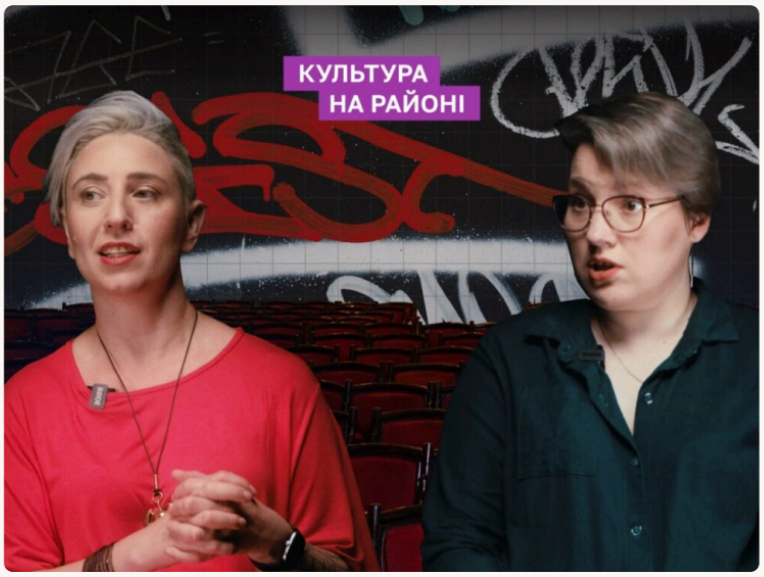
АВТОРСЬКІ МАТЕРІАЛИ,ВІЙНА,КУЛЬТУРА,ЛЮДИ,СУСПІЛЬСТВО
• 17.08.2024

ПОШИРИТИ ЦЕ

Художниця Олена Каїнська: «Хочеться ляпаса дати за такі слова»

МАРІЧКА ІЛЬЇНА
редакторка відділу культури, артоглядачка

... Коли відчула, що я вже можу щось говорити, то зрозуміла, що саме мистецтво допоможе пережити, трансформувати певні емоційні стани. Як? У мене на війні згинув дуже близький друг, я дуже горюю за ним. Це велике-велике горе, яке не переживається ніяк. Воно надто болюче. Але я можу його перетворити в сум – він скріплюючий, як гіпс, який накладають на зламану кінцівку. А вже з сумом ми можемо жити, якось з ним впоратися...



Це друга розмова з мого відеопроєкту «Культура на РАЙОНі». Цього разу його гостя – художниця Олена Каїнська. Вона активна учасниця резиденцій по всьому світу. Її графік розпланований до середини січня 2025 року. Але мені таки вдалось виловити Олену поміж проєктами в Фінляндії та на Бакоті. І відверто поговорити про те, як і чому вона малює. Як сприймають її і загалом українське сучасне мистецтво у світі.

Художниця розповіла, як вона навчилась трансформувати свої емоції і передавати пережите в роботах. Поділилась непростими історіями про свою боротьбу з депресією, безсонням, панічними атаками. Чесно визнала, що стикається з заздрістю. Але основне для неї – показувати світові, що ми переживаємо. А ще допомагати іншим, навіть шпіцу, якого ніколи не любили. Ділюсь текстовою версією цієї розмови для медіа «Львівська Пошта».

ОСТАННІ МАТЕРІАЛИ:

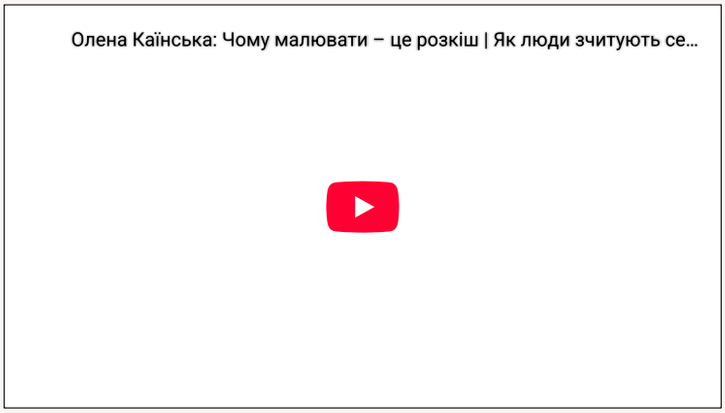
Арену для Євробаскету повертають у комунальну власність міста
18.12.2025

На сесії ЛМР вулицю Східну та Гіпсову перейменували на честь українських науковців: деталі
18.12.2025

У Гарнізонному храмі відбудеться коляда в пам'ять про полеглих захисників і захисниць
18.12.2025

Підозрюваному у вбивстві Парубія продовжили запобіжний захід
18.12.2025

Львівська дитяча залізниця працюватиме взимку
18.12.2025



– Як ти прийшла до мистецтва і зробила це справою життя?

