

ЦІННІСТЬ СМУТКУ

Інші книжки авторки українською

СИЛА ІНТРОВЕРТІВ.

Тихі люди у світі, що не може мовчати

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті **nashformat.ua**](https://nashformat.ua)

SUSAN CAIN

BITTERSWEET

**HOW SORROW AND LONGING
MAKE US WHOLE**

CROWN · NEW YORK · 2022

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

СЬЮЗЕН КЕЙН

ЦІННІСТЬ СМУТКУ

ЯК ВТРАТИ, ЛЮБОВ І ТУГА
РОБЛЯТЬ НАС СИЛЬНІШИМИ

Переклала з англійської
Анастасія Дудченко

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2023

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

УДК 159.942-029:82

К33

Кейн Сьюзен

К33 Цінність смутку. Як втрати, любов і туга роблять нас сильнішими / пер. з англ. Анастасія Дудченко. — К. : Наш Формат, 2023. — 256 с. : іл.
ISBN 978-617-8115-89-0 (паперове видання)
ISBN 978-617-8115-90-6 (електронне видання)

Ця книжка починається з розбомбленого Сараєво й віолончеліста, який 22 дні підряд грав тужливо-піднесене «Адажіо». У пам'ять про 22 людей, яких розстріляли в черзі по хліб. Якби її писали у 2022 році, то, цілком можливо, вона починалася б із харківського «Вальсу на руїнах». З тужливого смутку, що зцілює. З емоції, від якої ми зазвичай втікаємо.

Чому так важливо проживати смуток і як витримати біль втрати? Що таке «травми роду» і як позбутися їх тягара? І чому мелахолійна музика — та й мистецтво загалом — можуть зцілювати?

Про все це розповідає Сьюзен Кейн. Це прониклива, гірко-радісна книжка, яку авторка свідомо писала 6 років, а несвідомо — все життя. У ній думки сучасників переплітаються з мелодіями Моцарта й Бетховена, піснями Коена й цитатами Льюїса, поглядами Арістотеля і Платона, Румі й Далай-лами. У ній є скелети в сімейній шафі, повернення до себе та здобута глибина, якої не подарують натягнуті усмішки, афірмації на позитив і намагання втекти від реальності, від емоцій, від себе.

УДК 159.942-029:82

Перекладено за виданням Susan Cain. *Bittersweet: How Sorrow and Longing Make Us Whole* (NY, Crown, 2022, ISBN 978-045-1499-78-3).

ISBN 978-617-8115-89-0 (паперове видання)
ISBN 978-617-8115-90-6 (електронне видання)

Усі права застережено. All rights reserved
© 2022 by Susan Cain
© Дудченко А., пер. з англ., 2023
© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2023

ЗМІСТ

<i>Від авторки</i>	9
<i>Прелюдія. Віолончеліст із Сараєво</i>	11
<i>Вступ. Сила гіркої радості</i>	15

Частина перша

СУМ І ПРАГНЕННЯ

1. ЯКА КОРИСТЬ ІЗ СУМУ?	29
2. ЧОМУ МИ ТАК ПРАГНЕМО «ІДЕАЛЬНОЇ» БЕЗУМОВНОЇ ЛЮБОВІ? <i>І до чого тут наша любов до сумних пісень, дощових днів і навіть Бога?</i>	47
3. ЧИ СПРАВДІ ТВОРЧИСТЬ АСОЦІЮЄТЬСЯ ІЗ СУМОМ, ТУГОЮ І ТРАНСЦЕНДЕНТНІСТЮ? <i>Якщо болить і цього ніяк не позбутися — перетворить біль на творчість</i>	71
4. ЯК ПЕРЕЖИТИ ВТРАТУ ЛЮБОВІ?	92

Частина друга

ПЕРЕМОЖЦІ Й ПЕРЕМОЖЕНІ

5. ЧОМУ ВИНИКЛА КУЛЬТУРА ОБОВ'ЯЗКОВИХ УСМІШОК, ХОЧ В ІСТОРІЇ НАЦІЇ СТІЛЬКИ БОЛЮ?	121
6. ЯК ПОБОРОТИ ВИМУШЕНУ ПОЗИТИВНІСТЬ НА РОБОТІ Й ПОЗА НЕЮ?	137

