** Для предотвращения дискриминации переселенцев мы рекомендуем повысить осведомленность о ситуации с правами человека в Беларуси и о ее травматическом воздействии на релокантов среди работников образовательных, медицинских и социальных служб, а также в СМИ.

**15.** Мы рекомендуем упростить процедуру признания иностранных дипломов психологов и социальных работников при условии их соответствия стандартам с целью ускорения процедуры трудоустройства. Соответствующим профессиональным организациям поддержать подобные инициативы.

**16.** Мы рекомендуем правительствам поддерживать усилия по созданию профессиональных ассоциаций белорусских психологов в изгнании.

## ДЛЯ БЕЛАРУССКОГО СООБЩЕСТВА ПСИХОЛОГОВ В РЕЛОКАЦИИ

**17.** Мы поддерживаем идею создания профессиональных ассоциаций для представителей белорусского сообщества психологов в релокации. Мы поддерживаем создание механизмов верификации профессиональной квалификации специалистов, оказывающих помощь релокантам, а также механизмов контроля за соблюдением профессиональных стандартов и этических норм в ходе оказания бесплатной психологической помощи.



# Список аббревиатур, протестных терминов и жаргонизмов

**Б-Ч-Б-ФЛАГ (БЕЛА-ЧЫРВОНА-БЕЛЫ СЦЯГ, беларусск.)** – бело-красно-белый флаг Белорусской Народной Республики (1918–1919), государственный флаг Республики Беларусь (1991–1995), символ протестов в 2020 году. Символ оппозиции и национального движения в РБ с 1995 по сей день.

**БАЖ** – Белорусская ассоциация журналистов.

**«ХИМИЯ»** – форма наказания за уголовные преступления. Бывает двух видов: 1) «домашняя химия» – осужденные проживают дома, обязаны быть трудоустроены и часть заработка перечислять государству, а также имеют ряд ограничений (на употребление алкоголя, посещение друзей, выход из дома в определенное время); 2) «химия с направлением» – осужденных направляют для проживания в общежития барачного типа, которые можно покидать только для выхода на работу или с разрешения надзирателей (политических заключенных сопровождают в магазины, на почту и т. д.), встречи с родными и друзьями в выходные только с разрешения руководства.

**«СТАКАН»** – задняя часть милицейской машины или автозака, отгороженная решеткой и предназначенная для перевозки стоя одного-двух задержанных, или небольшой бокс для кратковременного содержания задержанного при доставке в РУВД или ИВС. Во время протестов в них помещали по пять-восемь человек и иногда держали часами при острой нехватке кислорода.

**ГУБОПИК** – Главное управление по борьбе с организованной преступностью и коррупцией МВД Республики Беларусь.

**«ЖЫВЕ БЕЛАРУСЬ!»** – основной лозунг протеста.

**КГБ** – Комитет государственной безопасности.

**«НАРОДНАЯ СТАТЬЯ»** – статья 23.34 КоАП РБ «Нарушение порядка организации или проведения массовых мероприятий». Предусматривает наложение штрафа или административный арест.

**ПТСР, посттравматическое стрессовое расстройство** – психологическое состояние, при котором человек, переживший чрезвычайно пугающий, эмоционально или физически вредный или опасный для жизни опыт, испытывает сильную тревогу и депрессию. С ПТСР сталкиваются люди, оказавшиеся участниками или свидетелями травмирующего события.: стихийного бедствия, серьезной аварии, террористического акта, боевых действий, сексуального насилия, пыток. См.: *Международная классификация болезней ВОЗ (МКБ-11)*.

**РЕЛОКАНТЫ** – активисты гражданского общества, вынужденные покинуть Беларусь в результате преследований и планирующие вернуться домой.

**САМИЗДАТ** – подпольные самодельные издания, содержащие идеологически нецензурированные материалы, передаваемые от читателя к читателю.

**ЦИП НА ОКРЕСТИНА** – Центр изоляции правонарушителей Главного управления внутренних дел Минского городского исполнительного комитета, находится на улице Окрестина в Минске. Включает в себя приемник-распределитель для несовершеннолетних, изолятор временного содержания (ИВС) и Центр изоляции правонарушителей ГУВД Мингорисполкома.

**«ОТБЫВАТЬ СУТКИ»** – отбывание административного ареста, исчисляемого в днях (до 15 дней).

**ШКОНКА** – жаргонный термин для обозначения нар, места для сна заключенного в тюрьме.

# Введение

**Н**арушения прав человека, репрессии в отношении СМИ и гражданского общества в Беларуси носили системный характер, продолжались и усиливались на протяжении всего периода нахождения у власти Александра Лукашенко, длящегося с 1994 года. Почти 30 лет в Беларуси грубо попирались права граждан на свободу собраний, объединений, на свободу информации. Отмечались жестокие разгоны мирных акций, сопровождавшиеся применением неоправданной силы и спецсредств сотрудниками силовых органов и массовыми задержаниями.

Первые жестокие разгоны начались еще в 1996–1997 годах, во время акций протеста против процесса создания Союза Беларуси и России. Протесты после выборов 2006 и 2010 годов в Минске, известные как «Плошча–2006» и «Плошча–2010», также закончилась разгонами. В 2010 году после выборов было арестовано 700 человек, в том числе семь кандидатов в президенты.

После выборов 2020 года Беларусь пережила самый глубокий в ее современной истории кризис с правами человека. Протесты против результатов выборов, сочтенных сотнями тысяч граждан сфальсифицированными, были подавлены с массовым применением незаконного насилия. Дальнейшие репрессии против несогласных из самых разных социальных групп – политиков, спортсменов, врачей, студентов, журналистов, – аресты, обыски, сфальсифицированные уголовные дела привели к массовому исходу представителей гражданского общества из Беларуси в Украину, Грузию и страны Евросоюза. В результате, большинство независимых активистов и журналистов были вынуждены релоцироваться, а оставшиеся в стране подверглись репрессиям.

Цель этого доклада – изучить травматический опыт релоцированных белорусских гражданских активистов и журналистов, проанализировать его факторы и триггеры, а также последовательный характер травматизации и предложить рекомендации по поддержке их психологического здоровья, благополучия и устойчивого активизма.

Под гражданским активизмом мы понимаем широкий спектр ненасильственных действий, направленных на решение общественно значимых проблем, достижение политических и социальных изменений. К гражданским активистам мы относим сотрудников НКО, участников общественных инициатив, предвыборных кампаний, общественных акций и проектов, волонтеров, хелперов, работников медиа, блогеров, лидеров мнений, общественно активных бизнесменов и многих других, вовлеченных в мирную общественную деятельность.

Это не академическое исследование, и оно не ставит своей целью охватить все аспекты рассматриваемых проблем, скорее наша цель – повысить осведомленность и углубить понимание того, что психологическое здоровье – это право человека, а психологическая поддержка является обязательным условием успешной реабилитации жертв грубых нарушений прав человека и политических репрессий.

Доклад основан на 89 интервью с белорусскими релокантами (термин, используемый ими самими), проще говоря, с гражданами Беларуси, покинувшими родину из-за репрессий, страха тюремного заключения, потери свободы, родных, близких и друзей. Интервью были проведены в Грузии,



Украине, Литве и Польше в конце 2021 года и в 2022 году. Наши выводы и рекомендации основаны на анализе данных, собранных в ходе интервью, дискуссий с экспертами и психологами, в ходе реализации авторами доклада образовательных программ и проектов психологической помощи. Мы используем отдельные яркие фрагменты историй релокантов для иллюстрации анализируемых тенденций, однако все эти интервью были важны для формулирования общих выводов, к которым мы приходим.

Каждая из этих историй – это история человеческой жизни в чрезвычайных обстоятельствах. Это истории бегства, спасения семей, разорванных семейных связей, продолжительных стрессов и психологических травм, которые переживают почти все релоканты.

После 24 февраля 2022 года, когда Россия начала полномасштабное военное вторжение в Украину, многим из тех, кто покинул Беларусь и оказался в Украине, пришлось вновь бежать, на этот раз от войны. Таким образом, эти активисты дважды за 18 месяцев стали беженцами.

С начала войны в Украине проблема белорусского гражданского общества в изгнании во многом перестала быть в фокусе внимания международного сообщества, сосредоточившегося на помощи Украине и ее жителям, подвергающиеся смертельной опасности из-за непрекращающихся боевых действий. При этом белорусы-релоканты из Украины в каком-то смысле оказались в худшем положении, чем украинцы: они бежали из своей страны, бросив там дома и близких, потом так же, как и украинцы, повторно бежали от войны, однако не получали поддержки от своего государства, и нередко не встречали достаточного понимания и поддержки и со стороны международного сообщества. Более того, белорусские релоканты порой становились объектом дискриминации как представители страны-соагрессора, то есть страдали из-за действий Лукашенко, от режима которого они бежали.

Одна из главных целей этого исследования – дать слово самим релокантам. Некоторые говорили открыто, другие предпочли, чтобы их имена были изменены или полностью скрыты. Тем не менее читатель услышит голоса тех, кто потерял из-за своей гражданской позиции почти всё, и пытается построить новую жизнь, продолжая надеяться, что в будущем вернется домой, в Беларусь, где уже не будет ни массовых репрессий, ни Лукашенко с его практически сталинским режимом. Мы надеемся, что это исследование внесет свой вклад в поддержку белорусского гражданского общества и в то, чтобы его проблемы оставались в поле зрения мирового сообщества.



# Глава 1

ПОЛИТИЧЕСКИЙ И ПРАВОВОЙ  
КРИЗИС 2020 ГОДА:  
МАССОВЫЕ ПРОТЕСТЫ  
И РЕПРЕССИИ





Массовые  
и неприкрытые  
фальсификации  
во время  
президентских  
выборов привели  
к возмущению людей  
по всей стране  
и беспрецедентным  
акциям протеста.

**После подсчета  
голосов 9 августа  
2020 года**

**практически во  
всех городах люди  
вышли на улицы.**

Высокая протестная  
активность  
продолжалась  
до ноября 2020 года

**С**амый глубокий кризис в сфере прав человека в истории современной Беларуси начался в 2020 году, перед новыми выборами президента. Цель этой главы – дать контекст свидетельствам опрошенных нами респондентов, большинство которых были в той или иной степени затронуты описываемыми ниже репрессиями. Предтечей событий 2020 года стали протесты конца 2019 года. 7 декабря 2019 года Александр Лукашенко и Владимир Путин встретились в Сочи, где одобрили «дорожные карты» интеграции двух стран. В Беларуси многие восприняли эти события как угрозу независимости и поглощения Беларуси Россией. В конце 2019 года в Беларуси прошла серия протестов против углубленной интеграции.

Протестные настроения усилились во время пандемии. Руководство страны игнорировало опасность COVID-19. Власти по распоряжению Александра Лукашенко отказались вводить карантин. Более того, официальные лица высказывались о пандемии как о «психозе» и информационной атаке. Из уст чиновников звучали некорректные высказывания в адрес жертв болезни<sup>1</sup>. В то же время реальный уровень заболеваемости скрывали, доверие к официальным источникам падало. Поскольку заболеванию в большей степени были подвержены люди пожилого возраста, многие из них изменили свое отношение к власти и стали придерживаться оппозиционных взглядов.

Эта ситуация обострила существующие противоречия, а также стимулировала гражданскую активность. Граждане, оказавшиеся один на один с проблемой пандемии, были вынуждены спасаться собственными силами. Общество откликнулось на проблему взаимопомощью и солидарностью. Это привело к образованию большого количества независимых волонтерских сообществ, инициатив, групп, помогающих медицинским учреждениям. Например, #BYCOVID19 называют крупнейшей волонтерской кампанией в современной Беларуси.

Власти Беларуси, в целом отрицавшие угрозу коронавируса, использовали ситуацию для своих целей, а именно для давления на гражданское общество и ограничения прав граждан. Например, в 2020 году, в период массовых арестов, ссылаясь на карантин, они отказывали родственникам в свиданиях с политзаключенными, были введены ограничения на посещения адвокатов в СИЗО и ИВС, ограничения на передачи; стали все чаще практиковать режим судебных заседаний над арестованными по политическим мотивам граждан посредством подключения задержанного к заседанию через видеосвязь из ИВС. Из-за «опасности заболевания» запрещали мирные собрания и предвыборные акции.

## ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ КАМПАНИЯ 2020 ГОДА

На фоне пандемии весной 2020 года стартовала избирательная кампания по выборам президента Республики Беларусь. Выборы были назначены на 9 августа. Новые независимые кандидаты заявили о своем желании баллотироваться в президенты, среди них – популярный блогер, основатель YouTube-канала «Страна для жизни» Сергей Тихановский, глава Белгазпромбанка Виктор Бабарико, бывший дипломат и экс-глава «Парка высоких технологий» Валерий Цепкало. Создание штабов кандидатов и сбор подписей для регистрации сопровождалась небывалой за всю новейшую историю Беларуси активностью граждан.

Однако власти отстранили от предвыборной гонки почти всех независимых кандидатов. В ходе кампании сами кандидаты, получившие поддержку граждан, а впоследствии – и представители их штабов, были арестованы<sup>2</sup>.

31 мая 2020 года Сергей Тихановский был арестован в Гродно и помещен под стражу. Место Сергея Тихановского заняла его жена Светлана Тихановская.<sup>3</sup> 18 июня 2020 года был арестован и Виктор Бабарико, избирком признал подписи, собранные в его поддержку, действительными<sup>4</sup>, но

1. «От психоза будут остальные болезни». Как Лукашенко подчинил коронавирус в Беларуси <https://www.bbc.com/russian/news-52068654>

2. сотрудничавшие со штабом Виктора Бабарико <https://babariko.vision/politzaklyuchyonnye> «Не получится обмануть 3,5 млн человек». Тихановская, Цепкало и Колесникова: большое интервью TUT.BY, 22 июля 2020 г. [https://www.youtube.com/watch?v=xoAeY95e\\_LI](https://www.youtube.com/watch?v=xoAeY95e_LI) «Беларусское чудо – объединение штабов. Год назад и сегодня», Deutsche Welle, авторская колонна Андрея Егорова, 16.07.2021

3. Светлана Тихановская. Официальный сайт <https://tsikhanouskaya.org/ru/>

4. Политзаключенные, сотрудничавшие со штабом Виктора Бабарико <https://babariko.vision/politzaklyuchyonnye>



5. <https://www.rbc.ru/politics/14/07/2020/5f0d76f79a794731c594ce5c>

6. Пресс-релиз Центральной избирательной комиссии Беларуси о регистрации кандидатов в президенты. 14.07.2020 Центральная избирательная комиссия Республики Беларусь <https://rec.gov.by/ru/news-ru/view/zasedanie-tsentralnoj-komissii-414/> Избирательные «аномалии». Как ЦИК посчитал подписи за Цепкало, 30.06.2020 dev.by – интернет-издание про белорусское ИТ. <https://devby.io/news/tsepkalopodpisi>

7. <https://prisoners.spring96.org/ru/person/mikalaj-statkievich>, <https://prisoners.spring96.org/ru/person/paviel-sieviaryniec>

8. Ситуация с правами человека в Беларуси, дата публикации 01.09.2020. Правозащитный центр «Вясна» <https://spring96.org/ru/news/99334>

9. Картина выходных: выборы Президента в Беларуси, результаты exit poll и мнения наблюдателей, 10.09.2020 БЕЛТА Новости Беларуси <https://www.belta.by/society/view/kartina-vyhodnyh-vybory-prezidenta-v-belarusi-rezultaty-exit-poll-i-mnenija-nabljudatelej-402241-2020/>

10. В суд направлено уголовное дело в отношении Светланы Тихановской, Марии Мороз, Павла Латушко, Ольги Ковальковой и Сергея Дылевского, 16.12.2022 г. Генеральная прокуратура Республики Беларусь <https://www.prokuratura.gov.by/ru/media/novosti/nadzor-za-resheniyami-po-ugolovnym-i-grazhdanskim-delam/123v-sud-napravleno-ugo/>

11. Доклад ООН свидетельствует о массовых репрессиях в Беларуси в августе 2020 года <https://news.un.org/ru/story/2022/03/1420122>

12. <https://eurasia.amnesty.org/wp-content/uploads/2021/06/belarus-crackdown-on-medics.pdf>

ЦИК отказал ему в регистрации<sup>5</sup>. Валерий Цепкало был отстранен от избирательной кампании по причине признания подписей в его поддержку недействительными и впоследствии покинул страну<sup>6</sup>. 31 мая и 7 июня 2020 года были арестованы общественные лидеры Николай Статкевич и Павел Северинец, заключены под стражу и другие видные политические деятели Беларуси<sup>7</sup>.

К дню выборов президента в Беларуси насчитывалось 24 политических заключенных: политиков, членов инициативных групп по выдвижению кандидатов, активистов и блогеров<sup>8</sup>.

Политические репрессии, угрозы, стремление властей тотально контролировать избирательный процесс подтолкнули штабы кандидатов в президенты к объединению. Самым популярным кандидатом во время предвыборной кампании 2020 года стала Светлана Тихановская. 14 июля она была зарегистрирована кандидатом на пост президента Республики Беларусь.

16 июля был создан Объединенный штаб в поддержку Тихановской, куда вошли Мария Колесникова, представитель штаба Виктора Бабарико, и Вероника Цепкало, жена и представитель штаба Валерия Цепкало. Эти три женщины стали олицетворением нового этапа избирательной кампании.

Во время предвыборной кампании 2020 года во всех крупных городах Беларуси собирались многотысячные митинги в поддержку объединенного штаба оппозиции.

## ВЫБОРЫ, ПРОТЕСТЫ И НАЧАЛО НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ

9 августа 2020 года в Беларуси состоялись президентские выборы. Избирком озвучил официальные цифры: Александр Лукашенко победил с 80,23 % голосов. Светлана Тихановская набрала 9,9 %<sup>9</sup>.

Массовые и неприкрытые фальсификации привели к возмущению людей по всей стране и беспрецедентным акциям протеста. После подсчета голосов 9 августа 2020 года практически во всех городах люди вышли на улицы. Высокая протестная активность продолжалась до ноября 2020 года (в Минске – до февраля 2021 года).

14 августа 2020 года Тихановская заявила о создании Координационного совета, который предполагалось превратить в главный орган оппозиции. Основной задачей был объявлен мирный переход власти в стране и проведение переговоров с режимом Лукашенко. 21 декабря 2020 года против членов Координационного совета Светланы Тихановской, Марии Мороз, Павла Латушко, Ольги Ковальковой и Сергея Дылевского было заведено уголовное дело, которое 16 декабря 2022 года было направлено в суд<sup>10</sup>.

На протесты силовики отреагировали беспрецедентными репрессиями и насилием.

Для разгона демонстраций силовики стали применять светошумовые гранаты, водометы, слезоточивый газ, резиновые пули, а также спецтехнику. В отдельных случаях силовые подразделения применили боевое оружие. В результате множество демонстрантов получили ранения и травмы различной степени тяжести. По данным МВД РБ, пострадал как минимум 121 сотрудник милиции.

Одновременно начались масштабные аресты. По данным ООН, за пять дней протестов, последовавших за президентскими выборами в Беларуси в августе 2020 года, были арестованы около 13 500 человек<sup>11</sup>. Три тысячи были задержаны в ночь с 9 на 10 августа, зафиксировано не менее 500 случаев применения пыток.

По данным «Международной Амнистии», после выборов около 30 тысяч человек были задержаны по административным обвинениям за участие в протестах, около трех тысяч были осуждены по уголовным обвинениям, связанным с протестами. Случаи применения пыток и жестокого обращения бесчисленны<sup>12</sup>.

По данным Правозащитного центра «Вясна», одной из ведущих правозащитных организаций в Беларуси, руководитель которой Алесь Беляцкий получил Нобелевскую премию мира 2022 года, находясь в тюрьме, три человека погибли из-за применения оружия или неоказания своевременной медицинской помощи<sup>13</sup>.

Самой резонансной оказалась гибель Романа Бондаренко, активного участника протестов, жителя «Площади перемен» – района Минска, где местные жители объединились и создали сильное протестное дворовое общество (см. также гл. II. – Прим. ред.).

12 ноября 2020 года после задержания во дворе своего дома Бондаренко из Центрального РОВД был доставлен в городскую больницу скорой помощи с множественными травмами – черепно-мозговой травмой, отеком мозга и другими телесными повреждениями. В больнице Роман скончался. Свидетельства указывают на то, что к смерти активиста могли быть причастны сотрудники МВД и подразделений специального назначения<sup>14</sup>. По официальной версии, Бондаренко был пьян, упал и ударился головой.

Однако данные медицинского освидетельствования говорят в пользу другой версии событий. Врач больницы скорой помощи Артем Сорокин зафиксировал, что на момент поступления в больницу активист был трезв, в его крови был ноль промилле алкоголя. Этими данными Сорокин поделился с журналисткой независимого портала TUT.BY Екатериной Борисевич, которая та привела в своей статье.

19 ноября 2020 года Борисевич и Сорокин были задержаны. 2 марта над ними состоялся суд. Это громкое дело получило название «Ноль промилле». Артем Сорокин был приговорен судом к двум годам лишения свободы с отсрочкой на год и штрафу за «разглашение врачебной тайны». Журналистка Екатерина Борисевич получила шесть месяцев лишения свободы в колонии общего режима. Оба были признаны политическими заключенными<sup>15</sup>.

Надо отметить, что многие представители медицинского сообщества поддержали протесты, оказывали медицинскую помощь пострадавшим, проводили медицинские освидетельствования потерпевших. В настоящий момент в Беларуси – около 10 медиков-политзаключенных<sup>16</sup>.

## ПЫТКИ И ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ

По всей Беларуси задержанных людей жестоко, часто до потери сознания, избивали и намеренно наносили увечья в спецтранспорте, в отделениях милиции, СИЗО и ИВС. Правозащитными организациями были запrotocolированы факты сексуального насилия в отношении задержанных со стороны силовиков. Зафиксированы случаи травм гениталий, многие задержанные свидетельствовали о том, что им угрожали изнасилованием<sup>17</sup>.

Во время протестов минские тюрьмы стали символами боли и ужаса. Особую славу приобрели комплекс мест заключения на улице Окрестина (ЦИП на Окрестина) и следственный изолятор на улице Володарского, СИЗО в городе Жодино недалеко от Минска. Многие наши респонденты побывали на Окрестина, и в следующих главах мы приводим их свидетельства.

В колониях и тюрьмах для политических заключенных создают особенно жестокие условия содержания: антисанитария, отсутствие медицинской помощи, немотивированное помещение в штрафные изоляторы, незаконное ограничение в свиданиях, передачах и посылках. Большинство политзаключенных ставят на профучет как «склонных к экстремизму и другим деструктивным действиям» и заставляют носить желтые бирки на форме<sup>18</sup>.

До настоящего времени государственные органы не завели ни одного уголовного дела по фактам пыток мирных граждан<sup>19</sup>. Безнаказанность способствует продолжению насилия.