– Я багато років мріяла мати справу життя, яка мене буде драйвити. Працювала на різних роботах: в Федерації покеру України, видавала журнал, була журналісткою, працювала в IT. В мене кльово виходило, але мене там було дуже мало. Як от маленький підпис під статтею. Я шукала себе, декілька років подорожувала по Азії. Були медитації, ретрити, шамани... Не помогло. Я ніяк не могла намацати оце своє.

Якось в 2012 оці знайомий художник запропонував мені тиждень побути в його майстерні: «Ти ніколи не малювала? Маєш фарби, полотна – все твоє. Пробуй, твори!». Я на тиждень закрилася в нього в майстерні, намалювала величезну роботу 2 на 2 метри. І усвідомила, що мене настільки пре малювати, працювати з фарбою. Оцей момент матеріалізації від задуму до результату, втілення твоєї думки. Мене заперло.

Але не було так: «Все, тепер я художниця! Шапки зняли і побігли». Ще років сім просто малювала вдома, як хобі. Лише з 2019-го почалося наповнене життя активної художниці, понеслися виставки, резиденції.

– Як ти розуміла, що малювати?

– Колись в мене був зошит, зараз це гугл-документ, де я пишу різні ідеї і думки. До прикладу, в розмові з кимось пролітає фраза на кшталт: вогняний дракон прилетів до лісового гриба. І я це занотовую. Багато ідей з книжок, бо чимало читаю, з думок. З медитації, бо від початку повномасштабної війни я медитую щоденно і це мені дуже допомагає, приходить багато образів. Також відштовхуюся від понять, які я хочу донести.

Я розділила свою творчість на два етапи. До повномасштабної війни і після. Моїми основними темами роботи до була вроджена людська доброта, відчуття безпеки, захисту, допомоги вищих сил людям на Землі. Після повномасштабки я почала працювати з темами травми, зцілення, відновлення. Це визначення травми, яка вона буває, які є емоції, що відчуває травмована людина.

– Як тобі вдається так прогресивно і продуктивно працювати?

– Знаєш, мені видається, що взагалі не продуктивно… Деколи можу не малювати місяцями. Коли почалося повномасштабне, я не малювала півроку. Не могла, воно мені не йшло… Розуміла, що зараз є важливіші речі, а малювання почекає. Тому пішла працювати у «Лікарів без кордонів». Ми займалися координацією карго відправлень: медичних товарів і медикаментів до лінії фронту.

Але коли відчула, що я вже можу щось говорити, то зрозуміла, що саме мистецтво допоможе пережити, трансформувати певні емоційні стани. Як? У мене на війні згинув дуже близький друг, я дуже горюю за ним. Це велике-велике горе, яке не переживається ніяк. Воно надто болюче. Але я можу його перетворити в сум – він скріплюючий, як гіпс, який накладають на зламану кінцівку. А вже з сумом ми можемо жити, якось з ним впоратися.

Отак я почала використовувати мистецтво як спосіб донесення історій, які я проживаю. Згодом усвідомила, що вони не унікальні. Люди приходять на виставки, дивляться, читають експлікацію до робіт, і кажуть: «Я знаю, в мене було таке саме». Зчитують, розпаковують ці сенси і в них вони звучать так само.

– Ти вмієш пояснювати те, що ми переживаємо в Україні, там?

– Я досить часто їжджу за кордон з виставками, на мистецькій резиденції. Бачу певну зацікавленість українським мистецтвом. Люди приходять, дивляться. Зауважила, що там зараз дуже погано сприймають прямі зображення і формулювання. Кажу виключно про свій досвід, не хочу образити нікого з художників, хто таке робить. Прямі зображення війни, руйнувань сприймаються людьми, які не мають цього досвіду, отак: «Окей, дуже шкода, що таке є десь там. Але ми тут і добре, що це не з нами».