Частина третя

СМЕРТНІСТЬ, НЕДОВГОВІЧНІСТЬ І ГОРЕ

7. Може, спробувати жити вічно?	159
8. Чи треба намагатися «не зациклюватися» на горі й скінченності всього?	172
9. Чи передається нам біль від батьків і пращурів? <i>І якщо так, чи можна його трансформувати через кілька поколінь?</i>	191
 <i>Кода. Як повернутися додому</i>	213
<i>Подяки</i>	224
<i>Примітки</i>	230

ПАМ'ЯТІ ЛЕОНАРДА КОЕНА

Є тріщина, у всьому є тріщина.
Так усередину потрапляє світло

Леонард Коен, Anthem

ПАПА Римський Григорій I Великий (540–604) говорив про *compunctio*, священний біль[,] горе, яке відчуває людина перед лицем найпрекраснішого... Радість крізь сльози — почуття, яке з'являється в людини, бо в неї немає дому в цьому неідеальному світі, від того, що вона розуміє: ідеалу досягти неможливо, але все одно прагне його. Ця внутрішня духовна порожнеча перед лицем краси відчувається до болю сильно. Тут, між утраченим і омріяним, народжуються святі сльози.

*Уве Вікстрем,
професор психології релігії
в Уппсальському університеті*

ВІД АВТОРКИ

Офіційно я працювала над цією книжкою з 2016 року. Неофіційно — ви скоро зрозумієте — усе життя. Я говорила й листувалася про радість крізь сльози із сотнями людей, читала безліч праць. Декого із цих людей я назву поіменно, інші просто вплинули на мій світогляд, і я радо назвала б поіменно всіх, але тоді книжка буде геть нечитабельною. Тож деякі імена з'являться лише в примітках і подяках. Тих, кого там не буде, я просто випадково забула. Та я вдячна геть усім.

Крім того, щоб читати було легше, я в деяких цитатах не ставила дужок і трикрапок, але зробила все, щоб пропущені чи додані слова не спотворювали початкової думки. Якщо ви захочете процитувати їх з оригіналу, то знайдете літературу в прикінцевих примітках.

І, нарешті, я змінила імена й особливі деталі деяких людей, чії історії я тут розповідатиму. Я не перевіряла історії на правдивість, але вибрала тільки ті, у які повірила сама.

© GETTY IMAGES / ТОМІ СТОДДАРТ



«Реквієм у Сараєво»

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

ПРЕЛЮДІЯ

Віолончеліст із Сараєво

Якось мені наснилося, що я зустрілася зі своєю подругою, поеткою Мар'яною, у місті кохання — Сараєво. Прокинулася спантеличеною. Сараєво — символ кохання? Хіба не в Сараєво сталася одна з найкривавіших громадянських війн ХХ століття?

А потім я згадала.

Ведран Смайлович.

Віолончеліст із Сараєво¹.

* * *

Надворі 28 травня 1992 року. Сараєво в облозі. Босняки, хорвати й серби не одне століття співіснували в цьому місті трамваїв і кондитерських, місті лебедів, що плавно плывуть парковими озерами, місті османських мечетей і православних соборів. Місті трьох релігій, трьох народів, де донедавна мало кому було діло до того, хто є хто. Усі все розуміли, але не звертали уваги — їм більше подобалося бачити одне в одному сусідів, які зустрічаються на каву й кебаби, вчать ся в одних університетах, інколи одружуються й народжують дітей.

Але тепер почалася громадянська війна. Чоловіки з пагорбів, що оточують місто, відрізали постачання електрики й води. Стадіон, на якому в 1984 році проходили Олімпійські ігри, згорів, а поле перетворилося на кладовище. На житлових будинках — сліди мінометів, світлофори розбиті, на вулицях тиша. Єдиний звук — торохтіння, з яким зі стволів вилітають кулі. Але тепер до нього долучається мелодія «Адажіо соль-мінор»^{*} Томазо Альбіні². Вона заповнює пішохідну вулицю біля розбомбленої пекарні.