13. Собрали информацию о погибших во время массовых акций протеста, 02.09.2020, Правозащитный центр «Вясна» <http://spring96.org/ru/news/99348>

14. По данным ВУРОЛ, смертельные травмы Роману Бондаренко нанесли бойцы СОБРа <https://www.currenttime.tv/a/31476089.html>

15. Катерина Борисевич. Политзаключенные Беларуси. ПЦ «Вясна» <https://prisoners.spring96.org/ru/person/kacjarynbarysevicz>  
Артем Сорокин. Политзаключенные Беларуси. ПЦ «Вясна» <https://prisoners.spring96.org/ru/person/arciom-sarokin>

16. Врачи в тюрьме: истории белорусских медиков-политзаключенных <https://www.dw.com/ru/vrachi-v-tjurme-istorii-belorusskih-medikov->

17. Доклад ООН свидетельствует о массовых репрессиях в Беларуси в августе 2020 года <https://news.un.org/ru/story/2022/03/1420122>

18. Желтые бирки, наручники, тотальный контроль: как оказывают давление на «политических» в СИЗО и колониях с помощью профилактический учётов 02.10.2021 Правозащитный центр «Вясна» <https://spring96.org/ru/news/105184>. "Professional on extremism is an Orwellian world." Ex-political prisoners and a lawyer about yellow tags 05/19/2022 Viasna Human Rights Center <https://spring96.org/ru/news/107768>

19. Новые методы преследования в 2022 году несогласных с режимом Лукашенко, 04.01.2023, Правозащитный центр «Вясна» <https://spring96.org/ru/news/110324>  
ООН критикует Беларусь за отсутствие расследования пыток, 13.11.2020. Deutsche Welle <https://www.dw.com/ru/oon-kritikuet-belarus-za-otsutstvie-rassledovaniya-pytok/a-55598119>  
[politzakljuchennyh/a-62543557](https://spring96.org/ru/news/110324)



## СУДЫ КАК ИНСТРУМЕНТ РАСПРАВЫ С ОППОНЕНТАМИ

Фабрикация уголовных дел стали одним из основных видов репрессий, применяемых властями Беларуси. Мы уже упоминали возбуждение уголовных дел в отношении членов Координационного совета оппозиции (Светланы Тихановской, Марии Колесниковой, юриста Максима Знака, экс-дипломата Павла Латушко, Ольги Ковальковой, Сергея Дылевского и других) по ч. 1 ст. 361-1 УК «Создание экстремистского формирования». 6 сентября 2021 года Знак и Колесникова получили по 10 и 11 лет тюрьмы, остальные сумели покинуть Беларусь. Независимые кандидаты в президенты Виктор Бабарико и Сергей Тихановский были осуждены по сфабрикованным делам на 14 и 18 лет лишения свободы соответственно.

Уголовные дела возбуждаются и по более мягким сфабрикованным обвинениям: оскорбления высших должностных лиц, хулиганство, сопротивление работникам милиции, экономические преступления. По данным «Вясны», по состоянию на 28 мая 2023 года в Беларуси признаны политическими заключенными 1511 человек, по данным инициативы «Диссидент» – 1776<sup>20</sup>. В конце 2022 года власти начали применять практику заочного суда над оппонентами режима.

Судопроизводство в Беларуси потеряло минимальную связь с правосудием. Отсутствует даже намек на состязательность сторон, судьи не реагируют на заявления о применении пыток, не приостанавливают рассмотрение дела до расследования сообщений о пытках, напротив – обосновывают приговоры доказательствами, полученными с применением насилия.

По данным доклада ООН, во время протестов с 9 по 14 августа 2020 года имели место закрытые процессы над задержанными прямо в местах содержания под стражей. «Судебные заседания проходили без соблюдения основных процессуальных гарантий. По свидетельствам многих подсудимых, чаще всего суд продолжался всего несколько минут. За немногими исключениями судьи игнорировали показания подсудимых о пытках и жестоком обращении, несмотря на наличие телесных повреждений», – говорится в докладе<sup>21</sup>.

Власть оказывает жесткое давление на адвокатов. В ноябре 2022 года девять специалистов были лишены лицензии на адвокатскую деятельность. Многие из них представляли интересы политзаключенных или выразили личную позицию, поддерживая протесты<sup>22</sup>. В декабре 2022 года были лишены адвокатской лицензии Виктор Мацкевич и Владимир Пыльченко, которые защищали Сергея Тихановского и Марию Колесникову. Вышеупомянутый адвокат Виктора Бабарико Максим Знак приговорен к 11 годам лишения свободы. Адвокат Илья Салей после уголовного преследования вынужден был покинуть Беларусь. Адвокатам также систематически отказывают в доступе к подзащитным.

Жестокому преследованию подвергнуты и бывшие сотрудники органов внутренних дел, которые заняли антилукашенковскую позицию. Показателен случай Евгения Юшкевича, бывшего следователя Следственного комитета. Еще в 2017 году он уволился из органов и переквалифицировался на IT-разработчика. В 2020 году Юшкевич начал проект ByChange.me, который помогал бывшим силовикам и госслужащим в переквалификации и обучении. Юшкевича обвинили в разжигании социальной вражды, организации массовых беспорядков, сопровождавшихся насилием, погромами, поджогами, уничтожением имущества, и организации групповых действий, грубо нарушающих общественный порядок. 26 декабря 2022 года суд приговорил Юшкевича к 11 годам колонии усиленного режима.<sup>23</sup> Юшкевич признан политзаключенным.

## ПРЕСЛЕДОВАНИЕ ЗА ПРАВДУ: РАЗГРОМ НЕЗАВИСИМЫХ СМИ

Репрессии практически уничтожили независимые СМИ в Беларуси. По данным Белорусской ассоциации журналистов (БАЖ), с начала протестов 2020 года редакции 20 независимых медиа были вынуждены покинуть страну.

20. Список репрессированных. Правозащитный центр «Вясна»: <https://prisoners.spring96.org/ru#list>. Данные инициативы «Диссидент» - <https://dissidentby.com>

21. Доклад ООН свидетельствует о массовых репрессиях в Беларуси в августе 2020 года: <https://news.un.org/ru/story/2022/03/1420122>

22. Юриста Сергей Зикрацкий с 2020 года представлял в суде интересы журналистов, которые проходят по политически мотивированным делам. В своем интервью DW он рассказывает о преследовании адвокатов за их гражданскую позицию. Как в Беларуси заставляют молчать адвокатов, 20.04.2021, Deutsche Welle <https://www.dw.com/ru/davlenie-na-advokatov-v-belarusi/a-57255726>

23. <https://www.currenttime.tv/a/v-belarusi-evgeniy-yushkevichu-dali-11-let-kolonii/32193817.html>

ОО «БАЖ» – крупное профессиональное объединение белорусских журналистов, основанное в 1995 году, – сама стала жертвой репрессий. НКО была ликвидирована решением Верховного суда 27 августа 2021 года и впоследствии признана «экстремистским формированием». На момент ликвидации ассоциация насчитывала около 1300 членов<sup>24</sup>.

Сейчас БАЖ продолжает работу в шести странах, прежде всего с целью оказания поддержки журналистам в Беларуси, а также белорусских журналистов в Украине, Польше, Литве, Грузии, Германии. Головной офис ассоциации теперь находится в Вильнюсе. В данный момент 33 представителя СМИ (и 39 членов БАЖ и их близких) находятся в тюрьме<sup>25</sup>.

Журналистов, как правило, осуждают за организацию и управление экстремистским формированием, участие в массовых беспорядках. Есть и более тяжелые обвинения. Журналистке Екатерине Андреевой переключили дело и вынесли более жесткий приговор, уже когда она находилась в тюрьме. Екатерина и ее коллега оператор Дарья Чульцова были задержаны 15 ноября 2020 года и осуждены на два года лишения свободы за стрим с акции протеста на «Площади перемен» в Минске. Изначально журналисток обвинили в участии в несанкционированном массовом мероприятии и неподчинении требованиям сотрудников милиции<sup>26</sup>. 5 сентября 2022 года Екатерина Андреева должна была выйти на свободу. Однако уже в тюрьме суд признал журналистку виновной «в выдаче иностранному государству, международной либо иностранной организации или их представителю государственных секретов Республики Беларусь» и назначил ей восемь лет лишения свободы в колонии в условиях усиленно-го режима<sup>27</sup>.

Дело протестного Telegram-канала Nexta получило огласку после того, как его редактора Романа Протасевича арестовали в самолете компании Ryanair, совершившем принудительную посадку в аэропорту «Минск-2»<sup>28</sup>. КГБ арестовал Протасевича и его подругу Софью Сапегу 23 мая 2021 года.

Роман Протасевич, по официальной версии, согласился сотрудничать с властями, был помещен под домашний арест, давал интервью государственному телевидению, принял участие в официальной пресс-конференции<sup>29</sup>. Софью Сапегу, гражданку России, суд приговорил к шести годам лишения свободы в мае 2022 года<sup>30</sup>.

На данный момент все крупные независимые информационные порталы в Беларуси, такие как TUT.BY, «Наша Ніва», новостное агентство БелаПАН, «Радые Свабода», NEXTA и другие, официально признаны экстремистскими, их сайты заблокированы, они лишены регистрации и аккредитации. Экстремистскими признаны также личные блоги и телеграм-каналы, например, канал политического аналитика Артема Шрайбмана<sup>31</sup>. Популярные блогеры Игорь Лосик, Эдуард Пальчис, Павел Виноградов и другие находятся в тюрьме. Репрессии в отношении медиа продолжаются<sup>32</sup>.

По данным генерального прокурора РБ Андрея Шведа, всего за 2022 год в Беларуси заведено более пяти тысяч дел об уголовной ответственности за экстремизм, 76 % этих дел – о нарушениях в сети Интернет<sup>33</sup>.

По сути, экстремистскими признаны любые интернет-порталы или каналы, содержащие информацию о преступлениях властей, а также подвергающие критике их действия. Ссылка, репост или цитата на любой материал с ресурса, признанного экстремистским, влечет административную или в отдельных случаях уголовную ответственность<sup>34</sup>.

Особо жестко караются властями администраторы телеграм-каналов и дворовых чатов. Так, Ольгу Золотарь, мать пятерых детей, обвинили в создании экстремистского формирования, организации и подготовке действий, грубо нарушающих общественный порядок, либо активное участие в них. При задержании МВД сообщило, что «экстремизм» Ольги состоял в том, что она «являлась администратором местного дворового чата и организатором несанкционированных массовых мероприятий, так называемых “чаепитий”, “прогулок”, “концертов”». Суд состоялся 3 декабря 2021 года, приговор – четыре года колонии общего режима.

24. Пра Беларускаю асацыяцыю журналістаў. Офіцыйны сайт. <https://baj.by/be/prabaj>

25. Коллеги в тюрьмах. Напишите им письмо поддержки. Актуальные адреса: <https://baj.by/be/content/kollegi-v-tyurmah-napishite-im-pismo-podderzhki-aktualnye-adresa>

26. «Турма – гэта наша Пулітцараўская прэмія». Історыя Катерыны Андреевой і Дары Чульцовай: <https://underpressure.press-club.pro/andreyeva-chultsova-2>

27. Игорь Ильаш, журналист «Белсат». Политзаключенные Беларуси. Правозащитный центр «Вясна»: <https://prisoners.spring96.org/ru>

28. Роман Протасевич задержан в Минске после экстренной посадки самолета: <https://www.svoboda.org/a/31269315.html>

29. Протасевич отвечает на вопросы журналистов, ситуация с Ryanair, эксклюзивные материалы / Брифинг МИД [https://www.youtube.com/watch?v=PmMxQCl\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=PmMxQCl_c)

30. Софья Сапегу, студентка ЕГУ, гражданка России. Политзаключенные Беларуси. Правозащитный центр «Вясна»: <https://prisoners.spring96.org/ru/person/safija-sapeha>

31. Shraibman <https://t.me/shraibman>

32. МВД Беларуси обновило «список экстремистов», плюс 26 фамилий <https://euroradio.fm/ru/mvd-belarusi-obnovilo-spisok-ekstremistov-plyus-26-familiy> 30 декабря 2022 года суд Железнодорожного района Гомеля признал экстремистскими соцсети lifestyle пещурца КЫК.

33. За няпоўны 2022 год сілавікі завялі 5000 спраў за «экстрэмізм», і «ніпучая дзейнасць» не спыняецца: <https://baj.by/be/content/za-nyapouny-2022-god-silaviki-zavjali-5000-sprau-za-ekstremizm-i-kipuchaya-dzeynasc-ne>

34. <https://ru.hrodna.life/articles/kak-ne-stat-jekstremistom-v-belarusi/>

35. Задержана жительница г. Ждановичи, организовавшая протестные акции в посёлке [https://t.me/minobl\\_uvd/4746](https://t.me/minobl_uvd/4746)

36. На момент конца 2022 года в Перечне граждан Республики Беларусь, иностранных граждан или лиц без гражданства, причастных к экстремистской деятельности 2263 человека. Список опубликован на сайте МВД.

37. Среди них благотворительный проект «Имена», «Пресс-клуб Беларусь», правозащитные организации Human Constanta, Lawtrend, «Офис по правам людей с инвалидностью», а также Беларусский национальный молодежный совет «Рада», «Центр европейских исследований», «Офис европейской экспертизы и коммуникации» и другие. Осенью 2021 года прекратили свое существование общественные объединения «Правовая инициатива», общественное движение «Говори правду», «За Свободу».

38. <https://www.lawtrend.org/freedom-of-association/ezhegodnyj-monitoring/likvidatsiya-nko-v-belarusi-2021-2023#:~:text=По%20состоянию%20на%2031%20марта,принудительно%20исключены%20из%20Единог%20государственного>

39. Уголовная ответственность за организацию и участие в незарегистрированных организациях: <https://www.lawtrend.org/freedom-of-association/ugolovnaya-otvetstvennost-za-organizatsiyu-i-uchastie-v-nezaregistrirrovannyh-organizatsiyah>

40. Ситуация со свободой ассоциаций и организациями гражданского общества Республики Беларусь: обзор за ноябрь 2022 г.: <https://www.lawtrend.org/freedom-of-association/situatsiya-so-svobodoy-assotsiatsij-i-organizatsiyami-grazhdanskogo-obshestva-respubliki-belarus-obzor-za-noyabr-2022>

41. От 7 до 10 лет колонии: вынесли приговор политзаключенным правозащитникам «Вясны»: <https://spring96.org/ru/news/110945>

42. <https://prisoners.spring96.org/ru/person/leanid-sudalenka>, <https://prisoners.spring96.org/ru/person/marfa-rabkova>, <https://prisoners.spring96.org/ru/person/andrej-capiuk>

## РЕПРЕССИИ В ОТНОШЕНИИ ПРАВОЗАЩИТНИКОВ, АКТИВИСТОВ, СОТРУДНИКОВ НКО

Власти Беларуси жестоко подавляют и преследуют любые формы несогласия или альтернативные мнения в отношении действующего режима. Например, после того, как более 800 белорусских спортсменов, в том числе призеры Олимпийских игр, чемпионы мира и Европы выступили в поддержку протестов в 2020 году и заявили свою позицию против насилия, начались репрессии в отношении всего спортивного сообщества. Врачи, рабочие, научные работники, студенты, певцы, художники были глубоко затронуты масштабным разгоном инакомыслия.

Такие мирные формы протеста, как использование Б-Ч-Б (бело-красно-белой) символики рядовыми гражданами, даже на частных территориях и в квартирах, преследуется как экстремизм<sup>36</sup>. За это грозит административная ответственность в виде крупных штрафов или ареста. Арестованы могут быть и просто граждане, вывешивающие бело-красные шторы в своих домах либо носящие одежду таких цветов.

К лету 2021 года были ликвидированы или заявили о закрытии сотни общественных организаций<sup>37</sup>. Всего после выборов 2020 года ликвидировано 1242 институционализированные формы некоммерческих организаций (общественных объединений, профессиональных союзов, фондов, негосударственных учреждений и ассоциаций, включая экологические и гуманитарные)<sup>38</sup>.

В Республике Беларусь принят законопроект о возвращении в Уголовный кодекс статьи 193-1, предусматривающей ответственность за участие в деятельности незарегистрированной или лишенной регистрации партии или общественном объединении. Это дало властям основание более жестко преследовать волонтеров, членов неформальных групп и местных сообществ – по сути любого гражданина, проявляющего гражданскую активность<sup>39</sup>.

Юристы правозащитной группы Lawtrend отмечают, что все большее распространение получает практика использования «экстремистских статей» в отношении представителей организаций гражданского общества, а также тенденция огосударствления некоммерческих организаций в Беларуси<sup>40</sup>.

Среди НКО жестче всего каток репрессий прошелся по правозащитному центру «Вясна» – самой крупной и авторитетной правозащитной организации в Беларуси. Основанная Алесем Беляцким, Валентином Стефановичем и другими правозащитниками весной 1996 года, «Вясна» более 25 лет занимается помощью пострадавшим от нарушений прав человека в Беларуси.

Атаки на «Вясну» состоялись 16 февраля и 14 июля 2021 года. Было задержано более 30 активистов организации по всей стране, проведено более 50 обысков. 14 июля 2021 года были арестованы председатель «Вясны» Алесь Беляцкий и его заместитель Валентин Стефанович, юрист Владимир Лабкович. 3 марта 2023 года суд приговорил их к 10, 9 и 7 годам колонии в условиях усиленного режима по сфабрикованным обвинениям<sup>41</sup>. Ранее председателя гомельского отделения Леонида Судаленко осудили на три года колонии, координатора волонтерской сети «Вясны» Марфу Рабкову и волонтера Андрея Чепюка суд приговорил к 14 годам 9 месяцам и 5 годам 9 месяцам колонии<sup>42</sup>. Все они признаны политзаключенными.

Наряду с уголовными делами многократные административные аресты – еще одно очень распространенное явление в Беларуси. Как только срок наказания подходит к концу, суд выносит новый арест. Правозащитницу и активистку организации Human Constanta Насту Лойку четыре раза подряд арестовывали на 15 суток и заставили участвовать в записи «покаянного видео», где она «признается» в том, что получала финансирование от иностранных организаций. Наста заявила о применении к ней пыток: ее ударили электрошокером и оставили без верхней



одежды на восемь часов во внутреннем двореке Центра изоляции правонарушителей, в результате чего она тяжело заболела. Насту обвинили в организации и подготовке действий, грубо нарушающих общественный порядок, либо активное участие в них. Видео и «расследование» опубликовала государственная газета «СБ – Беларусь сегодня». Такие публичные «покаяния», как на государственном телевидении, так и в телеграм-каналах силовых структур, – тоже распространенный метод работы белорусских силовиков. Видео записаны под давлением, а зачастую после пыток и угроз<sup>43</sup>.

Еще одна чудовищная практика давления на активистов гражданского общества – угрозы и отбирание их детей и незаконная квалификация семей активистов как находящихся в социально опасном положении (СОП). Так, 5 апреля 2021 года была задержана правозащитница, руководитель организации «Звяно», мать четверых детей Татьяна Гацура-Яворская<sup>44</sup>. В марте 2021 года Татьяна с коллегами организовала выставку «Машина дышит, а я нет», посвященную белорусским медикам и борьбе с COVID-19. Выставку власти закрыли, а в доме, на даче и в офисе Татьяны были проведены обыски по подозрению в «обучении или иной подготовке лиц для участия в массовых беспорядках, а равно финансировании или ином материальном обеспечении такой деятельности».

12 апреля дома у Татьяны провели повторный обыск, ее мужа Володира Яворского, известного украинского правозащитника, который в то время находился дома, привезли на допрос и подвергли насилию. После допроса Яворского уведомили, что ему вместе с детьми необходимо покинуть Беларусь в течение 48 часов, и пригрозили, что в противном случае его задержат по уголовному делу, а детей поместят в специальные учреждения. Владимир Яворский покинул Беларусь в соответствии с указаниями, Татьяну Гацуру-Яворскую освободили из-под стражи 15 апреля под подписку о невыезде, она оставалась в статусе подозреваемой по уголовному делу и смогла воссоединиться с семьей только после начала войны в Украине, когда решилась на нелегальный побег из страны<sup>45</sup>.

Получила распространение и практика задержания родственников политзаключенных. Так, 18 октября 2022 года в Минске была задержана Дарья Лосик, жена политзаключенного Игоря Лосика. Ее обвиняют в содействии экстремистской деятельности. Причиной стало интервью, в котором Дарья позиционировала себя как жену политзаключенного. Суд приговорил ее к двум годам лишения свободы в колонии общего режима. Ее муж, блогер и активист Игорь Лосик был осужден на 15 лет лишения свободы и отбывает наказание в колонии усиленного режима<sup>46</sup>.

## СМЕРТНАЯ КАЗНЬ

Беларусь – единственная страна в Европе, где применяется смертная казнь по таким преступлениям, как геноцид, терроризм, преступления против человечности и убийство, совершенное при отягчающих обстоятельствах. Надежной статистики по количеству приведенных в исполнение приговоров нет, но, по оценкам правозащитных организаций, их не менее 400 с момента получения Беларусью независимости в 1991 году<sup>47</sup>.

Правозащитники неоднократно призывали власти отменить смертную казнь, отмечая, что наличие высшей меры наказания никак не влияет на причины, по которым происходят преступления. Тем не менее власти не только не отменяют смертную казнь, но и расширяют список преступлений, за которые она может быть применена.

В декабре 2022 года Палата представителей парламента Беларуси приняла в первом чтении законопроект, который разрешает применение смертной казни за измену государству. Согласно законопроекту, норма может применяться пока только к госслужащим и военным.

43. Случай, который демонстрирует все бесправие действий силовиков и властей произошел с Николаем Бределевым, пресс-секретарем кампании А1, крупнейшего мобильного оператора в Беларуси. 10 декабря 2021 года в телеграм-канале сотрудника государственного «Столичного телевидения СТБ» Григория Азаренка появилось видео, на котором Бределев говорит о своей гомосексуальности. Кроме того, силовики опубликовали его интимные фото. Подробнее в материале: Что не так с публикацией личных фото пресс-секретаря А1 в покаянных видео (все)? Спросили адвокатов. 14.12.2021, Зеркало <https://news.zerkalo.io/life/7219.html?c>

44. <https://euroradio.fm/ru/novoe-pokolenie-tatyana-gacura-yavorskaya-kotoroy-za-vseh-bolit>

45. <https://www.frontlinedefenders.org/ru/violation/arrest-detention-imprisonment>

46. Дарья Лосик <https://prisoners.spring96.org/ru/person/darja-losik>

47. <https://360info.org/belarus-stands-alone-as-europes-last-defender-of-the-death-penalty/>

В данный момент по ст. 356 УК «Измена государству» осуждены и находятся в местах лишения свободы политические заключенные – например, журналист Андрей Александров, активист рабочего движения Сергей Шелест, культурный менеджер Павел Белоус и другие. Отразится ли новый закон на их судьбе, пока неизвестно.

Как показала эта глава, спектр репрессивных инструментов и методов давления на сотрудников правозащитных организаций, НКО, общественных активистов, журналистов очень широк. В результате угроз произвольного лишения свободы, пыток и даже смерти тысячи гражданских активистов были вынуждены покинуть Беларусь.



## Глава 2

«ОНИ ПОВТОРЯЛИ,  
ЧТО ОНИ ТУТ БОГИ».  
ПРИЧИНЫ БЕГСТВА





События  
2020–2021 годов  
затронули все  
группы населения,  
мужчин и женщин  
разных возрастов,  
все социальные  
страты, людей  
из больших городов  
и поселков, и именно  
это принципиально  
отличает их  
от предыдущих  
волн репрессий  
в Беларуси в 2010  
и в 2006 году.

**Протест и репрессии  
оказались настолько  
массовыми,  
что затронули  
практически  
каждую семью,  
если не напрямую,  
то косвенно**

«У нас с мужем была договоренность: если одного из нас посадят, то второй берет ребенка и уезжает из страны. Не нужно будет носить передачи, подвергать риску себя и ребенка, которого могут отдать в детдом. Это тяжело, но мы признали: если кого-то из нас посадят, а обычные сроки, которые дают сейчас, это 7–10 лет, – то после освобождения уже не останется семьи. Вернувшийся из таких мест человек уже не будет супругом, а станет чужим человеком. И ребенок забудет такого родителя. Восстановить эту связь заново будет очень сложно или невозможно. Это ужасная, но отрезвляющая оценка ситуации», – рассказала нам **Мария**, журналистка независимого телеканала «Белсат», сейчас проживающая в Литве.

Марии 32 года, и ей повезло, она все-таки сумела покинуть Беларусь вместе с мужем и дочерью, в мае 2021 года.