Я пробую працювати з глибинними сенсами, як, наприклад, втрата сну під час війни, коли над головою літають ракети. Або з панічними атаками, коли наче все нормально, а потім психіка людини сиплеться. Або з відчуттями втрати, горя…

Пам’ятаю, коли побачила відео з Бучі. Цих жінок, звалених на медичні каталки в якомусь підвалі, їх розпотрошені тіла… Я ридала три дні, в мене було величезне горювання за цими зґвалтованими і закатованими жінками. Але я можу показати це горювання не зображаючи цих жінок, а показавши якийсь метафоричний образ. Щоб людина, яка дивиться на картину, могла розпакувати саме ту емоцію. І деколи це вдається.

В Фінляндії в мене була персональна виставка про безсоння «Мрії про сон». Одна жінка дивилася на роботу і в неї покотились сльози. Сказала: «Я вловила, схопила, я розумію!». Ці моменти дуже цінні! Коли я можу донести це до глядачів, вони такі: «А, то це ви таке зараз переживаєте? Я мав щось подібне. Але ви в тому живете. А, я догнав». Потихеньку цей момент розуміння відбувається.

– Твоє безсоння через війну чи з інших причин?

– Війна нікуди не дівається. Я була місяць на резиденції в Фінляндії. Мала ідеальні умови. Будиночок в лісі. Зранку виходжу на балкон пити каву, а внизу бігають зайці, лисички, білочки. Співають пташки, буяє зелень – все дуже класно. А сну нема... Травма війни не полишила мене в Фінляндії. Це не було так, що є місяць спокою і: «О, нарешті можна видихнути». Цей видих відбувається зараз ніде, ми все везем з собою.

Можливо, ми будемо нести цю травму в собі весь час. Моя колега, яка теж була на резиденції, після місяця в умовах спокою проплакала весь наступний. На іншій резиденції у мене ні з того, ні з сього почалися головні болі. Воно постійно лізе якимись симптомами через тіло.

Тільки дозволиш собі трошки відпочити, не напрягатись, бо вже не треба бігти, плести сітки, волонтерити, пакувати якісь відправлення, одразу воно підкрадається.

– Як ти працюєш з безсонням, тривожністю, панічними атаками?

– Про це вже говорять трошки більше, ніж раніше, але менше, ніж це необхідно. На жаль, це стигматизується в суспільстві. Я не раз чула висловлюваннями: «Лєна, ти не можеш просто заспокоїтися? Розслабся, ванну собі напусти». Або моє улюблене: «А ти пробувала мелісу з лавандою?». Мені деколи хочеться ляпаса дати за такі слова.

Людина, яка переживала такі стани, шарить. А яка не переживала думатиме, що ти себе «накрутила». Або ще: «Тобі треба піти на роботу. Коли людина ходить на роботу, в неї немає часу на панічні атаки». І ти такий: «Ага, саме так».

У мене проявилася клінічна депресія. Не тим, що я лежала на дивані, не могла нічого робити. У мене все було окей з активністю, життєрадісністю. Ніхто з боку не міг би сказати, що в мене є депресія, це було непомітно. Але я перестала спати. Я лягала в ідеальне ліжко, на ідеальну постіль, дотримувалась всіх умов. Могла заснути в сьомій ранку, а в восьмій вже прокинутися. Так тривало кілька місяців.

Я дотягнула себе за вуха до лікаря. Соромилась, що в мене щось не так з головою. Коли зараз говорю про це, багато людей діляться, що теж з таким зіткнулись, що приймають ліки. Розумію, що зараз це масово. Семеро з десяти з моєї бульбашки мають зараз проблеми з ментальним здоров'ям. Круто, що про це можна говорити, це позбавляє ще більшого накручування.

– То як ти лікуєш це?

– Професійний лікар, медикаменти, психотерапія – обов'язково. Коли трошки стабілізувались, змогли пофіксити панічні атаки, ми міняємо свій спосіб життя. Мені довелося це змінити назавжди, бо як колись вже не буде. Колись я думала, що я сильна, можу заскочити на коня, на ходу порубати медведів шаблею. Олена – принцеса-воїн. Але насправді ні. Я зрозуміла, що маю ставитися до себе, як до дуже крихкої, вразливої істоти.