* Цей твір часто приписують Томазо Альбіні, але, найімовірніше, його написав італійський музиколог Ремо Джадзотто — певно, на основі фрагмента композиції Альбіні.



Ви чули цю музику? Якщо ні, можливо, варто зараз зробити паузу й послухати: youtube.com/watch?v=kn1gscjuhllhg. Вона западає в пам'ять, вона неймовірна, безмежно сумна. Ведран Смайлович, головний віолончеліст оперного оркестру Сараєво, виконує її в пам'ять про 22 людей, які загинули вчора під час обстрілів, коли стояли в черзі за хлібом. Смайлович був поруч, коли почався обстріл. Він допомагав пораненим. А тепер повернувся до місця тієї кривавої бійні, вдягнений так, наче знову виступає в опері — у білій сорочці й чорному фраку. Музикант сидить серед уламків на білому пластиковому стільці, а віолончель стоїть між ногами. Тужливі ноти адажіо злітають у небеса.

Навколо нього гучно стріляють рушниці, розриваються снаряди, торохтять автоматні черги. Смайлович усе одно грає. Він робитиме це 22 дні поспіль, за кожную людину, яка загинула біля тієї пекарні. Дивовижно, але кулі жодного разу не чіпляють його.

Місто стоїть у долині, і на схилах довкола розташувалися снайпери, які ціляться в голодних людей, що виходять на вулиці в пошуках хліба. Інколи люди годинами чекають, щоб перейти вулицю, а потім біжать на інший бік, наче олені від мисливця. Але цей чоловік сидить просто посеред площі, у концертному вбранні, і здається, ніби весь час цього світу належить йому.

«Ви питаєте, чи не з'їхав я з глузду, що граю на віолончелі там, де йде війна? — говорить Смайлович. — Може, варто спитати їх, чи не з'їхали вони з глузду, що бомблять Сараєво?»

Чутка про його вчинок розходить містом, наче ударна хвиля. Скоро про нього напишуть книжку, знімуть кіно. Але задовго до цього, у найтемніші дні облоги міста, Смайлович надихає музикантів виходити з інструментами на вулиці. Вони не грають маршів, щоб батальйони йшли битися проти снайперів. Не грають веселих мелодій, щоб підняти людям настрої. Вони грають Альбіноні. Нападники розстрілюють і бомблять місто, а музиканти відповідають їм найтужливішою мелодією з усіх, що тільки знають.

«Ми не військові», — говорять скрипки. «Але ми й не жертви», — додають альти. «Ми просто люди, — співають віолончелі, — просто люди: неідеальні, прекрасні, що відчайдушно прагнуть любові».