Все опрошенные нами релоканты имели активную гражданскую позицию – среди них волонтеры, правозащитники, активисты НКО самых разных профилей, журналисты, наблюдатели на выборах, участники и организаторы рабочих стачек, активисты дворовых чатов, студенты, анархисты, ЛГБТ-активисты, бизнесмены и многие другие. Репрессии касались не только тех, кто реализовывал свое право на свободу собраний, на свободу слова, но и неудобных бизнесменов, у которых власти «отжимали» бизнес за нелояльность режиму Лукашенко или за поддержку протеста. Людей увольняли с работы, студентов отчисляли из вузов. Кроме арестов, массовых избиений протестующих и фабрикаций уголовных дел, на государственном телевидении и в провластных медиа происходила травля инакомыслящих. Двое из наших респондентов рассказывали, что в качестве меры воздействия их пытались насильственно призвать в армию, несколько респондентов сообщили об угрозах изъятия детей. Представители творческих профессий были сперва лишены возможности работать, а потом оказались под угрозой уголовного преследования. Почти все наши респонденты были свидетелями насилия со стороны силовиков, многие сами стали жертвами насилия, некоторые подверглись пыткам, избиениям или были ранены. Очень многие отбывали административные аресты, другие оказались под уголовным преследованием или угрозой преследования.

## НАСИЛИЕ И БЕЗНАКАЗАННОСТЬ

**Артем** из Гомеля, 35 лет, сейчас проживающий в Грузии, подробно рассказал о примененном к нему насилии и о той безнаказанности, которой упивались сотрудники силовых структур, издеваясь над ним. После начала протестов 9 августа Артем с женой уехали в Минск и там ходили на протестные марши до 13 августа, а потом вернулись домой:

«Мы... зашли в квартиру. Я успел принять душ, и к нам постучали. Я смотрю в глазок, там стоят люди с бензорезом, с щитом, в масках. Говорят, это соседи, открывайте. Я же вижу, что это ОМОН... Я открываю дверь, но это, скажем так, не помогло. Меня дома сначала избивали, наверное, минут 30, потом в РОВД часа четыре. Потом я был весь синий наутро. Меня оставили в РОВД, посадили в “стакан”. С утра приехали за мной сотрудники КГБ, и потом 12 часов меня еще в КГБ “прессовали” и морально, и физически. После ОМОНа, конечно, это было, можно сказать, по-детски. ОМОН отличался особой жестокостью. Когда я вырубался, они меня били шокером, чтобы я не вырубался. Они били и руками, и ногами и этими палками. Когда меня везли в РОВД, там один из сотрудников прыгал по мне... просто ему так весело было. Другой мне поставил на лицо ботинок. Но при этом они повторяли, что они тут боги и могут меня убить, им за это вообще ничего не будет, просто в лес завезут и закопают».



**Илона** уехала в Литву из Солигорска. Ее, 33-летнюю женщину, избивали на митинге, и она стала свидетельницей жестокого обращения и с другими мирными протестующими.

«Меня избивали дубинкой по голове и ногам... Моего друга сбили с велосипеда и так же жестоко избивали дубинками. Я была свидетелем жестоких избиений в отношении других людей, которые были рядом со мной на площади. Их били дубинками по разным частям тела: по головам, спинам, рукам, ягодицам, по ногам. Я видела, как пять-шесть мужчин в черном избивали одного парня. Потом его доставили в реанимацию Солигорской больницы. Дальнейшая его судьба мне неизвестна...»

**Максим Дмитраков**, 35 лет, активист-правозащитник, переехавший в Украину, был ранен на марше.

«9 августа я был ранен при участии в маршах, но к врачу боялся обратиться, так как боялся за свою семью. Моя мама – врач, она испытала ужас от страха потери, поскольку ей пришлось доставать осколки из моего тела, которые прошли в четырех сантиметрах от сонной артерии. Помимо прочего, я имел другие раны: ожоги туловища, конечностей, осколочные ранения и прочее. Что доказывает применение спецсредств в отношении мирных граждан».

## УСЛОВИЯ СОДЕРЖАНИЯ В МЕСТАХ ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Большинство опрошенных нами релокантов прошли через тюремное заключение пусть не месяцы и годы, а дни, но каждый раз это был глубоко травматический опыт. Обычно административный арест наши собеседники называли «сутки».

**Саша**, 31 год, на момент интервью находившаяся в Украине:

Я отбыла сутки. До того, как я попала на Окрестина (ИВС, см. гл. 1.— Прим. ред.), я ни разу не болела никакими женскими делами [болезнями]. После Окрестина я потратила бешеное количество денег, чтобы восстановить свое здоровье, потому что мы спали на голом полу. Питание соответствующее. Питьевой воды не было. До сих пор я восстанавливаю гормональный фон. Я похудела на семь килограммов. Нас было 22–23 человека в четырехместной камере. Воздуха категорически не хватало».

**Стас**, 19 лет, студент из Минска, ходил на митинги, занимался распространением листовок и самиздата и дважды отбывал «сутки».

«На Окрестина были бесчеловечные условия содержания: мы спали на полу, полиция лили хлорку, и нечем было дышать, не кормили, не было медицинской помощи, не могли помыться... и вечный страх, что тебя начнут бить, и многое другое».

Второй раз Стас снова попал на Окрестина.

«Там нас унижали, гоняли по коридору. Постелили наши флаги на пол и заставляли по ним идти. Если кто-то не хотел наступать на флаг, их били, даже сломали руки и ребра некоторым... Через несколько дней у меня начались панические атаки, но мне отказали в медицинской помощи. Через адвоката я смог сообщить родителям о своих проблемах, и мне передали таблетки».

Заклученные отмечали, что питание не предполагалось в дни ареста, освобождения и судебных слушаний, поэтому они часто были голодными. А после освобождения бывшие заключенные должны были еще выплатить значительные средства за пребывание в таком «отеле». Пожилые люди и люди с заболеваниями сталкивались с тем же обращением, что и остальные.

**Ульяна, 24 года, из Минска, рассказала:**

«У нас было четырехместная камера, нас там было 15. Первые дня четыре было человек шесть-восемь в возрасте 50+, там были пенсионерки, одной было за 70... Почти всех их задержали дома, просто превентивно перед годовщиной выборов. Я зашла в камеру, и первые, наверное, пару часов у меня болела голова от того, что там нечем было дышать...

Спать было очень тяжело. Не только из-за того, что мы спали на голлом полу и был включен яркий свет... Места для сна тоже не очень хватало. Были заняты все шконки, под шконками, еще два человека спали под маленьким столом размером где-то метр на полметра. Кто-то спал просто посреди комнаты, возле туалета... ну, мы все спали возле туалета, потому что камера маленькая. Одна женщина спала прямо на столе, на том самом, который метр на полметра...

Четыре дня я спала под шконкой вместе с одной пенсионеркой, с которой мы дружили. Мы обнимались иногда ночью, чтобы нам было не холодно. Там было куча мокриц, это такие маленькие таракашки. Если оставить хлебную крошку какую-то валяться на полу, то они туда сбегаются, и можно за ними наблюдать как в зоопарке.

Ночью нас будили, нужно было встать и назвать свою фамилию, или какой-то работник за дверью сам называет фамилию, и ты должен сказать “Я”. Некоторые сотрудницы просто просили встать или просто... ты лежа мог сказать “Я”, а некоторые мужчины начинали стучать по двери очень громко и оскорблять нас, чтобы мы быстрее вставали. Пенсионерки лежали под шконкой, и им нужно было вылезти оттуда. Под одной шконкой спит два человека, ты не можешь как-то легко выкатиться на проход и встать, потому что на проходе еще два человека лежит. Тебе нужно вылезти вперед телом, чтобы вылезти из-под кровати. И женщины по 60 лет вот так ползали по полу два раза за ночь. При этом все равно все были такие вдохновленные и бодрые».

**...Мы спали на полу, полицаи лили хлорку, и нечем было дышать, не кормили, не было медицинской помощи, не могли помыться... и вечный страх, что тебя начнут бить, и многое другое...**

Ульяна и еще две респондентки на Окрестина заболели COVID-19.

«...Все вокруг болели и ужасно кашляли. Я надеялась, что это не корона... в итоге оказалось, что это корона. У меня особо не было симптомов... но некоторые ужасно кашляли, у них была температура, было тяжело дышать, им давали аспирин или что-то...» – вспоминает Ульяна.

**СТРАХ, ЯРОСТЬ И ТРАВМА СВИДЕТЕЛЯ**

Среди наших респондентов есть и те, кому «повезло»: они сами в ИВС не сидели, но были свидетелями жестоких незаконных задержаний других активистов, родных, друзей и просто случайных людей. Травма свидетеля проявляется в страхе, остром чувстве небезопасности, которая также заставляла активистов бежать превентивно, не дожидаясь, когда они сами станут жертвами насилия.

**Диана, 29 лет, из Могилева, переехавшая в Польшу, стала свидетелем по печально известному делу о гибели Романа Бондаренко (см. гл. 1).**

«В Минске я стала свидетелем большого количества репрессий по отношению к мирным протестующим, в том числе избияния, применение спецсредств, пытки. Лично знала Романа Бондаренко и за пять минут до трагедии разговаривала с ним. Видела людей, которые тогда приехали во двор. Мне надо было отъехать, а когда вернулась, то никого уже не было. Звонили в РОВД, там ответили, что такого (Романа) у них нет. Через время позвонили еще. Сказали, что Рома стало плохо и его увезли в больницу. В больнице нам сказали, что Рома в критическом состоянии на операции в нейрохирургии. К сожалению, Рома не выжил. Мама Романа еще не знала о случившемся, мы к ней поехали, чтобы сообщить, что ее сына не стало».

**Другая Диана, 39 лет, активистка и организатор дворовых инициатив в Минске, после массовых задержаний волонтерила у изоляторов временного содержания и видела множество раненых и избитых людей, в том числе случайных прохожих. О том, что под «замес» попадали в том числе случайные люди, рассказывала не только Диана, но и многие наши собеседники.**

«У меня пострадали друзья. Они просто вышли гулять, а в это время подъехал милицейский бусик, выскочил ОМОН, и мужа начали избивать ногами на глазах у жены. Потом его забрали на Окрестина и продержали там двое суток. Он долго лежал в больнице со сломанной челюстью, был сильно избит. И таких ребят у меня было очень много: когда их задерживали, избивали, мы их искали. Также мы стояли под Окрестина и волонтерили. В те дни на работе невозможно было работать, крики избитых звучат в голове набатом, те, что мы слышали под Окрестина. Это было самое страшное время».

## **Почерк белорусских силовиков похож. Их цель – уstrasшить, чтобы подавить сопротивление. При этом жестокость могли проявить ко всем: женщинам, пожилым и даже детям, на глазах которых порой происходило насилие**

Трое наших респондентов, не знакомые друг с другом и сейчас живущие в разных странах, стали свидетелями событий на Площади перемен в Минске. Площадь перемен – это неофициальное название дворов в Минске на перекрестке улиц Червякова, Каховской и Сморговского тракта, которые с августа по ноябрь 2020 года превратились в пространство протеста. Здесь проходили концерты, танцы, чаепития, лекции и встречи активистов. В августе 2020 года на стене вентиляционной будки «неопознанные активисты» (одной из которых была наша респондентка) нарисовали мурал двух звукооператоров из Минского государственного дворца детей и молодежи, которые включили песню Виктора Цоя «Перемен» («Перемен требуют наши сердца») на официальном предвыборном мероприятии 6 августа 2020 года. В последние годы эта песня стала музыкой протеста в Беларуси и России. Молодые диджеи вскоре стали одним из символов белорусской оппозиции. Мурал с их изображением неоднократно закрашивали, замазывали и оттирали работники муниципальных служб, но он появлялся снова.



Именно на этом месте 12 ноября 2020 года был схвачен силовиками и предположительно избит до смерти активист Роман Бондаренко (см. гл. I). После его гибели на Площади перемен был создан спонтанный мемориал, куда стекались протестующие. 15 ноября десятки тысяч человек по всей Беларуси вышли на марш его памяти. Для разгона протестующих на площадь было стянуто большое количество силовиков, они применяли светошумовые гранаты и другие спецсредства (см. фотопроjekt «Площадь перемен»: <https://squareofchanges.net>). Часть участников акции взяли в окружение, некоторые спрятались в квартирах, гаражах и подвалах домов. Силовики держали оцепление 16 часов, проверяли квартиры, задерживали и избивали активистов и журналистов<sup>48</sup>.

48. Смотрите репортаж BBC: <https://www.youtube.com/watch?v=IUM1v2q79dA>

**Наталья, сейчас проживающая в Литве, так описывает эти события:**

*«Я попала в окружение, как и все, кто пришли почтить память Ромы Бондаренко. Я побежала прятаться в подъезд, забежала на 12-й этаж, случайно дернула ручку двери, она оказалась открытой. Хозяин квартиры впустил меня и еще несколько человек. Я видела, как моих коллег-журналисток, работавших на другом портале, вывели во двор, поставили лицом к стене. Они вели стрим, и было件нятно, что силовики их искали целенаправленно – вытпвливали двери подъезда, заходили во все квартиры.*

*К нам в двери они не попали, к счастью. В коридоре оказалась закрыта дверь тамбура. Мы видели, как выводили прятавшихся в квартирах людей. Тех, кто пытались бежать, бросали лицом на асфальт».*

**Настя из Новополоцка Витебской области – самая молодая из опрошенных нами релокантов, на момент начала протестов ей было 17 лет. Она оказалась в центре жестоких разгонов в своем родном городе дважды и рассказала, как силовики применяли насилие к ней и членам ее семьи:**

*«По дороге на площадь нам пришлось встать в сцепку. Я видела, как одного мужчину волочили по земле, людей выхватывали по одному... Мы с мамой... стали свидетелями того, как людей гнали дубинками. Я стала орать на всю улицу, когда моего парня задержали, его волочили. Я побежала его защищать, я кинулась на ментов. Я не замечала удары дубинок... Меня кто-то откинул в сторону. Я увидела, что стали бить моего отца. Я стала защищать и его. Мы остались с папой вдвоем, и его каким-то чудом отпустили. Как выяснилось позже, моя мама билась с ментами и защищала моего парня... В тот день задержали только мою маму и еще одну женщину... Я кричала этим людям, которые нас избивали, что они звери. Маму оставили до суда. Я пошла покупать маме передачу, отец начал пить, и я поняла, что я совсем одна.*

*Когда мы пришли к ГОВД принести передачу маме, отца тоже задержали, составили протокол и выпустили только потому, что мне не было 18 лет. Я нашла адвоката для мамы и проплакала всю ночь. Маму отпустили, а парня нет».*

Почерк белорусских силовиков похож. Это не всегда люди в форме, часто просто «люди в черном» без опознавательных знаков, в масках или без масок. Их цель – устроить, чтобы подавить сопротивление. При этом жестокость могли проявить ко всем: женщинам, пожилым и даже детям, на глазах которых порой происходило насилие.

**Алена, 52 года, из Могилева рассказала:**

*«На последнем марше... я увидела машину, в ней сидел ребенок лет десяти и отец. Отец крикнул: “Жыве Беларусь!” и показал “викторию”. И в это время к машине подъехал черный бус, выскочили люди в черном, стали его насильно вытаскивать из машины, паковать в этот бус.*

Ребенок заплакал, мы все остановились и стали говорить: “Что вы делаете? Как вы можете? Ребенок один остается в машине!”».

**Ольга, 43 года, релоцированная из Минской области, рассказала, какой гнев у нее вызвало насилие в отношении пожилых людей.**

«Когда был этот первый “бабушкин” марш и бабушек наших и дедушек разгоняли перцовым (газом) и светошумовыми (гранатами), я ехала из Минска очень злая и кинула клич, тогда это можно было еще делать в открытых чатах, – призывала всех выйти поддержать наших пенсионеров».

49. <https://www.dw.com/ru/protesty-v-belarusi-protiv-lukashenko-vyhodjat-i-pensionery/a-55287221>

50. См. видео разгона: <https://www.youtube.com/watch?v=NxkzL6ow9Yw>  
<https://www.dw.com/ru/protesty-v-belarusi-protiv-lukashenko-vyhodjat-i-pensionery/a-55287221>

После беспрецедентного насилия августа 2020 года пожилые люди, считавшиеся оплотом режима, стали регулярно выходить на акции протеста против полицейского беспредела и за отставку Лукашенко. «Марши мудрости», или «марши пенсионеров», проходили по понедельникам, их неоднократно разгоняли<sup>49</sup>. Например, 12 октября в Минске «марш пенсионеров» был разогнан с применением слезоточивого газа и светошумовых гранат. Однако протесты пенсионеров на этом не прекратились<sup>50</sup>.

**Александра, 33 года, рассказала, что стала свидетельницей того, как избитому пожилому человеку не оказывали медицинскую помощь.**

«В автозаке с нами был пожилой мужчина, которому было плохо, он почти терял сознание. У него явно было сотрясение мозга. Ему много раз просили вызвать скорую – и в автозаке, и в РОВД, но ее не вызывали, пока ему не стало совсем плохо, через несколько часов».

Многие активисты признавали, что им было страшно, но, несмотря на страх ареста, насилия, отъема детей, они продолжали свою деятельность.

**Алина и ее муж – актеры из Гомеля – вынуждены были уйти из государственного театра из-за своей идеологической позиции. Они открыли свой театр, работали с незрячими людьми, но их деятельность запрещали, не давали арендовать площадки для выступлений и угрожали.**

«Мы постепенно ушли в партизаны. В декабре-январе мы стали партизанить по одному. Если задержат одного, чтобы с другим дети остались. Мы клеили наклейки, вешали ленточки по ночам. Потом мы стали раскидывать газетки. Это было опасно. Мне было очень страшно, у меня тряслись ноги, тогда уже везде камеры стояли. Но мы это делали, чтобы люди, особенно бабушки и дедушки, видели правду».

## УГОЛОВНОЕ ПРЕСЛЕДОВАНИЕ

Наиболее активные участники протестов оказывались под угрозой уголовного преследования, в их домах проводили обыски. Полное отсутствие безопасности и прямые угрозы ареста и пыток подталкивали их к решению покинуть страну.

**Мария, 34 года, сотрудница НКО из Минска, релоцированная в Тбилиси, рассказала:**

«Огромное количество моих близких и знакомых людей задерживали, они сидели “сутки”. Многие из них сейчас в тюрьме по уголовным делам. Во многих партнерских организациях, с которыми мы работали, были обыски. Мы работали с огромным количеством организаций и инициатив – негосударственных, образовательных, культурных. И большинство из них были ликвидированы. В их офисах были обыски, членов команд обыскивали. Многие из них были или задержаны, или вынуждены были уехать из страны. На моих глазах задерживали людей, с которыми я работала».

**Сергей Дылевский**, 32 года, рассказал, что события с начала предвыборной кампании весны 2020 года перевернули его жизнь с ног на голову. Он начал как активист, собиравший подписи за независимых кандидатов, а закончил организатором массовых забастовок рабочих в Минске. Его так же, как многих, возмутили беспредел и насилие и подтолкнули к более активным действиям:

«Сначала мы просто были активистами, помогали собирать подписи, ходили на акции, на агитационные выступления кандидатов. Ничто не предвещало беды. Потом прошли выборы, прошли несколько ночей, в которых я принимал участие, к радости или к сожалению. 9-го, 10-го, 11-го я лично видел весь тот ужас, который происходил в Минске. Я работал на Минском тракторном заводе. И когда... все увидели, какой беспредел творили силовики, государственный аппарат, люди начали бастовать. Волею судьбы возглавил забастовку на МТЗ, а потом и по всему Минску. Я начал заниматься организацией забастовки, агитационной работой, собирать людей, проводить акции, марши рабочих. Вывел их к Дому Правительства. Собирали людей по всему городу на марши. Принимал участие как в минских воскресных акциях, так и в Заславле, где жил. И из-за моей активной гражданской позиции меня арестовали. Два раза судили. В общей сложности я отсидел месяц в тюрьме. Через неделю после освобождения на меня возбудили сразу несколько уголовных дел. Я был вынужден выехать из страны, чтобы не оказаться за решеткой».

**Роман К.**, 45 лет, юрист, перебрался в Батуми из Бреста после жестких обысков, опасаясь ареста. Вот как он вспоминает о тех событиях, которые заставили его собрать рюкзак и уехать:

«19 июля пришли с обыском из КГБ, обыскивали семь часов. Искали деньги, но не нашли, так как я давно не работаю с грантами. Оцептали даже кота – видимо, искали флешку. Кот потом от стресса умер. Забрали кучу бумаг, меня допросили, но не арестовали...»

**Многие верили, что действующая власть увидит, что потеряла поддержку большинства, и Лукашенко добровольно снимет с себя полномочия. Однако достаточно скоро стало понятно, что режим готов на все, чтобы сохранить себя**

Роман рассказывает, что в его рабочем помещении оперативники установили «жучки», прослушивали все его разговоры, а причиной его преследования стал разговор с известным оппозиционером Павлом Латушко.

«Я осознал, что можно и не выйти из тюрьмы, мне было страшно. В течение недели я поспешил закончить все свои дела, последние два дня на работу ходил с двумя рюкзаками. Оставил на работе заявление об увольнении, но никому его не показывал, сказал, что хочу в отпуск».

Диана, 29 лет, из Могилева, бежала в Польшу из-под домашнего ареста. Она была осуждена по статье 339 часть 2 (злостное хулиганство, совершенное группой лиц) на два года «домашней химии» как раз за нанесение описанного выше мурала диджеев на Площади перемен. Поскольку Диана проходит свидетелем по делу о гибели Романа Бондаренко, она понимала, что домашним арестом все может не ограничиться, да и выживать ей стало совсем тяжело.



Опрошенные нами релоканты рассказывают, что события 2020–2021 года затронули все группы населения, мужчин и женщин разных возрастов, все социальные страты, людей из больших городов и поселков, и именно это принципиально отличает их от предыдущих волн репрессий в Беларуси в 2010 и в 2006 году. Протест и репрессии оказались настолько массовыми, что коснулись практически каждой семьи, если не напрямую, то косвенно.

При этом многие наши респонденты, такие как Диана, отмечают, что во время маршей люди чувствовали единство и заряжались энергией друг от друга. «Это были тысячи и тысячи людей, которые хотели многое изменить и не хотели мириться с несправедливостью. Мы верили в наш лозунг: “Верим! Можам! Пераможам!” («Верим! Можем! Победим!» – Прим. ред.).

Опрошенные нами белорусские психологи также отмечали фазу воодушевления, которая началась в обществе в момент первой волны пандемии COVID-19 и закончилась после страшной волны насилия после выборов августа 2020-го. В тот период многим казалось, что перемены возможны, дух альтруизма, солидарности, желания помочь другим объединял людей.

Главной мотивацией тогда оставалась надежда на то, что мирные акции помогут сменить режим. Многие верили, что действующая власть увидит, что потеряла поддержку большинства, и Лукашенко добровольно снимет с себя полномочия. Однако достаточно скоро стало понятно, что режим готов на все, чтобы сохранить себя.

В результате массового насилия многие перестали ходить на марши, а стали действовать более закрыто: сперва объединяться в дворовые инициативы, а потом и вовсе уходить в ненасильственное подполье. При этом уровень взаимовыручки в обществе оставался высоким.

Наши респонденты часто описывали солидарность как протестующих, так и граждан, не вовлеченных в протест – сотрудников кафе, магазинов, жителей близлежащих домов, спасавших активистов от насилия.