Тому потрібен правильний догляд. Обов'язково збалансоване харчування, це дуже важливо, на менталці відображається одразу. Перевірте, чи ви споживаєте достатньо білків, свіжих овочів і фруктів. Не забирайте вуглеводів – ніяких кетодієт, будь ласка. Також потрібне щоденне фізичне навантаження: плавання, біг – що завгодно. Якщо не маєте сил, то хоч 10 хвилин йоги. Бо при заняттях спортом у мозку виробляються певні речовини, завдяки яким ви відчуваєте задоволення.

Мені допомагає найпростіша майнфулнес-медитація. Ніяких ченелінгів, конекшенів з ангелами. Нічого езотеричного не треба робити, чакри тримаємо закриті. Є багато різних безкоштовних додатків, наприклад «Тиша» I Svitlo українською мовою. Це працює в перспективі. Я почала медитувати на початку повномасштабної війни. За пів року зауважила, що в мене вже зовсім інші реакції. Що я краще сплю, що вже не маю тих атак, інакше реагую на якісь агресивні випади.

Дуже важливо дотримуватись режиму. Колись я не розуміла цього. На жаль, дітей в школі не вчать, як жити. А мали б вчити, що треба лягати до 11 вечора і вставати в 7-8 ранку, і так щоденно, в той самий час. Нічні туси для мене залишилися в минулому. Маю вибудовувати собі підтримуючу рутину. Графік, рутина і планування знижують тривожність. Тоді зранку не маєш стану: «Боже, куди їхати, що робити, за що хапатися? Все погано». Бо ти знаєш, що робиш до самого вечора. Та це теж працює в перспективі.

– У тебе все розписано до середини січня 2025-го. Що це за проєкти?

– Після резиденції у «Бакота хаб»я їду в Перемишль на воркшоп по комунікації. Сподіваюсь, що багато візьму з нього для написання експлікацій, донесення сенсів. Далі місяць куруватиму мистецьку резиденцію «Луп арт» в Будапешті. В 2023-му я була в них резиденткою. Це резиденція на острові завдовжки 700 метрів на Дунаї.

Після того їду в Фінляндію робити проєкт… в лісі. Це буде експеримент, я ніколи не працювала так. Маю зробити щось таке, щоб дощі і сніги фінської зими не зруйнувало проєкту. Далі матиму двомісячну резиденцію в Кракові в Fundacji Widowisk Masowych. За тим їду на місяць в Грузію, теж на резиденцію.

– Як тобі вдається потрапляти на стільки резиденцій?

– Треба багато куди подаватись, пробувати, показувати, розказувати про себе і шукати. Це самодисципліна. Бо дехто думає: «От, Олені повезло». Ні, я вирахувала, що щоб поїхати на одну мистецьку резиденцію, треба податися на 20-25. Треба дуже багато працювати, має бути офігенна самодисципліна. І це не про «в мене сьогодні натхнення – піду малювати».

Для мене зараз малювати – це розкіш, щастя. Більшість часу займає самомаркетинг, розбудова особистого бренду, комунікація з різними мистецькими інституціями, написання мотиваційних листів. Це величезний кавалок роботи. В майбутньому хочу комусь це делегувати, щоб більше малювати.

Але, щоб збільшити свою видимість в цьому мистецькому полі, порада одна: пахати, подаватися на проєкти, які резонують з вашими темами, медіумами.

– Чи не викликає твоя затребуваність заздрості?

– Насправді нема чому заздрити. Це потребує стільки роботи! Деколи я перевтомлена і не маю ні сил, ні ресурсу писати ті мотиваційні, шукати наступні проєкти. Або й відмовляти, коли вони самі на мене валяться.

Чесно? Так, стикалась. Дехто каже з специфічним тоном: «Молодець, не втрачаєш шансів». Ще дехто з таким же говорить: «Так, багато їздиш. Але якщо тобі це подобається, то окей». Це одразу помітно з реакції людей. А є й такі, котрі щиро підтримують: «Круто, молодець! Я так тішуся за тебе!». І це зовсім інша реакція. Але, на жаль, таке є. Всюди, не тільки в сфері мистецтва.

Я до цього ставлюся спокійно. Бо є інші люди, їхня думка, а є моє життя і робота. Роблю те, що можу зробити тут і зараз. Доначу, скільки можу. Роблю, що можу для себе, країни, ЗСУ, мистецтва, тварин і людей.

– Розкажи більше про це.