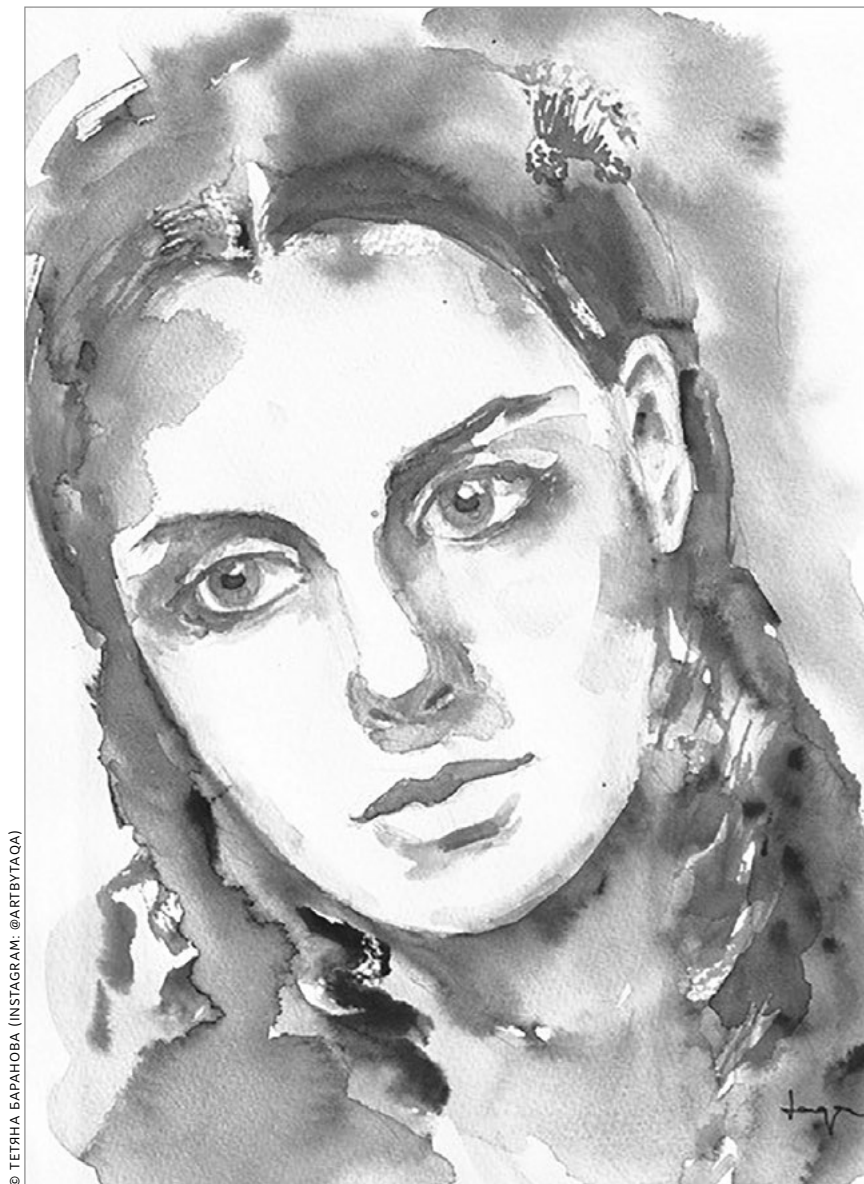
* * *

Минає кілька місяців. Війна не вщухає, й іноземний кореспондент Аллан Літл спостерігає, як із лісу виходить 40 тисяч мирних жителів. Вони брели лісами 48 годин, тікаючи від боїв.

Серед них — вісімдесятирічний дідусь. Вигляд у нього розпачливий, втомлений. Чоловік підходить до Літла й питає, чи не бачив він його дружини. Вони загубилися на довгому шляху.

Літл її не бачив, але він — журналіст, тож питає діда, ким той себе вважає: босняком чи хорватом. Пізніше в інтерв'ю на ВВС Літл зізнається, що від відповіді чоловіка йому досі соромно, хоча минув уже не один десяток років:

— Я, — відповідає дідусь, — музикант³.



© ТЕТЯНА БАРАНОВА (INSTAGRAM: @ARTBYTAQA)

«Портрет молоді жінки», 2021, Україна

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

ВСТУП

Сила гіркої радості

Ми завжди тужимо за домом, і завжди — за іншим
Та інакшим світом⁴.

*Vima Секвілл-Вест,
«Сад» (The Garden)*

Якось, коли мені було 22 роки і я вчилася на юридичному факультеті, друзі дорогою на заняття зайшли до мене в гуртожиток. Я із задоволенням слухала тужливу мінорну музику. Не Альбіноні — про нього я тоді ще не знала, — а пісні мого улюбленого виконавця, Леонарда Коена, який міг би стати лауреатом всесвітньої премії за песимізм.