#### **Мария из Минска вспоминает:**

*«Когда я увидела их в спортивных костюмах, с дубинками, я влетела в магазин, сказала, что сверху идет ГУБОП, продавцы магазинов стали кричать, чтобы люди заходили, прятались, и что они будут закрываться. Нас там набилось человек 20, продавцы нас положили на пол, а сами спрятались под стойку и выключили свет. ГУБОП прошел мимо и стал избивать тех, кто остался на улице и не успел спрятаться. Мы это слышали».*

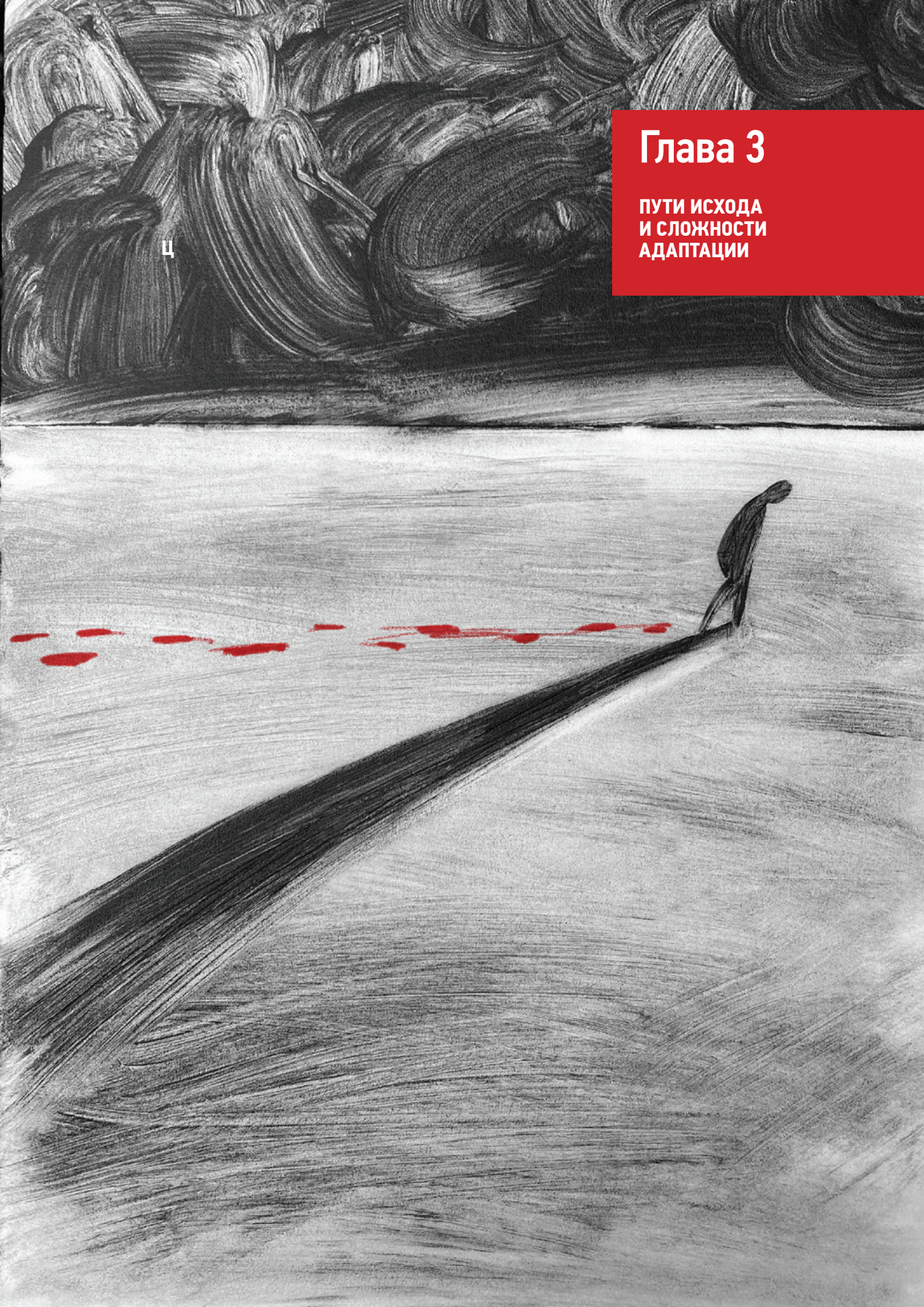
Для многих наших респондентов эти чувства солидарности, единства, энтузиазма и надежды остаются важным ресурсом в релокации, который продолжает их согревать и поддерживать.



# Глава 3

ПУТИ ИСХОДА  
И СЛОЖНОСТИ  
АДАПТАЦИИ

Ц





Беженцу,  
оставившему свою  
прошлую жизнь,  
в первую очередь  
необходимо  
решить вопросы  
организации быта  
и найти средства  
к существованию.

**Условия жизни  
релокантов  
существенно  
отличаются  
в зависимости  
от экономики  
и миграционной  
политики той  
или иной страны,  
наличия или  
отсутствия  
языкового барьера,  
а также развитых  
сетей поддержки**

**О**пыт исхода в безопасное место оказался разным для каждого из наших респондентов. Те, кто был более или менее уверен, что на них нет пока уголовных дел, вылетали самолетом или выбирались из страны поездом, остальные пересекали границу нелегально. Через Россию многие ехать боялись, зная о сотрудничестве российских и белорусских силовых структур и возможной выдаче активистов Беларуси. Момент бегства описывался многими как крайне травматичное событие.

**Мария, сотрудница НКО из Минска, вспоминает:**

*«После задержания части команды я пряталась уже на территории Беларуси, постоянно находилась в авиарежиме и не жила по месту жительства. Я приехала на автобусе на границу с Украиной. Через аэропорт ехать было очень страшно, я не рискнула. К счастью, вопросов у пограничников не было, у меня были подготовленные документы от партнеров, приглашения, и меня пропустили. Но у меня так дико колотилось сердце, я плохо помню, как оказалась на той стороне. Пришла в себя уже в Киеве».*

Часто решение принималось во время отпуска или отъезд камуфлировали под отпуск.

**Роман К. рассказал:**

*«Я нашел людей, которые помогли мне выехать. Я понимал, что за мной следят, сменил симку и телефон. Я даже ездил на вокзал смотреть расписание поездов, потому что боялся покупать билеты онлайн. Выяснилось, что я это делал не зря, так как через два дня после моего отъезда мой телеграм на новой симке был заблокирован, а в шесть утра они пришли с обысками ко всем контактам с моей новой симки».*

**Андрей Паук, 35 лет, из поселка Октябрьский, Гомельской области, автор нашумевшего сатирического клипа «Я из деревни», говорит, что его начали преследовать еще в 2012 году, после выхода клипа. Но уехал он только спустя восемь лет, прямо из отпуска.**

*«24 августа мы поехали в отпуск, – рассказывает Андрей. – Это была первая поездка с детьми на море. На следующий день мы узнали, что жену вызвали на допрос, обвинив в организации массовых беспорядков. А уже после отъезда появилась группа в соцсетях “АнтиПауки”, и там были угрозы и клевета в отношении нашей семьи и тех, кто протестовал в поселке Октябрьском. По рекомендации правозащитников мы в Беларусь не вернулись. Получили документы в литовском посольстве в Киеве и 5 сентября 2020-го прилетели в Вильнюс. Основная трудность состояла в том, что у нас был один чемодан на четверых. В чемодане были только купальники и одежда для отдыха. Поэтому пришлось полностью с нуля обустроить быт».*

Особенно трудно было тем, кто не смог выехать всей семьей и был вынужден оставить детей или супругов в Беларуси. У многих релокантов оказались разорваны семьи:

**Диана, 39 лет, уезжала из Минска одна:**

*«В тот вечер только старшая дочь видела, как я ухожу. Доча очень сильно переживала, на тот момент ей было 12 лет. Она всю боль держала в себе и даже не попрощалась, младшие дети 9 и 6 лет даже не знали, что я уехала... А менты пришли рано утром».*

**Другой Диане, 29 лет, свидетельнице по делу Романа Бондаренко, из-за «химии» пришлось пересекать границу нелегально, а шестилетнего сына отправлять за границу отдельно от себя:**

«Я понимала, что не могу оставить сына маме, его тоже надо забирать. У него были все необходимые документы, и мы решили отправить сына официально через границу с человеком, которого я знала два дня. В следующий раз я его увидела через полтора месяца. Какое-то время он жил в совершенно незнакомой ни для него, ни для меня компании людей. Первое время он звонил мне каждые 20 минут, спрашивал, когда я приеду, а я не знала. Потом он поселился в Украине в доме, где было еще восемь детей. В такой обстановке ему стало легче. Дети там играли, пекли что-то, веселились. Через полтора месяца я приехала».

**Алена** из Могилева, приняла решение об отъезде после обыска и допроса, а также лживого ролика о ней на государственном ТВ. Она смогла забрать с собой сына, но муж вынужден был остаться в Беларуси. Мальчик оказался перед жестоким выбором, с кем из родителей жить, а потом подвергался риску во время сложного нелегального перехода границ:

«С помощью волонтеров я быстро собралась... Мы спросили у сына, поедет ли он со мной или останется с папой. Он спросил, сколько времени может подумать, дали полтора часа, время пошло. Он вышел в слезах и сказал, что едет со мной. Я понимала, что ему очень сложно все это оставлять, свой дом, папу, семью, друзей, свою комнату, питомцев. Вечером мы собрались. Нас вывозили сложно. Через Россию. Нелегально. Ехали ночью через леса, через реку на лодке нас переправляли, это было связано с большим риском. Потом мы добрались до Украины. Там совершенно незнакомая нам белоруска купила нам билеты на самолет до Грузии. Уже в Грузии меня встретила моя коллега. Она очень помогла, как и остальные мои коллеги и знакомые. Два месяца мы были в Грузии, ждали визы и потом приехали в Польшу».

## ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ

Любому релоканту и беженцу, оставившему свою прошлую жизнь, в первую очередь необходимо решить вопросы организации быта и найти средства к существованию. Наши исследователи опрашивали релокантов в четырех странах: Украине (до войны), Литве, Польше, Грузии, поэтому в их рассказах можно встретить разные оценки ситуаций и сложностей, с которыми они столкнулись. Очевидно, что условия жизни релокантов существенно отличаются в зависимости от экономики и миграционной политики той или иной страны, наличия или отсутствия языкового барьера, а также развитых сетей поддержки.

Быстрота адаптации также связана с материальным положением каждого респондента, с его или ее возможностями быстро найти работу, наличием детей, медицинских проблем и уровнем психологической травматизации. Как рассказывали наши собеседники, ключевым фактором для них оказался социальный капитал: активисты, вписанные в журналистские и правозащитные сети, гораздо легче решали проблемы с жильем, трудоустройством и легализацией. Тем же, кто ранее не был вовлечен в гражданские инициативы, было сложнее, так как у них было меньше поддержки.

Материальные сложности стали важнейшими на первом этапе переезда почти у всех опрошенных. Большинство бежало быстро, спонтанно, неподготовленно, у них практически не было никаких сбережений. Некоторые говорили, что несмотря на аресты и обыски они не сразу решались на отъезд из Беларуси из страха, что не смогут себя обеспечить в чужой стране. Некоторые наоборот, принимали решение об отъезде, когда их осуждали на «химию» или увольняли с работы: они теряли профессию и возможность кормить семью, оказавшись из-за своей политической позиции с «волчьим билетом» в собственной стране.



Ключевой на этом этапе оказывалась финансовая помощь друзей, коллег, родителей, работодателей, равнодушных беларусов, которые донатили деньги для релокантов, и фондов. Значительная часть этих средств уходила на дорогу, особенно для тех, кто ехал обходными путями или нелегально. Некоторые наши собеседники рассказали, что у них было и на момент интервью по-прежнему совсем плохо с деньгами.

Поиск жилья становится одним из первых вызовов после пересечения границы. Дополнительной сложностью стало то, что многие бежали в период пандемии, в некоторых странах были требования самоизоляции после переезда. Было сложно найти место для проведения карантина и психологически трудно оставаться взаперти в незнакомой стране.

Некоторым повезло, и им на какое-то время предоставили жилье бесплатно. Это очень важная помощь, когда релоканту есть куда приехать с дороги и не нужно в первый же день снимать дорогое жилье. Обычно более подходящий экономичный вариант можно найти, если есть время на поиски. Некоторые релоканты сперва останавливались в хостелах или коливингах. Многим пришлось неоднократно менять квартиры, так как подходящие варианты находились только на короткий срок. Незнание языков в Литве и Польше сильно затрудняло поиски.

## Быстрота адаптации также связана с материальным положением каждого респондента, с его или ее возможностями быстро найти работу, наличием детей, медицинских проблем и уровнем психологической травматизации

**Евгения** из города Бельнички Могилевской области, еще до войны переехавшая в Украину, рассказала, как важна им была помощь Черниговского дома по правам человека, который выделил им средства на оплату квартиры на один месяц.

«Потому что тогда то, что у нас было накоплено, нам пришлось потратить на билеты на самолет и на переезд».

**Алине** из Минской области, 39 лет, матери четверых детей, в Польше пришлось переезжать несколько раз:

«Трудно было найти жилье... с детьми я переезжала четыре раза... Постоянное ощущение “бездомности”, хозяева не хотели сдавать жилье семье с четырьмя детьми. Пришлось здорово помотаться. В результате дети дважды меняли школу, сначала привыкали к одной, потом – ко второй, да еще все на незнакомом языке...»

**Елене**, бежавшей из Минска в Киев, тоже было сложно найти квартиру, где разрешили бы заселиться с тремя детьми и кошкой, друзья помогли ей найти жилье без мебели.

«В этой квартире не было ничего. Не было ни одной ложки, ни чайника, то есть вообще ничего не было... И мы спали на полу, накрывшись куртками. Мы приехали в локдаун, поэтому не могли проехать на метро, чтобы что-то купить... Через неделю наши друзья из разных городов Украины отправили нам... кто какие-то кастрюли, кто стол, стулья... Потому что денег тоже совсем-совсем немного было».

О том, что иностранцам с детьми сложно найти квартиру, рассказывала и Илона из Солигорска, проживающая теперь в Вильнюсе.

51. <https://www.eesc.lt/wp-content/uploads/2022/10/EESC-research-Migration-from-Belarus-and-economic-social-and-political-integration-1.pdf>

После решения вопроса с жильем сразу встает проблема легализации. Самый легкий процесс легализации – в Грузии: там можно жить без вида на жительство год. Иностранному гражданину очень легко открыть счет в грузинском банке.

После событий 2020 года в Беларуси Литва сильно упростила и ускорила процедуры легализации для белорусов-активистов, несмотря на пандемию. Согласно недавно проведенному исследованию Центра восточно-европейских исследований в Вильнюсе, 67,75 % респондентов-беларусов имели вид на жительство в Литве, 14,58 % приехали по гуманитарной визе, 9,49 % приехали по рабочей или учебной визе и более 8 % получили политическое убежище<sup>51</sup>.

В ЕС для получения международной защиты нужно доказать факт преследования документально: предоставить протоколы допросов, документальное подтверждение ареста или обыска, публикации в СМИ, судебные решения. Далеко не во всех случаях такие документы имелись. В последнее время белорусские силовики часто не выдавали протоколы на руки, понимая, что они используются затем для легализации за границей. Если документы отсутствовали, требовались письма поддержки от известных правозащитных организаций или публичных общественных деятелей. Подготовка таких документов занимает время, по оценке наших респондентов, получение статуса международной защиты или статус беженца занимает у белорусов от двух месяцев до полугода.

## Из всех опрошенных нами релокантов наиболее успешно адаптировались **люди, которые смогли восстановить свой заработок и чувствуют себя востребованными**

Наибольшие сложности с легализацией возникали до войны в Украине, потому что основания для получения ВНЖ достаточно ограничены. Преимущество украинской системы заключалось в том, что не требовалось документально доказывать факт преследования, так как ВНЖ выдавался по другим основаниям.

Сейчас, по прошествии времени, встает вопрос замены документов. У некоторых релокантов заканчиваются сроки действия паспортов и других документов, релоканты считают, что ехать продлевать их в Беларусь или пытаться сделать это в посольствах опасно. В январе 2023 года в Литве пообещали выдавать необходимые документы, удостоверяющие личность тех, кто остался без паспорта и не может получить его на родине<sup>52</sup>. Кроме того, в ЕС, если релокант просит убежища или международную защиту, то в случае позитивного решения, он получит так называемый Женевский паспорт – документ беженца или документ о международной защите. Этот документ заменяет паспорт<sup>53</sup>. В Грузии теоретически тоже есть такая возможность, однако на практике получить статус международной защиты очень сложно.

52. <https://news.zerkalo.io/life/8607.html>

53. <https://baj.by/be/analytics/kak-uehavshim-iz-belarusi-poluchit-v-litve-novyy-pasport-sobrali-poshagovuyu-instrukciju>

Следующим вызовом становится трудоустройство. Большая проблема в трудоустройстве для релокантов – языковой барьер, поэтому многим гораздо проще было оказаться в Украине, где языковой барьер практически отсутствует. В Польше и Литве есть разные организации, предоставляющие возможность изучения языка бесплатно.

Релоканты, трудившиеся онлайн, часто могли продолжить работу, но многим приходилось заново выстраивать свою профессиональную жизнь.

**Сергей**, активист из Минска с 17-летним трудовым опытом, переехавший в Киев, рассказал:

«Понятно, что официально здесь трудоустроиться политэмигрантам практически невозможно... поэтому я пошел работать в доставку. Я начинал просто как курьер, ездил на велосипеде по городу в свои 34 года... Получается ты как бы начинаешь всю свою жизнь, в том числе и рабочую карьеру, заново. Сейчас немножечко уже продвинулся по служебной лестнице, теперь я почти не возжу заказы самостоятельно, я уже возглавляю доставку на конкретной точке ресторана, в котором работаю. Соответственно, немножечко обустроился, единственное, что все равно не совсем та работа и тот уровень дохода, к которому я привык, который я рассчитывал, что буду иметь 30–40 годам».

Для тех, кто бежал из Беларуси после обыска, проблемой становилось отсутствие техники, изъятой в его процессе, причем не только компьютера, но даже смартфона, что еще больше усложняло возможность поиска работы или подработок на удаленке.

**Роман К. рассказал:**

«До сих пор у меня нет нормального компьютера, только телефон, который взял в кредит. Мне дали в пользование старенький компьютер, еще у меня есть флешка, на которой вся моя работа за 20 лет – та, которую удалось спрятать во время обыска».

**У Елены из Минска тоже изъяли компьютер, но ей восстановил технику один из белорусских фондов:**

«Просто мне кинули ссылку, сказали: “Напиши сюда, там помогают тем, у кого отобрали технику”. Я написала туда, присылала протоколы, всякие статьи, список, что конкретно у меня изъяли. Месяца через четыре мне передали новый ноутбук и телефон».

Матерям-одиночкам, бежавшим с детьми, трудоустроиться еще сложнее.

«Я воспитываю ребенка одна, сыну семь лет, а по законам Польши его нельзя оставлять одного дома. Поэтому я до сих пор не могу устроиться на работу, — рассказывает Диана. — Те учреждения, в которых я могу работать по специальности, обычно работают до 20:00 или до 21:00, таким образом, я не смогу забирать ребенка из школы в 17:30. Сейчас усиленно ищу подработки или частичную занятость, но здесь таких вариантов работы немного».

Матери из полных семей тоже часто делились тем, что им стало сложнее ухаживать за детьми, вести хозяйство и работать в релокации в связи с потерей помощи родственников, на которую многие активистки, журналистки, да и другие работающие женщины полагались в Беларуси.

**Марина Корж, активистка белорусской диаспоры в Тбилиси, уехала учиться в магистратуру по правам человека еще до протестных событий в Беларуси в 2020 году. После выборов в Беларуси, когда поток релокантов хлынул в Грузию, Марина организовала систему помощи прибывшим. Она владеет большим объемом информации и объясняет вызовы, с которыми релоканты сталкиваются в Грузии:**

«Здесь востребованы строительные специальности, но многие приезжающие не хотят так работать. Они хотят заниматься активизмом, стать блогерами, создавать медиа. В результате они не ищут работу и не занимаются тем, что умели делать раньше».

Из всех опрошенных нами релокантов наиболее успешно адаптировались люди, которые смогли восстановить свой заработок и чувствуют себя востребованными.



**Олега** из Витебской области, переехавшего в Варшаву, пригласили на интервью в польскую фирму через неделю после того, как он разослал свое резюме. Так у него появился стабильный заработок.

«А после положительного решения о предоставлении дополнительной защиты мы подались на интеграционную программу в Польше, ее тоже довольно быстро одобрили. И уже в декабре 21-го года было выплачено пособие. К нам прикреплен соработник, с которым мы постоянно общаемся. Материальная помощь по этой программе помогает укрепить психику, так как чувствуешь уверенность в завтрашнем дне, можешь оплатить жилье, еду, другие потребности. Это радует и вселяет надежду».

Для студентов тоже существуют разные возможности, например, в Польше отчисленным студентам предоставлена возможность продолжить бесплатное образование в программе имени Кастуся Калиновского. Программа была создана еще в 2006 году для белорусских студентов, репрессированных по политическим мотивам. В рамках программы прошедшие отбор студенты могут быть зачислены в польский вуз бесплатно, им выделяется стипендия, а также предоставляется возможность качественного обучения польскому языку на подготовительной программе в течение года.

По словам Тани С., в 2022 году «двойным беженцам», то есть белорусам, релоцированным в Украину, а потом бежавшим от войны, «чаще давали зеленый свет».



# Глава 4

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
ПОСЛЕДСТВИЯ  
ПЕРЕЖИТЫХ СОБЫТИЙ**





Многие наши  
собеседники  
признавались,  
что страх до сих пор  
остаётся большой  
частью их жизни.

**Пережитые  
травматические  
события, страх,  
долгосрочный  
стресс очень  
сильно сказались  
почти на всех  
опрошенных нами  
релокантах.  
У некоторых  
психосоматические  
последствия  
начались уже  
в Беларуси**

**В**се пережитое не могло не повлиять на психологическое состояние людей, на их здоровье и отношения в семьях. Многие из тех, кто пережил арест, даже недолгий, описывали свое состояние после освобождения как глубокий шок. Ольга из Минска, 33 года, врач, жертва пыток и политическая заключенная, сейчас проживающая в Польше, сказала, что после освобождения из Окрестина она первым делом забрала ребенка и поехала на дачу, чтобы записать все, чему она стала свидетелем:

*«И когда я в состоянии полнейшего шока и ужаса приехала с ребенком на дачу... мне настолько было страшно, что мой мозг, чтобы не сойти с ума, заблокировал все эмоции. Головой ты работаешь, это то, чему учат в медицинском университете. Какая бы ужасная не была обстановка вокруг, ты отключаешь эмоции, думаешь головой, потому что врач, который паникует, это плохой врач... И я так классно заблокировала все свои эмоции, что впоследствии у меня... эмоционального отклика не было никакого, ты не чувствуешь ни голода, ни холода, тебе ни весело, ни грустно, ни страшно. Вообще никаких эмоций. Зато голова работает на все 100».*

**Ольга** вынуждена была бежать без ребенка. Оказавшись в Польше, она так описывала свое состояние:

*«Жуткая апатия, тебе ничего не хочется, ты не можешь встать, только спишь и ходишь в туалет. Не хочется ни есть, ни пить... у меня начались большие провалы в памяти. Я забыла абсолютно все, я забыла всю программу университета, я не могла вспомнить какие-то очевидные вещи. У меня уже пошел бруксизм, я просыпалась ночью. Плюс панические атаки, они же развиваются как снежный ком. Если сначала нужен был триггер... то потом ничего вроде не произошло, а у тебя резко развивается паника. У меня уже было четкое отрицание жизни. Меня спасли только медикаменты».*

При этом многие респонденты говорили, что сам отъезд повлиял на них позитивно: страх ареста, насилия, потери детей исчез или сильно снизился, они стали спокойнее спать по ночам. Спокойнее стало и детям.

«Ребенок радуется, что менты сюда не доедут», – поделился Олег из Браслава, Витебской области, релоцировавшийся в Варшаву.

По мнению Ольги П. из Гомельской области, проживающей в Польше и активно помогающей релокантам, «абсолютно точно, что ни на кого эта ситуация не повлияла благополучно, но сколько людей – столько и реакций».

Очень у многих сохраняется тревожность, отсутствует чувство социальной защищенности и нет понимания перспективы.