– Зараз тут і за кордоном багато аукціонів збирають українське мистецтво. Митці донатять дуже багато і з радістю, продають роботи і відправляються гроші на ЗСУ. Я брала участь в таких аукціонах, сама організовувала один в Сваляві. Це був дуже цікавий досвід. Відгукнулося дуже багато митців, які просто подарували нам свої роботи! Ми закрили збір на майже 200 000 гривень і купили тепловізор. Може це не так багато, але зробити що мали і відзвітували.

Я задонатила на різні аукціони 17 чи 18 робіт, з 2022 року жертвую 30% вирученого з кожного продажу роботи. Але на аукціоні роботу можна продати дорожче, ніж самостійно, та й на допомогу буде більше, ніж 30% вирученого. Тому я завжди відгукуюсь. Якщо хтось з глядачів буде знати про можливі аукціони, можуть писати мені в Інстаграмі. Я долучусь з задоволенням.

– Нас справді намагаються зрозуміти за кордоном чи це просто мода?

– Бачу зацікавленість українським мистецтвом на рівні дуже високих інституцій світового мистецтва. В музеях сучасного мистецтва Kiasma в Гельсінкі, MOCAK в Кракові є українські роботи. Зараз приходжу туди просто подивитись експозицію. Там є «Паляниця» Жанни Кадирової. Українське мистецтво починають сприймати не як: «Малюєте про війну… Ну добре, подивимось». А дуже високо його цінувати, розуміти, що в нас є дуже талановиті митці і що це мистецтво сильне. І мене цей процес сильно тішить.

– Розкажи про роботу з Artists at Risk.

– У мене часто з’являється бажання вбухати величезну частину зусиль на допомогу постраждалим від війни. Коли побачила, що Artists at Risk шукають куратора, який зводитиме митців з резиденціями, то зрозуміла – це мій шанс. Зокрема я мала оцінювати ступінь ризику, в якому зараз є людина. Мені вдалося допомогти досить великій кількості митців з Донеччини (Краматорськ, Слов’янськ), Луганщини (Лисичанськ), Херсону, Харкова, Дніпра.

Ми допомагали з лікарями, люди мали безкоштовні кризові сесії, психотерапію за потреби. Я бачила, як за два місяці на резиденції вони відживали, розслаблялись, будували плани на майбутнє. Це насправді гріло душу. Одні знайшли роботу і знали, що далі робити. Інші відновились, зробили мистецький проєкт. Дехто просто відпочивав, потребував безпечного місця. Ми видавали митцям грант на проїзд, проживання, харчування. Вони могли просто пожити і не перейматися хлібом насущним.

– Поділишся історією про порятунок шпіца?

– Це було імпульсивне рішення. Я побачила на фейсбуці оголошення про пошук дому для шпіца. Не планувала брати собаку, бо в мене є кішка. Але всередині щось клацнуло і позвонила, що готова її забрати. А мені на те: «Ви не розплідник? Це не на продаж?». Кажу: «Та ні, заберу додому і буду дбати про неї». Собаку врятувала зі Сходу організація по порятунку тварин.

Мене попередили, що тварина травмована, її тримали в клітці чотири роки, щоб народжувала шпіциків на продаж. Вона не вміє гуляти, пісяти-какати на вулиці. Її ніколи ніхто не гладив. В неї проблеми з зубами, з шерстю – зі всім. І я взяла її. Зараз вона дуже гарно обросла шерстю. Це такий м'ячик щастя, ми її дуже любимо. Не уявляю, як би без неї взагалі жили.

Текст першої розмови відеопроєкту «Культура на РАЙОНі» з піаністкою, доценткою кафедри культурології Українського католицького університету Мартою Кузій читайте тут.

ВІЙНА ГОЛОВНЕ ДОНАТ ІНТЕРВ'Ю КУЛЬТУРА КУЛЬТУРА НА РАЙОНІ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МИСТЕЦТВО УКРАЇНА ХУДОЖНИКИ

СХОЖІ ЗАПИСИ

СУСПІЛЬСТВО • 18.12.25

У Львові затвердили новий дизайн відзнаки «Залізний Лев»

ВІЙНА,КУЛЬТУРА • 18.12.25

Docudays UA заснували нагороду пам'яті загиблого на війні монтажера Віктора Ониська

СУСПІЛЬСТВО • 18.12.25

Укрпошта випустила марки, присвячені 80 десантно-штурмовій бригаді

МІСТО,СУСПІЛЬСТВО • 18.12.25

У Гарнізонному храмі відбудеться коляда в пам'ять про полеглих захисників і захисниць