Складно описати словами, що я переживаю, коли слухаю таку музику. За звучанням вона сумна, але відчуваю я любов — потужну хвилю любові, яка ллється з кожної ноти. Глибокі родинні зв'язки з усіма душами на планеті, які розуміють, що несе в собі тужлива музика. Захоплення від того, як музикант здатен перетворити біль на красу. Якщо я слухаю наодинці, то часто несвідомо складаю руки, ніби в молитві: стискаю долоні й притискаю до обличчя, хоча я повний агностик й зазвичай не молюся. Але від музики в мене відкривається серце — я буквально відчуваю, як у грудях розтягуються м'язи. І я навіть готова жити з думкою, що всі, кого люблю, включно зі мною, колись помруть. Цей спокій перед обличчям смерті триває, може, хвилини три, але щоразу після цього я стаю трохи інакшою. Якщо момент, коли твоє «я» розчиняється й ти відчуваєшся єдиним цілим з усім світом — це трансцендентність, то ці миті, коли музика викликає в мене гірку радість — найближчі до цього переживання.

Це ставалося зі мною знов і знов.

І я ніяк не могла зрозуміти чому.

Мої друзі ж були спантеличені тим, які траурні пісні звучать з колонок у моєї кімнати. Один із них спитав, нащо я слухаю похоронну музику. Я посміялася, і ми пішли на заняття. Кінець історії.

От тільки я думала про його слова ще 25 років. Справді, чому тужлива музика в такий дивний спосіб додає мені сил? І як так сталося, що в нашій культурі нормально про це жартувати? Чому я навіть зараз, коли це пишу, відчуваю бажання наголосити, що я люблю ще й танцювальну музику? (Це правда.)

Спочатку це були просто цікаві питання. Але в пошуках відповідей я зрозуміла, що це *важливі* — значущі — питання і що сучасна культура привчила їх не порушувати, чим зробила нас суттєво біднішими.

* * *

Дві тисячі років тому Арістотель замислився⁵, чому великі поети, філософи, митці й політики часто такі меланхолійні. Він виходив з античного переконання, що в людському тілі є чотири настрої, чотири рідкі субстанції, які відповідають за темперамент: меланхолік (сумний), сангвінік (радісний), холерик (агресивний) і флегматик (спокійний). Вважалося, що співвідношення цих рідин формує характер людини. Відомий грецький лікар Гіппократ вважав, що в ідеальній людині гармонійно поєднуються всі чотири⁶. Але більшість із нас все-таки схиляються переважно до чогось одного.

Ця книжка — про людей із меланхолійним темпераментом. Я називаю його гіркою радістю⁷ — схильністю до туги, гіркоти й суму, чіткого усвідомлення того, як спливає час, і на диво яскравого відчуття радості від краси цього світу. Гірка радість — це також про усвідомлення того, що світло й темрява, народження й смерть — гірке й радісне — завжди пов'язані. «Дні меду, дні цибулі» — як говорить арабське прислів'я. Трагедії життя неминуче йдуть пліч-о-пліч із найпрекраснішими моментами. Цілі цивілізації стираються з лиця землі й відбудовуються заново — і ми знову й знову бачимо ті самі дуальності. Парадоксально, але змиритися з ними — усвідомити, що існує і світло, і темрява — це єдиний спосіб їх прийняти. І ось це прийняття — головне. Гірка радість — це про бажання не бути самому, про бажання бути вдома.

Якщо ви вважаєте себе одним із тих, кому властива гірка радість, то вам складно обговорювати тезу Арістотеля про меланхолію величних людей і водночас не звучати хвальковито. Але річ у тім, що ця теза відгукувалася людям не одне сторіччя. У XV столітті філософ Марсіліо Фічіно говорив, що Сатурн — римський бог, який асоціюється з меланхолією, — «поступився звичайним життям Юпітеру, а для себе вибрав життя в ізоляції, сповнене божественних чудес»⁸. Живописець Альбрехт Дюрер у XVI столітті зобразив Меланхолію як янгола з небес, оточеного символами творчості, знань і туги: многогранником, піщаним годинником і драбиною до неба⁹. Поет Шарль Бодлер у XIX столітті казав, що «заледве може уявити таку красу»¹⁰, в якій немає меланхолії.

В одні періоди історії меланхолію романтизували більше, в інші — менше. Останнім часом — менше. Зигмунд Фройд у відомому есе 1918 року назвав меланхолію нарцисизмом — і відтоді вона зникла в пащі психопатології. У популярній психології вона стала синонімом¹¹ клінічної депресії*.