**Сергей Дылевский** напоминает, что не только события, пережитые в Беларуси, но и сам отъезд, пересечение границы были крайне травматичны для релокантов:

*«Многие, как и я, никогда за свою жизнь за пределы Беларуси не выезжали. Это непонятный страх, страх неизвестности, незнание того, что будет дальше. Люди в основном уезжали в никуда...»*

**Алена** из независимого медиа «Белсат» летела из Минска в Тбилиси.

*«...с самолета, на котором я улетела, сняли экспертку Татьяну Кузину. Сейчас она в тюрьме<sup>54</sup>. Мне было страшно... Основная сложность в том, что со мной были маленькие дети. Потом еще в течение двух месяцев я не знала, где я буду жить и какую работу искать. Это очень сильно повысило мою тревожность и, вероятно, стало причиной развившегося тревожно-депрессивного расстройства (диагноз поставил психиатр)».*

54. Татьяну Кузину приговорили к 10 годам лишения свободы. Она признана политзаключенной

**Ирина**, 45 лет, из Щучина, Гродненская область, сейчас проживающая в Польше, рассказала, что она была невыездной, поэтому из Беларуси ее вывозили нелегально:

«Я была на успокоительных таблетках, но все равно очень сильно нервничала. Можно сказать, что все получилось благодаря ребятам из BYSOL. Они очень заботились, вплоть до того, какие таблетки я принимаю, поела ли я, как себя чувствую, готова ли я двигаться дальше. Путь у меня был тяжелый. Первое пересечение границы далось тяжело, потому что российские таможенники меня развернули на нулевой километр. Было страшно, что меня сейчас задержат. Это было морально тяжело. А потом стало тяжело и физически: пришлось идти пешком по болоту и лесу, по кукурузному полю и подсолнухам. Делать это надо было быстро, нельзя было останавливаться и отдыхать. Была жара, было очень тяжело. Но у меня не было выхода, поэтому выдержала».

Похожий путь был у музыканта, лидера метал-группы **Владислава**, которому пришлось так же нелегально пробираться через границу из-за того, что он был осужден на три года «химии»:

«Это и по лесу, и по болоту, и через колючую проволоку. Когда перелез, все штаны были изодраны. Идти было очень тяжело. У меня большой вес, гипертония, остались проблемы с дыханием после ковида. Но в основном это были психологические трудности. Было страшно, что заблужусь, что поймут, что организм даст сбой. Сейчас кажется, что в моем случае, все прошло относительно легко, так как мне очень помогли знакомые и сотрудники BYSOL».

**Ольга**, 33 года, из Гомельской области рассказала:

«Депрессия по поводу литовского локдауна, так как пришлось быть с детьми 24/7 в незнакомой обстановке. Были страхи за жизнь и здоровье родственников. У мужа панические атаки. Дети первый год плохо себя чувствовали и вели. Руководство школы даже думало, что мы скрываем что-то про психологическое здоровье детей, и требовало, чтобы они прошли медицинское обследование. Дети оказались в незнакомой обстановке, с незнакомым языком, не было привязки ни к чему привычному, и это сильно повлияло на их состояние. Дочь не понимала, как учиться через компьютер, и много плакала. У сына были проблемы с поведением в классе, он не выполнял требований учителей».

**Василий**, 37 лет, академический работник из Минска, поделился своими тревогами:

«Главное – отсутствие возможности планировать на долгосрочную перспективу и отрезанность от привычной среды, от друзей. Когда живешь в другой стране и не можешь получить базовую медицинскую помощь, так как нужна страховка, а для этого – вид на жительство. Боишься, что ребенок может заболеть и не получить помощь. Любой кашель у ребенка воспринимаешь с тревогой. Нет базового чувства безопасности... Тяжело жить в ситуации, когда отсутствует фундаментальное равновесие и понимание, что делать дальше».

**Петр**, 22 года, бежавший из Барановичей в Киев, рассказал, что тяжело справлялся с последствиями физического насилия, с которым впервые столкнулся еще в 17-м году, когда его избивали сотрудники местного КГБ.

«В Минске меня избивали, я видел, как избивали других задержанных. В какой-то момент у меня диагностировали тяжелую депрессию, мне выписали антидепрессанты, которые я до сих пор пью. Я постоянно мучаюсь от кошмаров, мучаюсь от паранойи».



О том, что у них случаются панические атаки, флешбэки, страх преследования себя и близких, оставшихся в Беларуси, страх перед людьми в форме, говорили нам очень многие собеседники.

«Я до сих пор не могу слышать фейерверки. Умом понимаю, что все в порядке, но тело трясет», – рассказала Алеся из издания TUT.by.

Как следует из вышесказанного, административные аресты часто сопровождаются насилием и унижениями, и те, кто проходил через такие аресты, могли быть сильно травмированы.

Многие испытывают чувство «вины выжившего» за то, что уехали, находятся в безопасности, что самоустранились от того, что происходит в стране.

Ольга, релокантка в Грузии, сказала, что «испытывает сильное чувство вины перед теми, кто сидит в тюрьме в Беларуси». Говорит Ольга и о «постоянном сканировании окружающей среды на предмет опасности» – это типичное состояние, присущее многим опрошенным беларусам, в какой бы стране они ни находились, и симптом, характерный для ПТСР.

**Например, Ульяна, 24 года, бежавшая из Минска в Киев, которая тяжело отбывала «сутки» перед отъездом, рассказала, что никак не может справиться с тревогой:**

*«Я не расслаблена почти никогда, я все время как будто бы пытаюсь выжить. Из-за того, что мои родители остаются в Беларуси, я все время переживаю за них. Первое время в Киеве меня пугали резкие звуки, когда кто-то открывал калитку возле дома, она стучала, и я подсакивала каждый раз и замирала, ждала еще несколько секунд. Или, когда грузовик проедет недалеко от дома, я была в очень большом напряжении. Сейчас уже немного успокоилась. Все равно это очень тяжело, очень много ресурсов уходит на то, чтобы справляться с тревогой и страхом».*

**«Главное – отсутствие возможности планировать на долгосрочную перспективу и отрезанность от привычной среды, от друзей... Тяжело жить в ситуации, когда отсутствует фундаментальное равновесие и понимание, что делать дальше».**

Многие наши собеседники признавались, что страх до сих пор остается большой частью их жизни. По словам беларусского эксперта из Литвы, этот страх имеет некоторые основания для части релокантов. «Есть сведения о том, что беларусские спецслужбы осуществляют слежение за наиболее активными релокантами в Литве, Польше, Украине, Грузии. Расследование Bellingcat в связи со смертью Виталия Шишова в Киеве показало, что российские спецслужбы могли внедряться в беларусскую диаспору и оппозиционные структуры в Украине. Некоторые представители беларусских демократических сил в Вильнюсе уведомляли своих коллег, чтобы те были аккуратны, так как они замечали слежку во дворах своих домов. Этот фактор может быть не актуален для всех беларусов, которые переехали в Литву, однако создает общий фон напряженности и недоверия при общении с диаспорой и с незнакомыми контактами»<sup>55</sup>.

Из приведенных свидетельств очевидно, что пережитые травматические события, страх, долгосрочный стресс очень сильно сказались почти на всех опрошенных нами релокантах. У некоторых психосоматические последствия начались уже в Беларуси.

55. <https://nv.ua/world/countries/vitaliy-shishov-v-bellingcat-rasskazali-o-sotrudnikah-fsb-v-ryadah-belorusskoy-oppozicii-50176219.html>

**Мария из «Белсата» рассказала:**

«После кризиса 2020 года, когда недалеко от нашего дома рвались светошумовые гранаты, однажды ночью мой ребенок устроил ужасную истерику. Ее было не успокоить несколько часов. Психолог сказала, что это была компенсаторная реакция и что хорошо, что таким образом дочь сбросила стресс... А муж накануне отъезда попал в реанимацию с острой аллергической реакцией на фоне стресса. Его давление было 20/60, и он фактически чуть не умер».

В некоторых семьях еще одним последствием стали усилившийся разлад и конфликты.

Ольга, 43 года, до отъезда в Грузию проживала в Минском районе. У нее был небольшой бизнес по оказанию бухгалтерских услуг коммерческим компаниям. Принимала активное участие в массовых акциях протеста, два раза была «на сутках». Из-за активистской деятельности Ольги ее дочь-студентка 20 лет была задержана людьми в штатском у подъезда собственного дома и доставлена в Следственный комитет, где во время пятичасового допроса ей угрожали длительными тюремными сроками для нее и матери. Дочь Ольги из-за репрессий и отъезда не смогла окончить пятый курс университета, ее отчислили. У дочери стало ухудшаться здоровье, появились психосоматические заболевания и признаки ПТСР.

**Для детей переезд часто был особенно травматичен. Наши респонденты рассказывали, что их детям тяжело было оставить знакомую среду, родных, бабушек, свою школу или сад, свою комнату, а иногда одного из родителей**

**У Ольги фоновым стало состояние повышенной тревожности.**

«По ее некоторым высказываниям я понимаю, что дочь винит меня в том, что пришлось бросить друзей, пришлось бросить свою квартиру со своей уютной комнатой... Был период, что мы два или три месяца вообще не разговаривали».

Ситуация, когда дети винят родителей в том, что оказались в тяжелых условиях в чужой среде, не уникальна. Политические репрессии и релокация стали испытанием и для супружеских отношений. Кто-то из супругов не смог или не захотел уехать за преследуемым партнером, кто-то не выдержал сложностей релокации, и конфликты привели к разводам.

**Алена Щ., 33 года, журналистка телеканала «Белсат» из Минска, релоцированная в Литву, рассказала:**

«Я была свидетельницей пыток, посадок, избиений, преследования, угроз. Я лично получала угрозы, подверглась пыткам на Окрестина в течение трех дней. В результате избиений я попала в больницу. Били ногами в живот. После августа 2020-го я была задержана три раза во время работы. Последнее задержание было в марте 2021-го, нас продержали в участке около шести часов, меня раздевали догола в комнате с ледяным полом и не пускали в туалет... Угрозы я получаю до сих пор.

Мои задержания очень негативно повлияли на психику моего мужа. В семье начались очень серьезные проблемы, сейчас мы в состоянии развода. Родственники хотели, чтобы я прекратила работать, потому что это было опасно. Работу я продолжила до июня 2021-го.

*Родственники как бы беспокоились, но это все выражалось в давлении на меня. Закончилось это все не очень хорошо для всех. У меня трое детей. Двое младших уехали со мной в Литву (четырёх и шести лет), а старший остался с отцом, и это большая сложность для нас всех».*

В большинстве случаев близкие в Беларуси поддерживали наших собеседников и очень за них переживали. Но нередки и ситуации, когда гражданская активность релокантов вызывала как минимум недоумение, а то и конфликты. Например, одна из наших собеседниц сказала, что ей очень трудно объяснить дедушке и бабушке, почему их считают предателями в своей стране: «Они этого не понимают».

**И. Зв.,** релоцированная в Литву, рассказала, что у нее были жесткие идеологические разногласия с родными:

*«С близкими родственниками я не общаюсь. Это непростое решение, но это очень токсичные люди, я не могу им доверять... Живя в Минске, я избегала общения с ними. В каком-то смысле благодаря переезду мне стало легче, так как я оказалась дальше от них».*

Члены семей релоцированных по-разному переживали травматические события. Кто-то переносил подобное легче, кому-то был гораздо тяжелее.

**В семье Василия** тяжелее всего релокацию переживает жена.

*«Она привыкла к жизни в Беларуси, у нее был свой круг общения в Минске, и она сильно полагалась на помощь родственников в уходе за детьми. К тому же она не знает иностранных языков. Ей сложно понимать, что мы не вернемся в Беларусь».*

По словам Ольги из Минской области, тяжелее всех перенесла ситуацию ее дочь: «Мы как переехали, она вообще неделю не вставала, не выходила на улицу, не ела ничего». К психологам дочь обращаться не хочет, не доверяет им.

**Петр, 22 года,** считает, что в его случае больше всего пострадала мама:

*«Она плакала, переживала и ночами не спала, когда я не выходил на связь или оказывалось, что меня задерживали».*

**Алена,** журналистка из Минска, которая в результате жестких репрессий рассталась с мужем считает, что

*«плохо абсолютно всем членам семьи... Я получила тревожно-депрессивное расстройство, что полностью связываю с репрессиями в свой адрес и, как следствие, отношениями в семье... Муж вообще тяжелее всего перенес. Из нормального человека он стал неуравновешенным. Уверена, что у него есть какое-то расстройство, но за помощью он не обращается. Думаю, что старший сын больше страдает, так как он живет отдельно от меня с отцом, который находится не в лучшем моральном состоянии».*

Для детей переезд часто был особенно травматичен. Наши респонденты рассказывали, что их детям тяжело было оставить знакомую среду, родных, бабушек, свою школу или сад, свою комнату, а иногда одного из родителей. Найти новых друзей в новой стране многим было сложно из-за языкового барьера, некоторые испытали на себе негативное отношение сверстников, несколько респондентов рассказали, что их дети подверглись буллингу, из-за стресса и травм у некоторых детей были проблемы с поведением, на них жаловались учителя.

Дети постарше понимали, что родителям грозила опасность, и очень боялись за них, боялись людей в форме. Некоторые присутствовали при обысках и задержаниях родителей.



### Детям **Илоны** из Солигорска напрямую угрожали:

«К моим детям в детском саду и в школе приходили сотрудники органов опеки и угрожали их забрать в интернат. Говорили, что их мама слишком активная и если она не перестанет так активно высказываться, то их заберут. Еще рассказывали детям, как к ним будут относиться в интернате: что будут бить, ругать, не дадут еды и они будут спать на полу. Дальше с ними разговаривали психологи и точно так же пугали. Старшей дочке (ей было 14) сказали, что она попадет в колонию для несовершеннолетних. [Переезд] дети переносили и переносят тяжелее [Илоны]. У младшего сына случаются панические атаки, он боялся выходить на улицу, ходить в детский сад, так как боялся, что его заберут в интернат. У дочки тоже были страхи покидать дом и оставаться одной. В то же время они сильно пугались, если я уходила из дома, они практически отказывались выпускать меня одну на улицу. Мы везде ходим вместе, дома одни не остаются».

Для всех опрашиваемых самой болезненной проблемой является разлука с родными.

### **Евгения** из города Бельнич в Могилевской области рассказала, что ее вся ее семья была вовлечена в гражданский активизм, а теперь все – в разных местах.

«Бабушки, дедушки, мама остались в Беларуси с собакой. Папа и брат – в Литве. Я в Украине. Друзья кто где, кто в Польше, кто в Литве. Все просто уехали максимально, кто мог уехать».

Очень тяжело переживает разлуку старшее поколение.

«Бабушки на каждом созвоне плачут и говорят, что ничего не поменяется, никогда мы больше не увидимся. Все в подавленном состоянии. И никто ни во что не верит. Не верит, что это закончится», – поделилась Евгения.

Евгения и ее муж страшно тоскуют по дому:

«Ты вроде уехал из Беларуси, но ты живешь Беларусью, у тебя все мысли, вся жизнь, все планирование заточено под это. На Рождество... мне передали белорусские конфеты, я сидела и плакала. Когда кто-нибудь приезжает из Беларуси, ты как дурак стоишь и трогаешь его, потому что он недавно был в Беларуси. Можно сказать, что потихоньку сходим с ума. Муж вообще очень сильно в этом плане депрессирует... Он ничего не хочет. Только в Беларусь».

### Наиболее тяжелая ситуация у тех, кто оторван от супругов и детей и выехал в одиночку, как **Наталья**, 55 лет, из Гомельской области:

«Последствия огромные: мы живем в разных странах, я переехала, а муж и дети остались. Общаемся только по телефону. Психологическое состояние всех членов семьи очень напряженное. Я потеряла дом, работу, живу в чужой стране, не могла найти работу и средства для жизни. Дети очень пострадали».

Наталья рассказала, что ее мама умерла, когда ее не было рядом.

«Мама потерялась в лесу, и ее не нашли. Мое моральное состояние ухудшилось в разы. Как справляться с этим, не знаю».

Одна из актуальных тем, звучавших в интервью – это утрата или возможная утрата близких, которые остались в Беларуси и к которым нет возможности съездить на похороны. Страхи перед поездкой в Беларусь имеют под собой серьезные основания. В 2021 году при въезде в Беларусь был задержан молодой политэмигрант, который ехал на похороны отца<sup>56</sup>. Респонденты расска-

56. <https://news.zerkalo.io/life/8607.html>

зывали о чувстве вины и беспокойстве относительно возможности наступления таких обстоятельств.

Виталий, переехавший в Польшу, потерял отца в течение года после отъезда и сейчас звонит матери и пытается ее успокоить и поддержать на расстоянии. Несколько респондентов, в отношении которых в Беларуси возбуждены уголовные дела, очень тревожатся, что силовики могут явиться с обыском в дома их пожилых родителей (где они зачастую прописаны) и причинить им большой стресс.

## **Психологические травмы и их последствия очень сильно сказывались на качестве жизни наших респондентов, причем не только на их здоровье, мироощущении, отношениях в семьях, но и на их способности выживать в новых условиях: искать работу, получать вид на жительство, решать проблемы детей**

**Алексей Кокорин** из Free Belarus Center в Киеве до войны много работал с белорусскими релокантами. Он рассказал:

«Я вижу картину сейчас, когда семьи выехали не полностью. Либо отец вынужденно уехал, либо мать с ребенком и так далее. Очень много тех людей, которые вынуждены покинуть страну, находятся в состоянии разъединенной семьи и это... колоссально влияет вообще на отношения и на психологическое состояние. А еще на почве политики, особенно в ситуации риска, очень легко испортить отношения с близкими людьми, и это ломает жизни людей».

Психологические травмы и их последствия очень сильно сказывались на качестве жизни наших респондентов, причем не только на их здоровье, мироощущении, отношениях в семьях, но и на их способности выживать в новых условиях: искать работу, получать вид на жительство, решать проблемы детей. В этой связи эксперт из правозащитной организации в Литве отметил, что релоканты порой пропускают сроки подачи на визу и не решают другие довольно простые вопросы, так как находятся на пределе сил.

Об этом же говорил **Виталий**, 32 года, руководитель инициативы помощи в Варшаве. Он рассказал, что и сам был не способен справиться с вопросами поиска жилья в первое время после бегства из Беларуси:

«Знакомый волонтер из Вроцлава оплатил мне хостел для прохождения карантина. Потом мне помогли оплатить аренду жилья на месяц. Я в тот момент времени находился в эмоционально подавленном состоянии и был не в силах что-либо делать, я приходил в себя. Я не понимал, куда мне дальше двигаться».

**Катя**, 21 год, из Минска рассказала, как сложно ей было преодолевать бюрократические препоны для получения ВНЖ.

«В обычном состоянии трудности не составляет вся эта бюрократическая штука, но для меня это было очень тяжело, потому что мне в целом помыться, поесть сложно было».

Еще один молодой активист в Украине рассказал, что не справился с задачей получения ВНЖ из-за своего тяжелого психологического состояния и в результате оказался нелегалом.

**А 22-летнего Алексея, наоборот, стрессовая ситуация мобилизовала к действию.**

«Для меня это вообще неожиданное взросление какое-то получается. Потому что до этого всю жизнь жил с родителями, а тут бац – и переезд в другую страну...»

Многие наши респонденты отмечали, что в среде белорусских релокантов потребности в психологической помощи огромны.

При этом в целом им достаточно комфортно на новом месте. Очень многие респонденты в Литве особенно подчеркивали, с каким вниманием к их проблемам отнеслось литовское государство. Многие говорили, что и в Польше процесс легализации был достаточно быстрым и гладким, есть различные механизмы поддержки. В Грузии и Украине (до войны) было комфортно благодаря отсутствию языкового барьера, доброжелательного отношения людей и относительной дешевизны жизни.

И все же пока остается много проблем с материальным положением, адаптацией и психологическим здоровьем, но много преимуществ: безопасность, демократические государства, для тех, кто хотел, – возможность продолжить активистскую и журналистскую деятельность, развивать свои проекты.

В 2021 году многие не знали, как планировать жизнь, надолго ли они задержатся в релокации или есть надежда на возвращение в Беларусь в ближайшем будущем. После начала войны в Украине надежд на быстрое возвращение осталось мало, интеграция на новом месте становится приоритетной.

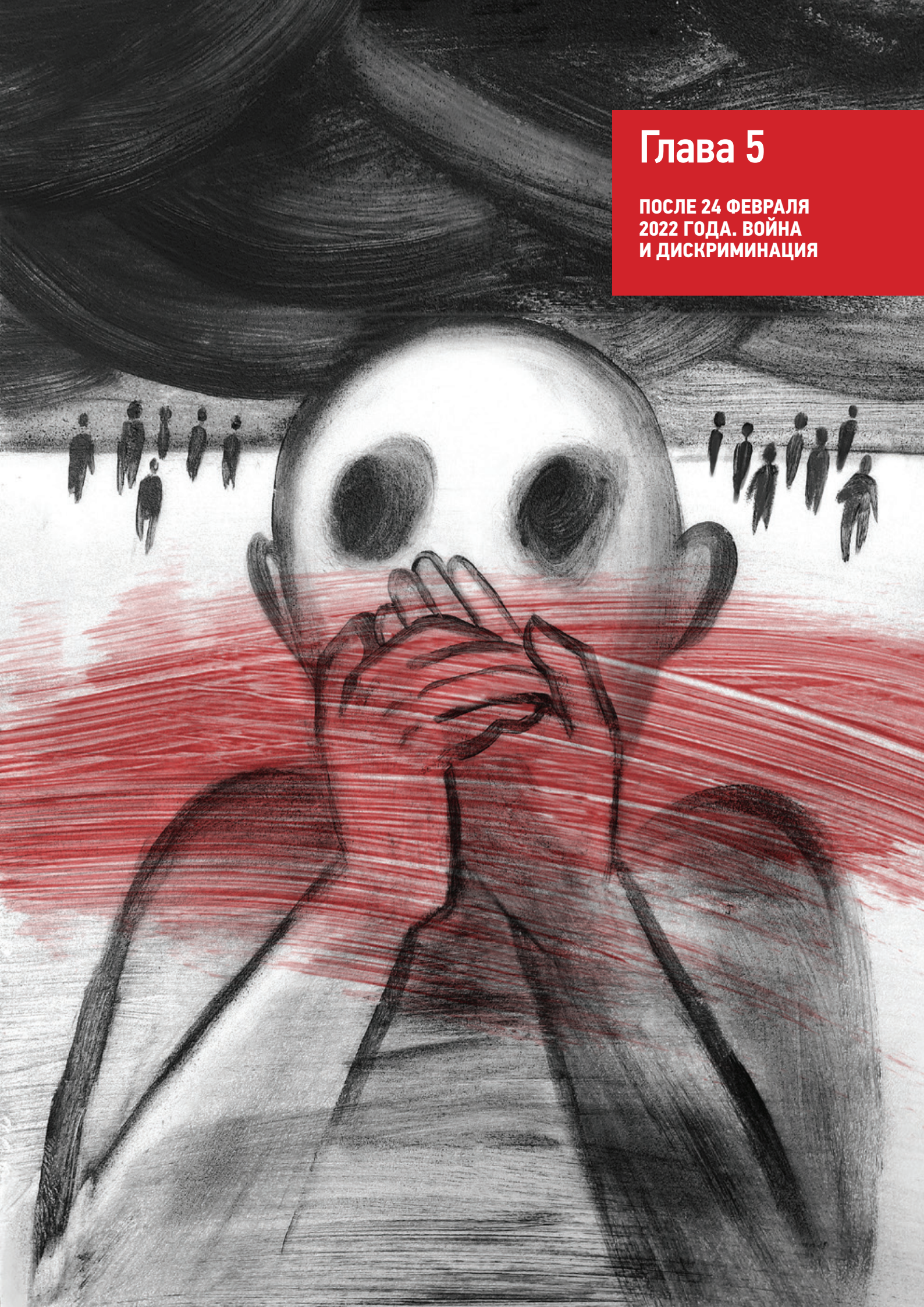
«Сейчас основная проблема – психологическая. Шок от переезда постепенно проходит, но проявляются подавленные реакции: паника, паранойя, страх», – рассказал Андрей, проживающий в Вильнюсе.

Работа с психологической травмой, восстановление психологического здоровья – необходимое условие успешной адаптации и интеграции белорусских релокантов. С этим согласились все опрошенные нами 89 респондентов.



# Глава 5

ПОСЛЕ 24 ФЕВРАЛЯ  
2022 ГОДА. ВОЙНА  
И ДИСКРИМИНАЦИЯ





Чаще всего  
беларусы во всех  
трех странах  
сталкивались  
со словесными  
оскорблениями,  
унизительными  
комментариями  
в процессе  
бытового общения,  
**однако более  
серьезными видами  
дискриминации  
стало предвзятое  
отношение на  
институциональном  
уровне**

**С**пасаясь от белорусской тюрьмы и насилия, некоторые наши собеседники переехали в Украину. Там они собирались строить новую жизнь до тех пор, пока не получится вернуться домой. Кто-то двинулся дальше, перебрался в Польшу или Литву. После событий 2020 года Украина была привлекательной страной для быстрой релокации белорусов. Безвизовый въезд, практическое отсутствие языкового барьера, а значит, возможность быстро найти работу, личные и родственные связи, наличие белорусской диаспоры, а также украинских и белорусских организаций, помогавших бежавшим из Беларуси активистам.

Главной сложностью, связанной с переездом в Украину до войны, были вопросы легализации. Все наши респонденты отмечали, что им была нужна помощь в этом процессе. Без вида на жительство белорусам можно было оставаться в стране сперва 90 дней, затем власти Украины продлили возможность пребывания до 180 дней. Основания для выдачи ВНЖ в Украине довольно ограничены (его можно получить через трудоустройство, через брак с гражданином Украины, через работу в волонтерских организациях, находящихся в реестре волонтерских организаций Министерства социальной политики страны, на основании учебы и некоторых других видов деятельности). Зато не надо доказывать историю преследования.

По рассказам наших респондентов, белорусским релокантом обычно требовалось найти организацию, которая согласилась бы принять их волонтерами и выдать соответствующие документы. Это не у всех получалось в связи с отсутствием контактов и тяжелым психологическим состоянием, которое мешало эффективно решать административные вопросы. Однако в целом, когда самые насущные вопросы с жильем, трудоустройством и легализацией были решены, жизнь в Украине становилась комфортной для большинства собеседников.

После 24 февраля белорусы в Украине разделили судьбу украинцев, оказавшихся в условиях полномасштабной войны. Им так же пришлось скрываться от бомб, прятаться в подвалах и метро, а затем становиться беженцами. Большинство белорусов бежали из Украины как от войны, так и из-за страха перед российской оккупацией.

**Таня Свирепа, журналистка, переехавшая из Минска в Киев в 2020 году, рассказала, что за два дня до начала войны в белорусских чатах появились сообщения о «расстрельных списках» белорусов, которые Лукашенко якобы передал россиянам на случай захвата Киева.**

*«До начала военных действий мы смеялись над этим: “Ха-ха-ха, что за списки, что вы параною разводите”. Но когда начались бомбежки, когда российские войска захватили Ирпень и Бучу под Киевом, большинство белорусов не решились оставаться в стране».*

При этом отношение к белорусским беженцам в самой Украине и в других странах, куда они бежали от войны, заметно ухудшилось в связи с тем, что режим Лукашенко стал соучастником агрессии России против Украины.

По данным социологического исследования «Беларусы в Польше, Литве, Грузии: отношение к войне, помощь Украине, дискриминация», поддержанного фондом Фридриха Эберта, 39 % белорусов в Грузии и 31 % в Польше отметили, что после начала войны России против Украины они лично сталкивались с дискриминацией по причине белорусского происхождения. В Литве 16 % белорусов говорят о том, что столкнулись с дискриминацией<sup>57</sup>.

Чаще всего белорусы во всех трех странах сталкивались со словесными оскорблениями, унижительными комментариями в процессе бытового общения, однако более серьезными видами дискриминации стало предвзятое отношение на институциональном уровне: «В Литве и Грузии более 30 % тех, кто заявил о дискриминации, столкнулись с отказом в жилье, более 24 % и 33 % в Польше и Грузии не получили обслуживание в банке».

57. <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/belarus/19480.pdf>



По мнению авторов доклада, к части заявлений о дискриминации стоит относиться с определенной долей скепсиса, так как некоторые факты (например, отказ в найме жилья или приеме на работу) могут быть интерпретированы субъективно, однако в большинстве случаев ситуации дискриминации очевидны.

В докладе также исследованы случаи дискриминации, о которых белорусы слышали непосредственно от своих друзей и знакомых, и это внушительные цифры. 58 % белорусов в Польше и 59 % белорусов в Грузии сталкивались с дискриминацией лично либо слышали об этом от своих друзей и знакомых. В Литве этот процент заметно ниже – только 39 % белорусов сталкивались с этим явлением, а 61 % не ощущал негативного отношения ни лично, ни по рассказам знакомых. Авторы исследования объясняют разницу между странами тем, что Литва приняла меньше украинских беженцев, чем в Польша или Грузия. При этом грузины в целом мало знают о белорусском кризисе и причинах бегства белорусских активистов, в то время как в Литве общество хорошо осведомлено о том, что происходило в Беларуси после 2020 года.

В этом разделе мы приведем свидетельства четырех женщин, которые на себе или на своих семьях испытали дискриминацию, а то и откровенно враждебные выпады после начала войны из-за своего белорусского происхождения.

## **АЛИНА: «Я ВСЮ СВОЮ СОЗНАТЕЛЬНУЮ ЖИЗНЬ ЗАНИМАЮСЬ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ»**

«В первый день войны мне стало понятно, что отношение к нам в корне поменялось. Когда я привела ребенка в детский сад, то вдруг заметила, что со мной никто не здоровается», – говорит Алина, 39 лет, детский психолог и мать четверых детей, приехавшая в Польшу из города Столбцы Минской области.

Алина уехала в Украину из Беларуси 9 августа 2021 года, до этого была волонтером, дежурила у СИЗО в г. Барановичи, собирала деньги и передачи задержанным после митингов, оказывала психологическую помощь пострадавшим. Во время задержания ее коллеги, Алина сама подверглась жестокому избиению так, что ей пришлось зашивать рану. Сотрудники КГБ напрямую угрожали Алине, что ее упекут в психушку на принудительное лечение, мужу подкинут наркотики, а детей отправят в приют.

На момент начала военных действий в Украине Алина с семьей уже находилась в Польше. Через несколько дней после начала войны на машине Алины с белорусскими номерами неизвестные порезали все шины. Починив машину, Алина вновь стала на ней ездить. Однако этим дело не ограничилось. Примерно через неделю, «когда я припарковала машину и выходила из нее с детьми, один из соседей, выгуливавший собак, подошел к машине, замахнулся клюшкой и стал громко кричать и ругаться. Потом он все-таки как-то справился со своими эмоциями, еще раз ударил сильно клюшкой по колесу, плюнул на машину и ушел», – рассказывает Алина.

С Алиной и ее семьей перестали здороваться не только в детском саду, но и жильцы дома, где они живут в Варшаве. «До войны мы всегда хорошо общались, здоровались. Но после войны все резко перестали здороваться, из всех жильцов только одна соседка отвечала на приветствие. Кругом на нас косые взгляды, как будто я хожу с оружием и представляю со своими детьми для них угрозу», – продолжает Алина.

Демонстративная дискриминация по национальному признаку не могла оставить равнодушными ни Алину, ни членов ее семьи. Они испытывали недоумение, обиду, непонимание того, как жить дальше, пока без надежды в ближайшее время вернуться в Беларусь. При этом после войны Алина сразу стала оказывать психологическую помощь украинским беженцам как волонтер в пункте приема беженцев «Мирный дом № 2». «В последнее время там много беженцев из Гостомеля, Бучи и Ирпеня, – говорит Алина. – Люди находятся в очень тяжелом психологическом состоянии».

«Я всю свою сознательную жизнь занималась волонтерской деятельностью, в Беларуси я организовала приют для животных, мы постоянно ездили и организовывали праздники в детские дома, покупали и привозили памперсы в Дом малютки, – вспоминает Алина. – Находясь в Польше, в релокации, я старалась помочь белорусам, пострадавшим от репрессий. С тех пор как началась война, помогаю украинским беженцам: вещами, едой, даю свою машину для того, чтобы им что-то перевезти. И украинские беженцы нам, белорусским волонтерам, очень благодарны... И сейчас у меня всегда крутится в голове вопрос: “За что? Почему?!” Неужели такое отношение мы заслужили, если делаем добро?!” Ведь... мы – такие же беженцы. Да, нас не бомбили, но нас “давили” другим – нас сажали, били дубинками, в конце, концов, постоянный страх, что опека заберет детей. Мы сюда приехали спасать свои жизни и свои семьи...»

### **ДИАНА. «ТЫ ТАКОЙ ЖЕ, КАК ЛУКАШЕНКО!»**

Свидетельство Дианы, 29 лет, осужденной на два года «химии» за мурал на Площади перемен в Минске, мы не раз цитировали в предыдущих главах. Напомним, Диана бежала из-под домашнего ареста и переходила границу нелегально, но сначала легально переправила своего шестилетнего сына в Украину, и ребенок полтора месяца жил там с другими политическими эмигрантами. В Украине Диана надолго не задержалась, получила визы, и 1 ноября 2021 года они с сыном перебрались в Польшу.

«В декабре я устроила ребенка в школу, в обычный польский класс, и сняла квартиру в Варшаве. Сначала он очень переживал, просился назад, домой в Беларусь, так как дома у него остались друзья, родственники, бабушка. Но потом как-то немного привык и подружился с другими детьми», – рассказывает Диана.

Ситуация резко изменилась после начала войны в Украине. Почти сразу в Варшаву приехало очень много беженцев из Украины. В школе открыли класс для русскоговорящих украинских детей, и администрация настойчиво порекомендовала Диане перевести сына в этот класс, чтобы он лучше освоил польский язык, что она и сделала. Но вскоре мальчик стал проситься домой, в Беларусь. Когда Диана расспросила сына о том, что случилось, он признался, что его побили украинские дети. Они били его и говорили: «Ты такой же,

**58 % белорусов в Польше и 59 % белорусов в Грузии сталкивались с дискриминацией лично либо слышали об этом от своих друзей и знакомых. В Литве этот процент заметно ниже – только 39 % белорусов сталкивались с этим явлением**

как Лукашенко!» Сказать, что семилетний мальчик был расстроен, это не сказать ничего, объясняет Диана: он отказывался ходить в школу, просился к бабушке в Беларусь, не желая больше оставаться в Польше.

Диана пробовала бороться, написала в секретариат школы, но обидчики ее сына все отрицали. Когда мальчик вернулся в школу, его отчитали и отругали за то, что он соврал, да еще привел в школу маму. Никакой помощи

администрация школы ребенку не оказала. Диана говорит, что ее сын крайне нуждается в помощи детского психолога, ведь «у него был очень тяжелый переезд, да еще и эта ситуация...»

Проблема в том, что получить детскую психологическую помощь непросто: «После переезда я писала и просила психолога для ребенка в различных организациях, но помощь ему не предложили и не оказали...»

О том, что ее ребенка били в школе «за Лукашенко», рассказала еще одна релокантка, находящаяся в Люблине. Однако в этой школе мать смогла добиться должной реакции, и проблема была решена положительно.

## ТАТЬЯНА: МИНСК – БУЧА – ВАРШАВА

Рассказы Татьяны и Марии – яркие примеры того, что пришлось пережить всем беженцам из Украины после 24 февраля 2022 года. Многодневный путь в безопасность – километры пешком, огромные очереди на границе, «прилеты», голодные, замерзшие и плачущие дети. Но в историях Татьяны и Марии есть и суровая белорусская специфика, заключающаяся в том, что людей, бежавших от Лукашенко, стали воспринимать как его представителей. В разгаре страшной, жестокой войны такая реакция в Украине вполне объяснима, что не делает ее менее болезненной для белорусов, многие из которых и так оказались на грани отчаяния как от ужаса от происходящего, так и от того, что оказались виноватыми без вины.

*«Беларусь мы покинули 17 января 2022 года. У нас с мужем четверо детей: старшая дочь (на момент релокации ей было 17 лет), средняя дочь 13 лет и двойняшки сыновья, 10 лет. Мне пришлось бежать из Беларуси с двумя десятилетними детьми, потому что 6 декабря 2021 года в шесть утра ко мне домой пришли с обыском сотрудники правоохранительных органов. Потом, 14 января состоялся второй обыск. На это раз с обыском пришли сотрудники белорусского КГБ с автоматами. Допрос продолжался шесть часов, было снято “покаянное” видео. Я приняла решение, что нам надо уезжать, иначе мои дети окажутся в детском доме, а я – в тюрьме», –* начинает свой рассказ Татьяна.

Татьяне 36 лет, сейчас проживает в Варшаве. Она была независимым наблюдателем на выборах президента в 2020 году. Исход из Беларуси в Украину был достаточно травматичен, вспоминает она:

*«Двое детей пересекали границу с посторонними лицами, потом я с двумя десятилетними сыновьями, а муж присоединился к нам самым последним. Переправляли меня с детьми волонтеры в Украину через Россию, нелегально. Когда мы пересекали границу с Россией, через речку, в нас стреляли с той стороны. Первые выстрелы я и дети услышали не на войне, а 17 февраля 2022 года. Было очень страшно за себя и детей».*

Судьба распорядилась так, что, переехав в Украину, семья Татьяны поселилась в теперь печально известной на весь мир Буче. Прожили они там с 8 февраля до 9 марта 2022 года. 25 февраля были взорваны железнодорожные пути, и из Бучи было невозможно выехать.

26 февраля были взорваны все мосты в Ирпене и в округе. В городе уже не было ни света, ни газа, ни отопления. «По улицам ездили российские танки, из окон мы и дети видели разбитые машины, тела убитых и оторванные части тел, которые лежали на улице», – вспоминает Татьяна.

И снова бегство, теперь уже из Бучи – в Польшу, через Киев: «Нам пришлось пешим ходом выбираться через Романовку, мы могли это сделать только 8 марта. Из Бучи дошли пешком до Ирпеня, нас там приютила белорусская волонтерка из “Беларусского дома в Украине”, она и помогла переправить нас в Киев», – продолжает Татьяна.



Путь Татьяны и ее семьи из Киева в Польшу типичен для белорусов, которые в первые дни войны срочно бежали дальше.

*«Из Киева организованно (как и остальных беженцев) отвезли во Львов. Во Львове мы стояли 24 часа в очереди на поезд, который должен был отвезти беженцев в Польшу. Когда подошла наша очередь, полиция спросила, есть ли в очереди иностранные граждане. У меня до этого времени оставался сильный страх перед людьми в полицейской форме, поэтому я тут же подбежала к полицейскому и показала наши белорусские паспорта. Полицейский закричал: “Стоять! Не двигаться!” И к нам подбежали человек 20 полицейских с оружием. Они окружили нас с мужем и наших четырех детей.*

*Детей посадили на вокзале в переходе, а нас с мужем забрали в полицейский участок. В участке проверили все наши телефоны и переписки, проверили паспортные данные. Состоялся допрос, он длился два часа, после этого нас отпустили к детям. На прощание нам сказали, что через четыре часа мы можем сесть на следующий поезд».*

Тем не менее, когда стали сажать людей на поезд, к Татьяне и ее мужу снова подошли полицейские. Они сказали, что сейчас поехать им не удастся. Татьяна говорит, что стала просить полицейских разрешить им сесть на поезд, потому что ее семья с четырьмя детьми – такие же беженцы, как и украинцы.

*«Полицейские в ответ показали нам какую-то переписку в Вайбер. И обещали нам, что Польша нас, белорусов, не примет, так как белорусов на территорию Польши не пускают. Мы очень растерялись и просили подтвердить эту информацию. К нам подошла какая-то девушка, представилась сотрудником таможенной службы и подтвердила, что белорусов действительно не пускают в Польшу, поэтому нам с детьми необходимо срочно покинуть вокзал, иначе у нас будут большие неприятности и на поезд мы во Львове все равно не сядем», – вспоминает Татьяна.*

Она быстро связалась с белорусской волонтеркой, которая помогала им, когда они только приехали в Украину. Волонтерка организовала транспорт и помогла семье Татьяны добраться до границы с Польшей.

На границе пришлось стоять в очереди десять часов. Когда пограничники узнавали, что Татьяна с семьей из Беларуси, они относились к ним с неприязнью. Отдавая им паспорта, пограничница сказала: «Передайте Лукашенко, пусть уберет войска от границы с Украиной!»

*«На паспортном контроле нас отделили от остальных, мне, мужу и 17-летней дочери “откатали пальцы”, а мужа полиция увела на допрос. Муж на допросе объяснил, почему мы вынуждены были бежать из Беларуси, почему уехали из Украины, и в конце концов нас пропустили. Но до сих пор у меня в голове стоит вопрос: “Если происходит война, и мы – такие же беженцы, то, какая разница, какой ты национальности?”»*

## **МАРИЯ: «Я ХОТЕЛА ПРИЕХАТЬ В БЕЛАРУСЬ, ЧТОБЫ ЛЕЧЬ ПОД ТАНК»**

Мы приводим свидетельство Марии довольно подробно и от первого лица, чтобы читатель не только смог лучше представить себе нелегкий путь, который пришлось проделать большинству беженцев из Украины, но и прочувствовать специфически белорусские переживания в этих условиях.

*«Я уехала из Беларуси в июне 2021 года. Мне 30 лет. Я из тех, кто до последнего не хотел уезжать. Я была волонтером одной из правоза-*

щитной организацией. Меня много раз задерживали. Был риск, что за мной вернутся и будет уголовная статья.

Я ехала в Украину на машине через Россию, уезжала даже с какими-то вещами, в очень позитивном состоянии. Поехали в Украину, потому что у меня специфический род деятельности, работа, которая обязывает меня говорить на местном языке.

...Люди в отношении меня были настроены вполне нормально. Те украинцы, с которыми мы там сталкивались, сочувствовали нам. Мы обустроились, был быт, квартира в центре Киева, но я каждый день рвалась в Минск, пыталась убедить себя, что вдруг меня не арестуют. Мечтала проснуться в июне 2019 года. Ощущение украденной жизни.

А потом началась война, в которую я абсолютно не верила вплоть до 24 февраля 2022 года. У меня эти разговоры [о возможной войне] вызывали даже легкие улыбки. Однако после признания ЛНР и ДНР, я на всякий случай записалась на курс медпомощи от Красного Креста. Тогда мой парень посмеялся надо мной. Спрашивал: «Что, поддалась ажиотажу вокруг войны?» Мы похихикали.

23 февраля вечером мы сходили на стендап. Мой парень поехал работать. Я сказала: «Когда ты вечером приедешь, нам надо будет обсудить, что мы будем делать, если вдруг начнется война». Он похихикал, а через пять часов началась война.

Я была дома. Я спала. Я обычно очень крепко сплю. В прошлом про меня можно было сказать, что меня танком не разбудишь. Но вот тогда я проснулась от взрыва.

Мой парень в это время находился в центре города. Я с ним связалась по телефону, и мне пришлось его убеждать, что это и правда взрыв.

Я разбудила девочку, которая у нас ночевала, и говорю ей: «Началась война». А сама не верю. Не в плане того, что не могу это принять, я просто не верю... Ты не представляешь, что в современном мире может быть так, что летят самолеты и бросают бомбы. Тебе казалось, что это невозможно..

...У нас машина была в аренде, и мы какие-то вещи бросили в машину... и хотели поехать чуть западнее от Киева, хотели подождать.. сестра на несколько дней, почитать интернет и вообще понять, что происходит, чтобы без паники.

Мы нашли отель в 88 километров от Киева. Мы туда поехали. Приезжаем к области... Тут нам позвонили люди, у которых мы машину арендовали, и спрашивают: «Вы собираетесь покинуть Киевскую область?» Мы говорим: «Да». Они нам говорят, что сейчас машину у нас заблокируют. Мы: «Почему?» Они: «Потому что война». Они говорят: «Возвращайтесь в Киев, отдавайте машину обратно».

Мы поехали в Киев, отдали машину, собрали вещи. И пошли ночевать в метро. Мы спали в метро... Девочка, которая с нами была, в метро спать не могла, мой парень спал, мне было классно. Как-то все было спокойно. Есть туалет, есть вода. Курилку сделали. Можно жить.

Потом мы стали искать варианты выезда... Мы уехали из Киева на автобусе. Нас должны были подвезти к границе, и потом мы должны были ее перейти пешком. И вот нас подвезли во Львов и сказали: «Идите дальше сами»...Потом воздушная тревога началась и во Львове. Мы спрашивали у людей, где здесь бомбоубежище, они говорили: «Ну, наверное, есть, но мы не знаем где». Мы оказались около вокзала, где полно каких-то стеклянных заведений. Если снаряды полетят где-то рядом, то всем пипец. Мы постояли около стенки. Начали искать знакомых, где переночевать. Даже нашли.

А очередь к границе (из людей и машин. – Прим. ред.) растянулась на 40 километров. Люди должны были идти пешком. Потом нас подвезли на 20 километров поближе. А так как мы думали, что до границы доедем на автобусе, то мы старались собрать побольше вещей, еще в Киеве.

...У нас килограммов 50, наверное. Два чемодана. Мы идем 20 киломе-

тров. Это был, скажем так, очень тяжелый путь. У чемоданов сломались все колесики, и нас буквально тащили... В какой-то момент мы уже просто сидели на земле. Мы устали. В какой-то момент я решила, что мне плевать, я буду жить здесь на дороге. Потому что я больше не могу. А пока мы шли, начались разговоры, что белорусов не выпускают. Мы политические, почему нас не выпускают? И вот мы дошли до границы. А там получается такая схема: ты не можешь перейти границу пешком. Люди становятся в очередь, и их по очереди подвозят на автобусах [автобусах] к паспортному контролю. Не разрешают подходить пешком. Там на этой границе было очень много людей... Люди там стояли по три-четыре дня. Кого-то пропускали, кого-то нет. Официально там было как две очереди, две границы: для украинцев и не для украинцев... Чем это грозило? Тем, что мы не можем пройти. То есть пока все украинцы не пройдут, нас не пропускают.. Еще пока мы ехали, у нас заблокировали банковские карты [из-за санкций]. А у нас все деньги были на картах...

С четырех до восьми утра пограничники не пропускали никого. Стояли в клетке, нет ни туалета, ничего. Воду или какую-то еду иногда закидывают через клетку польские волонтеры. Маленьких детей просили запустить внутрь, чтобы они погрелись. Беременная женщина просилась... Пограничники ни детей, ни женщину беременную не пускали. И для нас это был шок...

Наконец, нас стали пропускать. Мы прошли довольно быстро, за три минуты, хотя обычно проходят за более длительное время. Нас начали оскорблять, что мы выбирали Лукашенко, что если бы была возможность, нас бы поубивали... Стали спрашивать, кто нам батька [Лукашенко]...

Когда мы перешли границу, за секунду все изменилось. Я начала плакать, потому что польские волонтеры нас встречали так, как будто бы я не бежала от войны, а как будто я четыре года на фронте Польшу защищала. Вот вам врач, вот вам еда, чем вам помочь... Так мы оказались в Польше...

Но в Польше большая проблема снять квартиру. Нам однажды было негде ночевать. Я позвонила в один из пунктов размещения, и меня спросили, какой у меня паспорт. Когда я сказала, что белорусский, мне сказали: "Нет, мы не помогаем белорусам". И нам не помогли...