Але питання Арістотеля нікуди не поділося — і не могло. Є в меланхолії щось містичне, особливе. Вона була у Платона, Джалаледдіна Румі, а також у Чарльза Дарвіна, Авраама Лінкольна, Маї Енджелу, Ніни Сімон... Леонарда Коена.

Та що ж саме це було?

Я вивчала це питання багато років. Розплутувала ниточки століть історій митців, письменників, спостерігачів, клубки багатоговікової мудрості з усього світу. Цей шлях привів мене до робіт сучасних психологів, науковців і навіть дослідників менеджменту (які відкрили унікальні переваги меланхолійних бізнес-управлінців і креативників, а також унікальні підходи, з якими ці сильні сторони можна використати). Я дійшла висновку, що гірка радість — не просто

* Плутиана між меланхолією і депресією вже давно існує в західній психології. Фройд, власне, описував клінічну депресію словом «меланхолія»: «особливо сильна туга, зниження інтересу до зовнішнього світу, втрата здатності любити, обмеження будь-якої активності». Впливова психологиня Юлія Крістева написала в 1989 році, що «терміни “меланхолія” і “депресія” позначають той самий складний, так званий меланхолійно/депресивний стан, і межі між цими двома поняттями нечіткі». Спробуйте забити в пошуковик бази медичних публікацій PubMed слово «меланхолія» і побачите праці про... депресію.

швидкоплинне відчуття чи подія, як ми звикли думати. Це також м'яка сила, спосіб життя, багатвікова традиція. Вона сповнена людського потенціалу, але водночас її дуже недооцінюють. Це автентична, піднесена відповідь на питання, як виживати в цьому недосконалому, але вперто прекрасному світові.

Найперше гірка радість вчить нас, що робити з болем: визнавати, що він існує, і намагатися перетворити його на мистецтво (як це роблять музиканти), зцілення, інновації, будь-що з того, що здатне живити душу. Якщо не трансформувати сум і тугу в щось інше, ми можемо вилити її на навколишніх через насильство, домінування, знецінення. Але щойно зрозуміємо: усі люди знають — або рано чи пізно дізнаються — що таке втрати й страждання, можемо розвернутися *обличчям* одне до одного*.

Ось ця ідея — що біль можна перетворювати на творчість, досягнення й любов — і лежить в основі цієї книжки.

* * *

В ідеальній спільноті, як і в ідеальній людині, об'єднуються одразу чотири гіппократівські темпераменти. Та все ж спільноти зазвичай схильніші до якогось одного з них — як і люди. У п'ятому розділі ми побачимо, що американська культура вибудувалася довкола сангвініків і холериків, які асоціюються з хорошим настроєм і силою.

Це сангвінічно-холеричне суспільство завжди готове вчитися й ставати до бою. У ньому цінують позитив і прагнення досягати особистих цілей, а також висловлення справедливого гніву в інтернеті. Ми маємо бути сильними, оптимістичними, битися за своє, впевнено висловлювати думки, вміти спілкуватися, щоб здобувати друзів і всім довкола подобатися. Американці поставили щастя в такий пріоритет, що прагнення до нього навіть вписали в основні національні документи, а крім того, написали понад 30 тисяч книжок на цю тему — як видно з пошуку на амазоні. Нас із раннього віку вчать стримувати сльози («Плакса!»), а потім — до кінця життя не схвалювати суму. Гарвардська психологиня, докторка Сьюзен

* Цю ідею найкраще описав Нік Кейв у своїх Red Hand Files: theredhandfiles.com/utility-of-suffering.

Девід, провела дослідження за участі більш ніж 70 тисячі людей і виявила, що третина з нас засуджує себе за «негативні» емоції, як-от сум чи горе. «І ми робимо це не лише із собою, — говорить Девід, — а й із людьми, яких любимо, зокрема дітьми»¹².