Потом мы пытались снять квартиру, через гугл-переводчик я написала в специальную группу в ФБ, что мы хотим снять квартиру, что мы белорусы, мы – политические, что мы с июня жили на Украине, что у нас вид на жительство и что мы ищем в Польше квартиру. Нам поляки стали писать, что мы шпионы, что я все выдумываю. Меня стали спрашивать: "Чем вы докажете?" Я ответила, что предоставляю все документы: и вид на жительство, штамп о пересечении границы и так далее. [Хозяйка квартиры] мне написала, что можно все документы подделать, что мы фашисты и путинисты. И так далее. И мы ужасные...

...У меня было похожее чувство, как если бы тебя насиловал отчим, ты просила всех помочь, кто-то сочувствовал, кто-то поддакивал, а когда отчим пошел пиздить всех вокруг, стали говорить: "Ах, какая ты плохая, что ты плохо сопротивлялась". Я хотела приехать в Беларусь и лечь под танк, и чтобы меня переехал этот танк... Чтобы от меня все отстали. И вот это чувство вины... Да, я понимаю, что мы не смогли изгнать Лукашенко. Но мы делали все, что могли, и я прекрасно понимаю, почему сейчас нет никакого смысла выходить на улицу в Беларуси. Потому что у нас сейчас очень мало людей.

Вот такая дискриминация сложилась... Мне непонятно. Мне плохо. Но получается, что все мои проблемы на фоне детей Мариуполя – это нытье какое-то. Есть люди в Буче, в Мариуполе и в куче других мест, которым по-настоящему плохо... И от того, что твои проблемы становятся никчемными, ты это понимаешь, но от этого тебе не становится легче... Я не хочу, чтобы об меня вытирали ноги. И я не до кон-



*ца понимаю, почему это происходит... Мне очень хочется вернуться в Беларусь. И все время разрывает от того, что ты должен что-то сделать. Что ты не говно. Что ты – не говно!»*

Очевидно, что проблема дискриминации приобрела особую важность в мироощущении белорусских релокантов после начала войны. По жестокой иронии судьбы эта чудовищная война заставила мир не только забыть о белорусских активистах, их сопротивлении, их судьбах и драмах, но и в значительной степени закрыть глаза на их дискриминацию, позволяя распространить на них коллективную ответственность за действия режима, от которого они бежали.

Здесь мы привели случаи дискриминации, но очевидно, что далеко не все пострадали от такого негативного отношения. Например, Таня Свирепа, журналистка, сперва бежавшая из Минска в Украину, имела гораздо более легкий путь исхода в Польшу и не столкнулась с негативным отношением. «Поляки очень поддерживают и украинцев, и белорусов. Я видела прямо на автобусных остановках висели плакаты, посвященные пыткам в Беларуси. Поляки хорошо осведомлены о ситуации в Беларуси. Они помогли огромному количеству белорусских студентов и дали гуманитарные визы. Беларусь когда-то была частью польского государства, может быть, поэтому им не все равно... поляки очень любят белорусов», – объяснила Таня и добавила, что никогда не сталкивалась с агрессией, когда работала волонтером с украинскими беженцами в Польше, хотя говорила по-русски.

По словам Алены, релоцировавшейся в Польшу, первая волна негативного отношения со временем сошла на нет. Во многом это произошло благодаря тому, что белорусские активисты пытались повсеместно пропагандировать и объяснять, что белорусы в Польше – это не то же самое, что режим Лукашенко. Активисты работали с местными сообществами, пытались объяснить, что они против войны в Украине и почему они бежали из Беларуси и чем пожертвовали, чтобы противостоять диктатуре. Они собрали все случаи дискриминации и пытались поднять проблему на политическом уровне. Все это принесло определенные результаты.

**Светлана**, релокантка, проживающая в Грузии, объяснила, что подобное отношение наблюдалось и в Грузии, когда белорусы только приехали в 2020 году, и гораздо заметнее стало после начала войны в Украине.

*«Но грузины – очень общительные люди, и белорусы много разговаривали с ними, объясняли, что произошло в Беларуси. Мы пытались донести до них, что Беларусь тоже находится под оккупацией России, как и Южная Осетия и Абхазия. Мы объясняли, что русский язык – это не язык оккупантов, а просто общий инструмент общения. И отношение заметно изменилось, по крайней мере, здесь, в Батуми».*



# Глава 6

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОМОЩЬ: СПРОС  
И ПРЕДЛОЖЕНИЕ





**Многие  
пострадавшие  
откладывают  
решение своих  
психологических  
проблем, пока те  
не начинают серьезно  
сказываться  
на качестве жизни.**

**После переезда  
люди все силы  
бросают на то, чтобы  
решить социальные  
проблемы,  
обустроиться,  
найти работу,  
у них нет времени  
сконцентрироваться  
на себе**



**С**реди опрошенных нами релокантов были психологи, социальные работники, правозащитники и эксперты, которые помогали людям, пережившим насилие в Беларуси, и продолжают поддерживать сограждан в релокации. Первую психологическую помощь волонтеры-психологи оказывали пострадавшим сразу у мест заключения в Беларуси, а также на различных волонтерских онлайн-платформах гражданских инициатив. **София**, переехавшая из Минска в Украину, в самое горячее время волонтерила на Окрестина.

*«Я человек вообще не политический, но, когда кого-то бьют и обижают, мне от этого плохо. [На Окрестина] нас было человек 20 волонтеров. Мы помогли родственникам, которые передачи приносили. Тогда подключались и психологи, но из тех, кто работал в 2010–2012 годах, почти никто не смог работать с этими пострадавшими. Все привыкли к долгосрочной работе, а тут кризисная ситуация, это совсем другое. Здесь иногда надо было действовать проще, непрофессиональная помощь порой была эффективнее. Дать поесть, попить, потрогать. Я сама очень избирательна в тактильности, но за это время я потрогала столько людей!»*

**Елена Грибанова**, психолог из Могилева, тоже начала оказывать психологическую помощь людям с первых дней августовских событий.

*«В первые полгода после августовских событий обращались те, кто потерпели от насильственных действий, они были в очень тяжелом состоянии. Потом пошли те, кто пострадал полгода назад, но думал, что сам справится. И они пошли уже с отсроченными, тяжелыми проблемами. В релокации добавились люди, которые, может, как-то и пережили травматический стресс, когда они были в РБ, используя свои собственные ресурсы, но в релокации ко всему этому добавилась еще и социальная дезадаптация. Длительность травматизации усугубляет вот эти острые состояния, они растут как снежный ком.»*

## КТО ОБРАЩАЕТСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ?

Подавляющее большинство обращающихся за помощью – предсказуемо женщины. По наблюдениям помогающей релоцированным беларусам Ольги из Минска, «на пять женщин будет один мужчина». Ольга рассказывает, что один из распространенных способов снятия стресса у мужчин – это чрезмерное употребление алкоголя. Некоторые релоканты, которых она наблюдала, после приезда на несколько недель уходили в запой. Многие респонденты говорили нам, что у части релокантов алкоголь становится средством ухода от проблем.

Алеся, журналистка, релоцированная в Вильнюс, подчеркивает, что вовлечение мужчин в терапию очень важно, потому что «мужчины в силу патриархальной социализации не умеют работать со своими эмоциями».

«К психологу чаще обращаются активисты и люди более высокого социального статуса, те, в чьей среде и в мирное время было принято решать вопросы через терапию», – считает журналистка Мария.

Трансгендерный мужчина Артем, релоцировавшийся в Украину, рассказал, что после релокации он постоянно получает очень существенную поддержку от своего терапевта, но он работал с психологом и в Минске, так как в его социальной среде это было принято.

Алеся из издания TUT.by рассказала: «Мои знакомые из сферы НГО, культурные активисты, журналисты – все в терапии. Запрос огромный». Ирина, тоже журналистка, заметила, что дети редко попадают в терапию, хотя им очень часто нужна помощь.

Кризисный психолог Елена Грибанова говорит, что ей и ее коллегам поступает много заявок от родителей на бесплатную помощь детям, которые они не успевают принимать в работу.

«Потребность работы с детьми очень высокая, особенно с детьми подросткового возраста. Основные запросы: работа с последствиями травмы, а также признаки нарушения социальной адаптации у детей и подростков... Детям нужна групповая терапия, встречи детей разных возрастов, желательно офлайн».

Однако специалистов по детской травме катастрофически не хватает.

## «БУДЕТ ТЕРПЕТЬ ДО ПОСЛЕДНЕГО»: ТРУДНОСТИ ТРУДНОСТИ ОБРАЩЕНИЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Опрошенные нами релоканты говорили о том, что психологическая помощь нужна практически всем релоцировавшимся активистам и что этот вид помощи не оценен. Поход к психологу по-прежнему стигматизирован. Среди мужчин особенно распространено мнение, что поход к психологу равнозначен походу к психиатру и признанию того, что ты «псих». А если не псих, то и обращаться излишне, все само пройдет.

Многие говорили о важности просветительской работы, разъяснения механизмов и проявлений психологической травмы, а также ее влияния на жизнь человека. «Люди думают, что у других было хуже, меня никто не избивал, и, значит, я справлюсь сам», – объяснил один из наших собеседников.

«Думаю, что проблемы у всех разные и восприятие проблем тоже. Кого-то избили во время задержания, а он смеется, рассказывая об этом: “Ну да, всего лишь дубинкой по лицу”. А кто-то гораздо острее переживает угрозу давления, даже если самого задержания не было», – поделилась другая респондентка.

**По наблюдениям лидера рабочего протеста *Сергея Дылевского*, у всех релокантов есть психологические проблемы, и их много, но большинство не ищет профессиональной психологической помощи:**

«Беларус терпеть будет до последнего, до последнего молчать, держать в себе. Начать работать, разговорить очень сложно. Тем более когда человек в шоковом состоянии получил психотравму на протестах...»

***Ирина*, уехавшая в Варшаву, видит ситуацию похожим образом:**

«По моим наблюдениям, люди, которые действительно пережили серьезный стресс, редко обращаются к психологу. Некоторые никогда не имели опыта ранее и не понимают, как проработка со специалистом может им помочь. Другие пострадавшие блокируют произошедшее. Например, часто от пострадавших я слышала фразу “Мне повезло”. Обычно так говорят люди, с которыми происходили очень-очень страшные вещи. ...Некоторые люди начинают пить. Некоторые взваливают на себя большое количество волонтерской работы, так как часто испытывают чувство вины за то, что они находятся в безопасности».

***Марина Корж* из Минска, сейчас проживающая в Грузии, сообщает:**

«Психологическую помощь сами релоканты после приезда запрашивают очень редко. Ее нужно предлагать, иногда очень активно, чуть ли не навязывать. Мы привлекаем психотерапевтов из разных стран... Не всех устраивает предоставленный психотерапевт, это иногда является причиной прекращения работы. Мы не знаем, связано ли это с компетенцией конкретных специалистов».

**У людей бывают реальные опасения, которые необходимо учесть, поэтому так важно найти опытного, специализированного и хорошо обученного психотерапевта. *Марина* рассказывает:**

«Еще люди не хотят работать с психологами, так как у них есть представление о том, что их будут заставлять возвращаться снова и снова к травмирующим событиям, рассказывать о них. Есть те, кто

*не хотят работать с психологами из-за соображений безопасности, бояться раскрывать информацию о себе».*

Те респонденты, кто не обращался к психологу, объясняли это отсутствием денег, времени и внутренних ресурсов, чтобы заниматься своей психикой. Некоторые, несмотря на потребность в поддержке, прошли только бесплатные сессии, на платные денег не было. Некоторые из отвергающих идею работы с психологом говорили, что не верят, будто «разговорами можно помочь»: легче принять таблетки или как-то иначе справляться со стрессом. Несколько опрошенных нами активистов считают, что их психологические проблемы обусловлены объективными обстоятельствами и излечение возможно только после того, как эти обстоятельства будут устранены.

**Так, Евгения работала с психологом, прошла пять бесплатных сессий, предоставленных одним из фондов, но ей не помогло. Она считает, что беларусы не идут к психологу, потому что уверены, что их состояние может улучшить только изменение ситуации в Беларуси:**

*«Все понимают, что им плохо, что у них травма, но все видят единственным решением этой травмы не поход к психологу, а свержение диктатуры. И я думаю, что это правда. Потому что когда со мной работал психолог, это было больше о том, что “вы же понимаете, что это не вечно, вы должны строить свою жизнь, зачем вам париться, если ситуация не поменяется”...Ну а мне это просто не подходит. Я не хочу подстраиваться под обстоятельства, а хочу, чтобы обстоятельства подстроились под меня. И я вижу, что многие беларусы так думают, по крайней мере из моего круга общения. Никто не хочет принимать реальность того, что мы не вернемся домой».*

Такая реакция также типична для людей, переживших репрессии и пытки. Достижение справедливости – важнейший элемент процесса исцеления травмы.

**Борис, 34 года, журналист из Минска, рассказал, что его состояние в определенный период было обусловлено объективными обстоятельствами – высоким риском ареста. Он обратился к психологу, но как только дестабилизирующий фактор был устранен, необходимость в психотерапии отпала.**

*«Ты ходишь постоянно с рукой на кнопке телефона, если что SOS-общение отправить. Ты знаешь, что тебе надо все быстро удалить и уничтожить, на всякий случай, чтобы и себе не навредить... и другим не навредить. Неизвестно, где тебя найдут. Ты всё время закрываешь офис на замки... Боишься банального звонка в домофон. Это неприятно, ты находишься в постоянном стрессе. Ты едешь в машине, а кто-то звонит и говорит, что у него обыск... Ну, это напрягало... И я обратился к психологу, потом я уехал и отпала необходимость».*

У некоторых респондентов был отрицательный опыт с психологами, и больше они попыток работы со специалистом не возобновляли.

**Мария с телеканала «Белсат» рассказывала, что обращалась к психологу еще в Беларуси, когда ее мучили панические атаки в разгар протестов:**

*«...в итоге закончилось тем, что я довела психолога до слез. Было видно, что он не переживал таких событий, какие я ему описывала. Впечатлили они его больше, чем меня. На этом я свою историю с психологом закончила».*

**Ирина из Щучина также не чувствовала себя комфортно с психологом:**

*«Был один психолог, но опыт неудачный. Я хочу ее забыть... После той первой не обращалась и просто не хочу».*

Многие пострадавшие откладывают решение своих психологических проблем, пока те не начинают серьезно сказываться на качестве жизни. Сначала отка-



зываются от предложенной бесплатной психологической помощи и только через два-шесть месяцев обращаются за ней, вспоминая, что такое предложение было. После переезда люди все силы бросают на то, чтобы решить социальные проблемы, обустроиться, найти работу, у них нет времени сконцентрироваться на себе. В течение полугода появляются более затяжные последствия и жалобы на ухудшение состояния. Иногда позднее обращение приводит к сильному усугублению состояния.

### Координаторка Free Belarus Center и ведущая медийных программ **Палина Бродик** рассказала:

«Были случаи, когда человек приходил после пяти дней без сна. Пришел на одну консультацию, потом сказал: “Да нет, мне вроде стало лучше”, – и забивал на дальнейшее лечение. Были случаи, когда меня с утра будили и говорили, что человек хочет покончить с собой».

58.

1. 25 мая 2021 года 17-летний минчанин Дмитрий Стаховский совершил суицид после допроса. Ему вменяли участие в массовых беспорядках и «обещали» уголовную статью. В последнем посте «ВКонтакте» Дмитрий написал: «Если бы на меня не продолжали морально давить, думаю, я бы не решился на такой ужасный поступок, как суицид. Но мои силы были на исходе». Дмитрий Стаховский был сиротой, жил в общешитии. При этом друг Дмитрия, также несовершеннолетний молодой человек, который подвергался подобному давлению, смог уехать из Беларуси, воспользовавшись механизмом экстренной релокации. А у Дмитрия, по всей видимости, не хватило сил, ресурса, чтобы поддержать себя и воспользоваться имевшимися возможностями.

2. В январе 2022 отбывавший «химию» гродненец Дмитрий Дудойть покончил с собой, спрыгнув с моста. Дмитрий был приговорен к двум годам ограничения свободы за оскорбление Лукашенко, Путина и Кадырова, несмотря на то что молодой человек страдал психическим расстройством.

3. Степан Латыпов пытался покончить с собой в зале суда. Игорь Лосик, находясь в заключении, регулярно сообщает о суицидальных мыслях в переписке с женой.

«Суицидальный риск, к сожалению, достаточно высок у релокантов, обратившихся за психологической помощью. Это связано с целым рядом причин, – объясняет кризисный психолог Елена Грибанова.

- высокий риск ПТСР и отдаленных клинических последствий травмы (тревожно-депрессивные, фобические и невротические расстройства и др.);
- позднее обращение за психологической помощью, когда уже возникли существенные проблемы со здоровьем;
- отсутствие налаженной системы профессиональной психологической помощи, которая оказывается бесплатно;
- недостаточное количество специалистов, имеющих соответствующую квалификацию и практический опыт работы с травмой и ее последствиями, способных вовремя распознать суицидальные риски».

Нам известно о двух случаях суицидов среди белорусских релокантов, однако нам не удалось задокументировать их напрямую. Внутри Беларуси было зафиксировано больше таких трагических случаев среди активистов<sup>58</sup>. Когда пострадавшие обращаются позже, им чаще требуется медикаментозная помощь или даже госпитализация.

## ПОТРЕБНОСТЬ В КООРДИНАЦИИ И УПОРЯДОЧЕННОСТИ

**Сергей Дылевский**, лидер рабочего протеста и член Координационного совета, релоцировавшийся в Польшу, считает, что главная проблема системы психологической помощи релоцированным белорусам – это отсутствие системы как таковой.

«Нет какого-то единого колл-центра, единого номера, телеграм-канала, куда человек мог бы обратиться. Вся помощь идет точно, от организации к организации. То есть в одной есть психолог, а в другой нет. Нет организации, которая занималась бы только этой помощью... международные фонды и организации могли бы поспособствовать тому, чтобы такая психологическая помощь стала доступной рядовому обывателю, пропагандировать тот факт, что психологическая помощь – это нормально, в этом нет ничего постыдного. Человек очень редко признает, что ему нужна помощь... нужна структурированность и доступность психологической помощи. Нужно максимально упростить путь от потребности до получения помощи».

**Виктория**, психолог из Минска, релоцированная в Польшу, также считает, что психологическую помощь релокантам нужно упорядочить.

«Психологическая помощь недостаточна. Мне она представляется достаточно хаотичной и разрозненной: психологи работают либо волонтерами (бесплатно или за небольшие деньги), либо в частном порядке, но неофициально – есть трудности с легализацией за границей».

По ее мнению, которое выражали и другие релоцировавшиеся психологи, есть необходимость в скоординированной работе, создании объединения или ассоциации психологов в релокации.

*«...туда могли бы стекаться заявки потенциальных клиентов и распределяться работа в соответствии с образованием, опытом и пр. На данный момент... многие психологи и клиенты вслепую ищут друг друга: через сарафанное радио, знакомства. Сейчас очень много чатов, проверенных и нет, где предлагается психологическая помощь, а кто там работает, не всегда понятно».*

Из-за отсутствия механизмов профессиональной верификации высока вероятность обратиться к непрофессионалу.

По мнению психолога Елены Грибановой, обратной стороной возникновения многих небольших инициатив по оказанию помощи является и отсутствие гарантий безопасности: «Много чатов, объявлений с предложением психологической помощи, я их открываю иногда: заполните анкету, что с вами случилось. А во многих телеграм-каналах сейчас сидят силовики, и как человек может заполнять такую анкету, давать свои данные?»

Еще одна проблема существующей системы помощи в ее краткосрочности. Обычно неправительственные организации предлагают помощь в одну-пять бесплатных сессий, редко до 10. Этого большинству опрошенных респондентов, которые работали с психологами, было мало. Эффект чаще всего начинался с 8–10 сессий, кому-то потребовалось 15–20.

**Татьяна**, журналистка из Минска, 40 лет, поделилась:

*«10 сессий быстро поставили меня на ноги. Я не ушла в выгорание, а быстро словила себя и привела в чувства. Больше потребности в психологе у меня нет».*

Даже за несколько сессий психолог помогает снять накал напряжения, успевает научить техникам саморегуляции, рассказывали респонденты. Некоторые нашли своего долгосрочного терапевта через бесплатную программу помощи. По прошествии бесплатных сессий они продолжили работу платно.

**После переезда люди все силы бросают на то, чтобы решить социальные проблемы, обустроиться, найти работу, у них нет времени сконцентрироваться на себе. В течение полугода появляются более затяжные последствия и жалобы на ухудшение состояния**

Говоря об оказанной им социальной психологической помощи, релоканты называли разные организации – Фонд BYSOL и ВыHelp, организации «Да-памога» и «Разам», БАЖ, «Черниговский дом прав человека», Free Belarus Center, Восток-СОС, Frontline, People Need и другие, в том числе небольшие инициативы, созданные беларусами, такие как «Феникс», «Е-здоровье».

Помимо социальной поддержки, некоторые организации предлагали или оплачивали индивидуальные сеансы терапии, групповую терапию и физическую реабилитацию – например, поездку в санаторий. Некоторые организации предлагают выездные семинары для активистов, которые, по словам опрошенных нами психологов, пользуются огромной популярностью. «У некоторых организаций списки заполняются уже через два часа после открытия регистрации на ретрит», – отметила одна из них.

Центр анализа и предотвращения конфликтов, соавтор этого исследования, с 2021 года также оказывает долгосрочную индивидуальную терапию для белорусских журналистов и активистов, предлагая 10 сессий с высококвалифицированными психологами, а при необходимости – и до 20. Кроме того, наша программа позволяет продолжать работать со своим психологом, если активист уже был в терапии до обращения в центр. Совместно с Немецкой ассоциацией центров психосоциальной помощи беженцам и жертвам пыток (BafF), мы проводим обучение белорусских правозащитников и активистов работе с людьми, пережившими травму.

Несколько наших респондентов отметили, что у правозащитников, журналистов, сотрудников НПО больше шансов получить помощь, поскольку для них существуют специальные программы, а также у них лучший доступ к информации. Однако у дворовых активистов, простых участников протестов, не являющихся сотрудниками НКО или медиа, тех, кто подвергался репрессиям за свою активность в социальных сетях, обычно гораздо меньше возможностей получить психологическую или социальную поддержку. Они часто не обращаются за ней и не знают об имеющихся возможностях. Эту ситуацию важно менять путем повышения осведомленности и выделения дополнительного финансирования.

### **«БЕЛАРУС БЕЛАРУСУ БЕЛАРУС»: ВЗАИМОПОМОЩЬ И ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ**

Если профессиональная помощь психологов и социальных работников была релокантам важна, то поддержка соотечественников просто жизненно необходима. Почти все опрошенные нами релоканты говорили, что больше всего с решением проблем обустройства в процессе релокации им помогали другие белорусы и белорусские сети солидарности. Товарищи по протесту помогали во всем – скрываться от полиции, лечиться в случае ранений, выезжать, в поиске жилья, в легализации, с деньгами, в поисках работы. Многие с большой благодарностью говорили о помощи организации BYSOL, которая заботилась обо всех мелочах и постоянно оставалась на связи в выезжающими.

Чаще всего активистов поддерживали самые близкие люди – родные, друзья и коллеги. Нередко работодатели делали все возможное, чтобы поддержать сотрудников в такое трудное время.

**Почти все опрошенные нами говорили, что больше всего с решением проблем обустройства в процессе релокации им помогли другие белорусы и белорусские сети солидарности**

#### **Мария из «Белсата» вспоминает:**

*«Меня поддержал очень маленький круг людей – друзья, с которыми я поделилась, что собираюсь уезжать. Было трогательно, что они ночью накануне нашего отъезда приезжали и передавали нам деньги со словами “Держи хотя бы эти триста долларов”. И сейчас отказываются принимать эти деньги обратно.»*

Борис Горецкий, зампреда Белорусской ассоциации журналистов рассказал, что у журналистов «огромная внутрицеховая помощь и солидарность», даже «после обыска пришли люди, помогли наводить порядок».

Психологически также почти всем нашим респондентам больше всего помогало общение с другими белорусскими активистами, коллегами и друзьями, которые имеют похожий опыт репрессий и релокации. Делиться



с друзьями многим было проще, чем с психологом. Обратная сторона этого процесса в том, что, по словам одной из наших респондентов, существует определенное пресыщение этой темой: «Все уже устали обсуждать».

Многие релоканты отметили, что им помогает структурированная групповая терапия, потому что в ней участвуют люди, которые прошли через тот же опыт насилия, страха и бегства, которые все понимают с полуслова и могут поделиться тем, как они справляются с проблемами. Минусами групповой терапии является упомянутый раньше общий фон недоверия к незнакомцам из диаспоры, что влияет на готовность людей делиться своими переживаниями в терапевтическом кругу, считает эксперт из Литвы.

**Журналистка и активистка *Таня Свирепа*, организовавшая очную группу поддержки белорусов в Варшаве, рассказала, что в их группе большой проблемы с доверием не возникало.**

«Все постепенно о себе рассказывали. Понятно, что сразу всё не скажут на первой встрече. Детали всегда раскрываются в процессе».

Возможно, в этом случае положительным фактором был отбор участников группы организаторами, а к самой Тане у участников было доверие.

По мнению Ольги Паук из Гомельской области, помогающей релокантам в Литве, «не все люди могут говорить о своих проблемах открыто. Нет навыков общения на такие темы: люди плохо различают свои эмоции, не умеют их осознать, не знают способы саморегуляции и самопомощи».

***Палина Бродик* считает, что у солидарности есть и обратная сторона:**

«Многие тяготеют больше к белорусской компании, что немного закрывает их в самозданное гетто и не позволяет открыто смотреть на перспективы и на мир вокруг».

Принимая во внимание большой спрос на психологическую поддержку, групповая терапия могла бы стать наиболее реальным способом попытаться удовлетворить существующий спрос. По мнению опрошенных нами психологов, необходимы как онлайн- (с принятыми необходимыми мерами безопасности), так и офлайн-форматы. Последние особенно эффективны и стали бы очень полезны, если бы были организованы в населенных пунктах, где проживает значительное количество белорусских релокантов.

## **САМОПОМОЩЬ И АКТИВИЗМ. «ЛУЧШЕ БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ И ПОГИБНУТЬ, ЧЕМ СИДЕТЬ В ТЮРЬМЕ»**

Некоторые респонденты поделились с нами приемами самопомощи, среди них ***Андрусь*** из поселка Речица Гомельской области:

«В Беларуси, когда ты каждый день, каждый час и каждую минуту ждешь, что к тебе придут... тебе легче куда-то уйти, ходить по лесу. Я так и делал... Когда поступала тревожная информация, то я просто уходил в лес. Меня нет дома, всё. Смерть придет, меня не найдет».

***Игорь*, 50-летний минчанин, который был арестован, потерял свой успешный бизнес и был вынужден переехать в Грузию один, без жены и детей, говорит:**

«К психологам никто не обращался, как-то не принято. Я как-то сти-мулирую себя, чтобы не депрессовать: хожу в сауну, гуляю. Еще помогает прохладный душ, вино. Думаю, остальные справляются так же».

Многим помогает продолжение активистской работы, связанной с Беларусью. Большинство опрошенных нами активистов так или иначе вовлечено в помощь другим белорусам или украинцам. Например, Ольга, хозяйка бухгалтерской фирмы в Беларуси, рассказала, что в релокации ей поступи-

ло несколько интересных предложений по работе, однако она осознанно от них отказалась. Сейчас Ольга работает в проектах, направленных на работу с людьми внутри Беларуси и поддержку белорусов в эмиграции. Оплаты такая работа часто не предусматривает. «Я сама выбрала свой путь», – резюмирует она.

Тот же путь выбрал и Максим Дмитраков – по его собственному выражению, «правозащитник широкого профиля». Будучи сам релокантом, он оказывает другим правозащитную и психологическую помощь.

**Наталья, 55 лет, из Гомельской области, которой пришлось бежать, оставив в Беларуси мужа, детей и внуков, говорит:**

«Меня поддерживали новости о маршах, о солидарности. Я сама много снимала видео в Октябрьском (поселок. – Прим. ред.) и Минске, поэтому пересматриваю эти видео, чтобы переживать эмоции надежды и единства, как тогда».

После начала войны в Украине многие белорусские активисты стали активно помогать украинским беженцам.

**Таня Свирепа по прибытии в Польшу сразу включилась в работу по оказанию помощи украинским беженцам:**

«Я сразу пришла помогать во Free Belarus центр, я сказала, что у меня хорошие организаторские способности. Мне сказали, что много запросов о помощи психолога, но они не знают, как ее организовать. У них уже был список бесплатных психологов, готовых помочь Украине, мне его передали. Я пришла домой и писала всем своим знакомым, мы за один день организовались, мой парень сделал [телеграм-]бот. Я во все беженские группы раскидывала информацию о нашей службе.

Первые две-три недели каждые 15 минут шли запросы. Я не вылезла из этого бота. Психологи поначалу не понимали, как все это делать, инструкции не понимали... Приходилось много раз объяснять, налаживать процесс. Мы получили 700 запросов, человек 300 мы точно обслужили. Нам писали люди, которые были под обстрелами, писали военные, которым было страшно, потом обращались из-за того, что начались проблемы в семье. В такие времена отношения между людьми портятся, люди ругаются. У меня все мои знакомые белорусы так или иначе помогали украинцам. Некоторые безвыездно, в лагерях, на границе, раздавали одежду, возили... Инициатива “Партизанка” превратилась в огромный склад одежды, Центр белорусской солидарности тоже помогает украинцам. У нас уже был опыт кризиса, нам было легче, а еще белорусы хорошо понимают украинский язык».

Не все белорусские активисты бежали из Украины. Мы поговорили с Софией, детским психологом из Минска, которая была в Одессе, когда началась война, и позже переехала в Харьков.

**София вступила в волонтерский центр в Одессе с первого дня его создания и позже возглавила один из отделов:**

«Началась война, и все стали уезжать. 24-го числа я позвонила знакомой и сказала: “Если что-то будет организовываться, пожалуйста, маякни”. А уже 25 февраля в Одессе был создан волонтерский центр, и я сразу же подключилась к работе. Этот центр был для меня спасением... В моем отделе девочки вообще просто восхитительные, много маріупольских, херсонских... Они лишились домов, мужа служат, но у них такой дух... Я там работала целыми днями, приходишь вечером домой, просто упал и лежишь. С одной стороны, это психологически поддерживало, с другой – ты все время в эпицентре событий, вся негативная информация стекалась туда и всегда обсуждалась».

София также продолжает дистанционно помогать семьям белорусских заключенных. Она говорит, что никогда даже не думала о том, чтобы уехать из Украины:

«Здесь я нужнее. Здесь все мне ближе, понятнее. Если все уедут, кто останется? Люди с детьми, пожилые люди должны уехать».

На вопрос, почему она бежала от режима Лукашенко, но не от войны в Украине, София без колебаний отвечает: «Лучше быть полезной и погибнуть, чем сидеть в тюрьме».

## Для многих активизм становится очень здоровым способом помогать другим, приобретая новые смыслы и одновременно преодолевая собственные травмы

Согласно вышеупомянутому исследованию Фонда Фридриха Эберта, более 70 % опрошенных ими белорусских переселенцев включились в волонтерскую деятельность по поддержке украинских беженцев. В Польше 84 % белорусов занимались поддержкой украинцев, 76 % в Литве и 73 % в Грузии<sup>59</sup>.

Для многих активизм становится очень здоровым способом помогать другим, приобретая новые смыслы и одновременно преодолевая собственные травмы. Однако в некоторых случаях непреодоленная травма проявляется в активизме, приводя к дальнейшему истощению.

Анастасия, психолог и активистка, переселившаяся в Грузию, рассказала, что она наблюдает несколько способов воздействия травмы на активистов: во-первых, некоторые сразу после приезда очень быстро вовлекаются в различные волонтерские мероприятия, берутся за множество дел и одновременно пытаются организовать свою жизнь: новый дом, новую работу, решение финансовых проблем. Такие люди не могут остановиться, очень быстро истощаются и выгорают.

59. <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/belarus/19480.pdf>

### Обычно такая реакция вызвана чувством вины выжившего, говорит Анастасия.

«Активистка, занимающаяся волонтерской работой по ночам после работы, рассуждает примерно следующим образом: “Я не должна спать ночью, потому что они [политические заключенные в Беларуси] там спят на холодном полу...” Это явление “активизма до полного изнеможения”... Есть и “ритуальный активизм”, люди, которые выходят по воскресеньям [как это делали в Беларуси] и идут к грузинскому парламенту на акции, хотя такие акции в Грузии не имеют особого смысла. Среди них сразу можно заметить таких тяжело травмированных людей: они ходят по Грузии, полностью обвешенные национальной символикой. Есть и другая реакция – когда люди не выходят из соцсетей, читают новости и не могут оторваться от негативных новостей из Беларуси, постоянно находятся в этом кошмаре».

Очевидно, не все находят в себе силы на продолжение активизма. Некоторые говорят, что у них нет времени, здоровья и внутренних ресурсов на общественную деятельность. Некоторые потеряли надежду на скорые перемены, что приводит к апатии и разочарованию. «Если ничего не можешь изменить, лучше не касаться этих тем», – считают некоторые. Многие не могут найти финансирование на свои проекты. Часть релокантов не хочет публичности и неактивна в соцсетях, так как боится за родных, не чувствует себя в безопасности и на новом месте.

### Василий из Минска, 37 лет, рассказал:

«Когда я вывозил семью, я удалил все посты, в которых критиковал власти. У меня нет ресурса возобновить свое присутствие в соцсетях и написание аналитических постов. К тому же к моим родственникам в Минске приходил Следственный комитет, собирая информацию обо мне».



# Сложности в организации психологической помощи

По мнению опрошенных нами психологов и социальных работников, есть несколько системных проблем, препятствующих организации эффективной помощи пострадавшим.

**1. Средства, выделяемые фондами на такой вид помощи, значительно ниже потребностей.** Уже в 2021 году доноры, как правило, предпочитали поддерживать образование, обучение или юридическую помощь, а не психологическое здоровье. Если психологическая поддержка и предусмотрена проектом, она часто предлагается на короткий срок как часть пакета поддержки в процессе релокации, в то время когда у активистов есть другие приоритеты и они часто не могут воспользоваться этим предложением. Даже если психологическая поддержка предусмотрена, то она краткосрочна. После февраля 2022 года возможности еще больше сократились, поскольку приоритеты доноров сместились в сторону помощи беженцам из Украины. Волонтерских сил на обеспечение большого спроса не хватает, а средств на оплату психологов и психиатров у большинства релокантов нет, даже по сниженным ценам.

**2. Безопасность и доверие.** Прежде чем начать работу, релокант должен быть уверен, что он доверяет специалисту и помогающей ему организации, уверен в конфиденциальности и защите персональной информации, которая будет им раскрыта в ходе терапии. Это требует от инициатив, оказывающих помощь, большой тщательности в подборе специалистов и серьезных усилий в защите данных, правильной организации коммуникации с пострадавшими от репрессий людьми.

**3. Отсутствие механизма верификации уровня профессиональной подготовки** психологов-волонтеров и мониторинга соблюдения профессиональных стандартов и этики. По мнению психологов, сейчас очень много чатов, проверенных и нет, где предлагается психологическая помощь без должной верификации квалификации специалистов.

**4. Отсутствие единой безопасной и профессионально верифицированной «точки входа»,** платформы по оказанию кризисной психологической помощи и работе с последствиями травмы, куда нуждающиеся в помощи могли бы обратиться и быть уверенными в профессионализме и безопасности. На этой платформе они могли бы искать специалиста для индивидуальной и групповой терапии.

**5. Кадровый голод.** Нехватка квалифицированных специалистов для обеспечения всех потребностей в помощи. Недостаточный уровень специализации релоцированных психологов-беларусов для работы с травмой; отсутствие у многих специалистов опыта и навыков работы с кризисами и последствиями травмы. «Катастрофическая нехватка» психологов, подготовленных к работе с детской травмой и с подростками.

**6. Языковой барьер**, который часто приводит к невозможности работы релокантов с местными специалистами в принимающих странах. Сложность подтверждения белорусских дипломов в Евросоюзе затрудняет возможность официального трудоустройства квалифицированных белорусских психологов в психологических службах принимающих стран.

**7. Недостаточное знание белорусского и активистского контекста** некоторыми психологами, работающими в программах бесплатной помощи. О такой проблеме мы ни раз слышали от активистов, для некоторых это стало причиной отказа от психолога, так как у них «не было сил объяснять специалисту весь контекст». По словам одного психолога в релокации, нередко «психолог мало знает о социальной уязвимости активистов и о том, как она травмирует. Были случаи, когда приходилось делать ликбез для психологов».

**8. Недостаточный уровень психологического просвещения** среди релокантов-активистов, сохраняющаяся стигматизация обращения к психологу.

**9. Необходимость многократно менять психолога.** Краткосрочный характер помощи приводит к тому, что активисты, которым требуется более длительная терапия, заканчивая работу в одной программе, подают на другую, каждые три-пять сессий меняя психолога. Большинство программ предлагает своих специалистов, а не оплачивает услуги психолога, уже работающего с активистом.

**10. Быстрое выгорание психологов и помогающих специалистов,** которые сами являются релокантами, пережившими травмы репрессии и релокации.

**11. Недостаточность или отсутствие доступной профессиональной супервизии для психологов,** работающих с травмой, ограниченные возможности обучения на курсах повышения квалификации по различным направлениям работы с травмой и профессионального общения и обмена опытом.

# Потребности релокантов и планы на будущее

Мы спрашивали всех респондентов о том, какая поддержка была бы необходима белорусским гражданским активистам в релокации.

## 1 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»

**НА ПЕРВОМ МЕСТЕ ПОЧТИ ВСЕ НАШИ СОБЕСЕДНИКИ НАЗЫВАЛИ ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ ЖИЗНИ И БЫТА ПО ПРИБЫТИИ**

- помощь с поиском жилья или предоставление временного бесплатного жилья;
- материальную поддержку в случае тяжелой финансовой ситуации;
- консультации по процедурам легализации, устройства детей в детские сады и школы, по поиску долгосрочного жилья, оплате коммунальных услуг, по вопросам организации быта, которые трудно решать без знания языка;
- консультации по поводу того, в каких организациях можно получить помощь и поддержку.

Второе и третье место по степени значимости занимают потребности в трудоустройстве и психологической помощи. Некоторые подчеркивали, что к обеспечению этих потребностей нужно приступать после решения базовых вопросов жизнеобеспечения. Часто под помощью в трудоустройстве респонденты имели в виду помощь в открытии своего дела. Очень многие говорили, что не хотели бы искать работу по найму, но у них есть интересные идеи по запуску своего проекта, СМИ, бизнеса или социального предприятия, в который им важно вложиться.

## 2 ПОМОЩЬ В ТРУДОУСТРОЙСТВЕ

**ВО ВТОРОЙ ГРУППЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕЛОКАНТЫ ОТМЕЧАЛИ:**

- помощь с поиском работы, официальным трудоустройством, организацией ярмарок вакансий;
- консультации юриста, которые помогли бы разобраться с местной системой налогообложения, оптимизацией налогов, страховых медицинских взносов, законодательством по ведению своего дела;
- курсы переквалификации, курсы по овладению новыми навыками (например, видеомонтажа в After Effects, косметологии, фотографии, европейских стандартов журналистики). Особенно было бы ценно предусмотреть профессиональные курсы переподготовки с дальнейшим внедрением в профессиональную среду;
- помощь в подтверждении дипломов о высшем образовании;
- небольшая помощь в стартапе (микрокредит или грант).

## 3 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

**ГОВОРЯ О ДОСТУПНОЙ И КАЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ, РЕСПОНДЕНТЫ ИМЕЛИ В ВИДУ:**

- возможность доступных и более долгосрочных курсов психотерапии для эффективной проработки травмы;
- организацию групповой терапии для тех, кто имеет сложности с адаптацией;
- в тяжелых случаях – возможность прохождения комплексной реабилитации (в санатории), особенно для бывших политзаключенных и раненых;
- первую психологическую помощь по прибытии. Многие релоканты особо отмечали, что в тяжелых случаях преследования «желательно активиста уже встречать с тем, кто имеет психологическое образование и может сразу поговорить и поддержать», и в первый период после прибытия «сразу окружить заботой».



## 4 ДРУГИЕ ПОТРЕБНОСТИ ИЗ ДРУГИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕЛОКАНТЫ НАЗЫВАЛИ:

- качественные и интенсивные курсы местного языка;
- бесплатные пространства для встреч белорусов;
- кадровую и финансовую поддержку для организаций, оказывающих помощь белорусам, чтобы они могли быстрее и эффективнее отвечать на запросы.

И самое главное – продолжать поддерживать людей, находящихся внутри страны, в частности, организовывать для них индивидуальные и групповые реабилитационные выезды. Тема помощи белорусским активистам внутри Беларуси выходит за рамки настоящего исследования, но здесь стоит отметить, что о ее важности говорили очень многие респонденты.

Кроме пережитого в прошлом, мы спрашивали активистов об их планах на будущее. В перспективе, за редчайшим исключением, все хотят вернуться в Беларусь и строить там развитое европейское государство. Однако, особенно после начала войны в Украине, стало ясно, что такая возможность может появиться не скоро. Многие не могут планировать ничего долгосрочно, так как не имеют постоянной работы и понимания, что будет с ними дальше. Но почти все имеют конкретные планы реализации своих творческих, профессиональных или активистских проектов.

### **Илона из Солигорска** рассказала:

«Сейчас я учусь на косметолога, поэтому будущее связываю с самостоятельной деятельностью. Планирую после обучения открыть свой кабинет».

### **Ирина из Минска** поделилась:

«Сейчас у меня есть небольшой проект – я рисую на майках рисунки политзаключенных. Хочу, чтобы майки выставили на аукцион, или как-то их продвинуть, чтобы деньги от продажи через фонд BYSOL получили семьи политзаключенных. Потому что самыми пострадавшими я считаю тех, кто за решеткой, и их семьи».

### **А у Беллы, 32 года, журналистки, релоцировавшейся в Вильнюс,**

«в планах организовать свое собственное СМИ. У меня есть большой опыт работы в медиа, в разных ролях, есть готовый проект, и я ищу грантовую поддержку, рекламодателей на этот проект. Сейчас работаю в стартапе и на радио в Литве. Готовлюсь к новому периоду в своей жизни. Для этого мне нужно восстановиться, перевезти маму в безопасное место. Я хочу встретить классного парня, выйти замуж и родить ребенка. И состояться как ведущая своей авторской медиапрограммы».

Гражданские активисты – активные, независимые и креативные люди. При небольшой поддержке они превращают свою травму в ресурс и посттравматический рост. Им очень важно реализовать себя в деле, обеспечить необходимое детям и, конечно, продолжать жить осмысленную и по возможности счастливую жизнь, несмотря на все трагедии и трудности, выпавшие на их долю.

# Заключение

**Э**тот доклад основан на 89 свидетельствах белорусских активистов, журналистов и людей помогающих профессий, вынужденных бежать от репрессий режима Лукашенко в Польшу, Литву, Грузию и, до войны, в Украину. Его цель – рассмотреть социально-психологические аспекты произошедшего с релокантами и, в значительной степени словами самих белорусов, рассказать о психологической травме, с которой они столкнулись во время и после событий августа 2020 года, а также о комплексном травматическом опыте, который многие продолжают переживать в релокации.

Начиная с 2020 года белорусы, выступившие против фальсификации выборов и дальнейшего широкомасштабного насилия, развернутого силовыми структурами Беларуси, подверглись беспрецедентному насилию, репрессиям и давлению. В результате в релокации оказались десятки тысяч белорусов, причем это представители наиболее активной, думающей, креативной, образованной и неравнодушной части общества. Эти активисты пережили острую травму, большинство из них лично прошли через незаконные аресты, насилие и другие формы давления, включая угрозы лишения родительских прав.

**Этот доклад показывает, что забота о психологическом здоровье является одной из основополагающих потребностей релокантов, условием их успешной интеграции в принимающих странах, устойчивого активизма и посттравматического роста**

Травмы и стресс, пережитые в Беларуси, продолжились в релокации. Часто сам опыт перехода границы был очень сложен и опасен, а по прибытии вызовы, связанные с адаптацией в новой стране, разрывом семей, потерей привычной среды, дома, финансовыми трудностями, стали причиной травматического стресса, уязвимости и порой дезадаптации. С началом войны в Украине добавились новые факторы: чувство ответственности за соагрессию режима Лукашенко против Украины, ужас от жестокой войны и сострадание украинцам, крушение надежд на скорое возвращение домой, а также чувство острой несправедливости и обиды перед лицом дискриминации, которая стала частью реальности белорусских релокантов после начала войны. Белорусы, изначально релоцированные в Украину, вынуждены были бежать повторно, а некоторые остались и помогают украинцам.

Острая и последовательная травматизация и психологический дистресс часто мешали успешной адаптации, оформлению ВНЖ, поиску работы, решению повседневных проблем. Они приводили к апатии и разочарованию активизмом. Дети наряду со взрослыми переживали этот травматический опыт, сталкивались с собственными вызовами в детских коллективах, по-разному проживая их, обычно без профессиональной поддержки.

Ответом на комплексную психологическую травму, НКО и инициативы, помогающие беларусам, запустили программы и проекты психологической помощи и поддержки активистов. Все наши респонденты так или иначе сталкивались с такими программами с разной степенью вовлеченности и успеха. Однако практически все они называли проработку пережитого травматического опыта по-прежнему не завершённой (а зачастую и не начавшейся), а психологическую поддержку – очень актуальной. Активисты все еще страдают от высокого уровня тревоги, страха, флешбэков, живут в постоянном стрессе и часто чувствуют себя подавленными. Некоторые говорили, что застряли в своей травме и не могут из нее выбраться. Несколько человек рассказали, что им поставили диагноз ПТСР, другие принимают антидепрессанты и говорят, что им очень нужна профессиональная помощь, но они не могут себе ее позволить. После начала войны в Украине и последовавшего за ней миграционного кризиса доступность финансовой поддержки для беларусского гражданского общества заметно снизилась.

При этом, несмотря на трудности, активисты в целом сохраняют бодрость духа и веру в будущее. Почти все опрошенные смогли наладить быт, имеют работу или временные подработки, учат местные языки. Более того, очень многие продолжают активистскую деятельность: участвуют в волонтерских и профессиональных гражданских инициативах, помогают соотечественникам и украинцам. Некоторые, особенно журналисты и сотрудники НКО, добились профессионального роста и более активного развития своих проектов, оказавшись в безопасности и в свободных странах. Таким образом, они превращают свои травмы в посттравматический рост.

Основной фокус внимания этого исследования – человек и его индивидуальный опыт, но собранные нами свидетельства ярко показывают, как пережитое сказалось на семьях активистов и на обществе в целом. Этот доклад показывает, что забота о психологическом здоровье является одной из основополагающих потребностей релокантов, условием их успешной интеграции в принимающих странах, устойчивого активизма и посттравматического роста. Помощь в психологическом восстановлении и поддержка в создании новых проектов и социального предпринимательства поможет беларусским релокантам увереннее встать на ноги, реализовать себя, приобрести новый опыт и навыки и подготовиться к будущим новым возможностям в своей стране.





**German Association of Psychosocial Centres  
for Refugees and Victims of Torture – BAfF e.V**

Paulsenstra e 55–56, 12163 Berlin, Germany  
Tel.: +49(0) 30-310 124 63  
E-Mail: [info@baff-zentren.org](mailto:info@baff-zentren.org)  
[www.baff-zentren.org](http://www.baff-zentren.org)



**Project Partner  
Conflict Analysis  
and Prevention Centre  
(CAPC)**