У сангвінічно-холеричного підходу, звісно, є переваги. З ним легше закинути м'яч на другу базу, проштовхнути закон у Конгресі, боротися за праве діло. Але ця безмежна радість і соціально прийнятна злість лише приховують реальність: усі люди — навіть інтернет-інфлюенсери, які вражають танцювальними рухами чи знімають агресивні відео — вразливі істоти, вік яких короткий. Тож так у нас зникає емпатія до тих, хто з нами не згоден. А коли проблеми стують у наші двері, ми, засліплені, не бачимо їх.

Гірко-меланхолійний режим — інший. Може здаватися, що такі люди забагато озираються в минуле, непродуктивні, занадто загрузають у тузі. Багато думають про те, що могло б чи ще може статися.

Але туга — це насправді прихований рух уперед. Він активний, а не пасивний, і пов'язаний із творчістю, ніжністю, духовністю. Ми тужливо прагнемо чогось чи бути з кимось. Ми тягнемося до цього, жадаємо цього. Саме слово «жадання», *longing*, походить від давньоанглійського *langian*, тобто «подовжуватися», і німецького *langen* — «тягнути», «видовжуватися». Слово «жага» лінгвістично асоціюється з голодом і спрагою, а також — із фізичним бажанням. В івриті корінь цього слова такий самий, як у «пристрасть».

Інакше кажучи, там, де є страждання — є й багато уваги. Нам не байдуже, а отже, ми починаємо діяти. Ось чому в гомерівській «Одіссеї» саме туга за домом змусила Одиссея вирушити в епічну подорож¹³. Усе починається з того, що він сидить на пляжі й плаче за рідною Ітакою. Ось чому в більшості наших найулюбленіших дитячих книжок, від «Гаррі Поттера» до «Пеппі Довгапанчохи», головні герої — сироти. Тільки коли батьки помирають і перетворюються на недосяжний об'єкт мрій, у дітей з'являються справжні пригоди, вони починають вимагати того, що їм належить за правом народження. Ці казки відгукуються нам, тому що всі ми хворіємо і старіємо, переживаємо розриви та втрати, не застраховані від хвороб і війни. І суть усіх цих історій, таємниця, яку поети й філософи намагалися нам донести не одне століття, у тому,

що наше тужливе прагнення — прекрасний шлях до пошуку свого місця у світі¹⁴.

Багато світових релігій доносять до нас той самий урок. «Усе життя твоє має бути сповнене тужливого прагнення»¹⁵, — пише невідомий автор «Хмари невідомості» (The Cloud of Unknowing), містичного трактату XIV століття. «Не бажаючи за це нічого ні від кого, а лише прагнути до лику свого Всевишнього Господа. І він буде вдоволений!»¹⁶, — написано в Корані 92:20–21. «Бог — це зітхання душі»¹⁷, — сказав християнський містик і теолог майстер Екгарт. «Неспокійне наше серце, поки воно не заспокоїться в Тобі»¹⁸ — одна з найвідоміших цитат Блаженного Августина.

Наскільки все це правда, можна відчутти в ті дивовижні моменти, коли перед вашими очима відбувається щось неймовірне — хтось грає легендарний гітарний риф чи виконує надлюдський кульбіт — і раптом починає здаватися, що це прийшло з якогось іншого, ідеального, прекрасного світу. Ось чому ми так любимо рок-зірок і олімпійських спортсменів — саме тому, що вони вносять у наше життя трішечки цієї магії з іншого світу. Однак ці миті настають і минають, а ми хочемо переміститися в той світ назавжди. Ми переконані, що *там* нам і місце.

Люди, схильні до гіркої радості, часом впадають у розпач, що прекрасний, ідеальний світ ніколи не буде їм доступним. Але в ліпшому разі вони намагаються втілити його в реальність. Гірка радість — приховане джерело наших складнодосяжних цілей, шедеврів, історій кохання. Саме через це прагнення ми створюємо місячні сонати й будуємо ракети, які полетять на Марс. Саме через це нестримне бажання Ромео кохав Джульєтту, Шекспір написав цю історію, а ми, стільки століть по тому, досі ставимо її в театрах.