Інґрід Фетелль Лі

РАДІСТЬ

Магія простих речей

Переклала з англійської
Ірина Павленко

«Наш Формат» · Київ · 2020

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Зміст

Вступ 11

Розділ 1. Енергія 21
Розділ 2. Розмаїття 48
Розділ 3. Свобода 75
Розділ 4. Гармонія 101
Розділ 5. Грайливість 129
Розділ 6. Здивування 157
Розділ 7. Трансцендентність 180
Розділ 8. Магія 206
Розділ 9. Святкування 231
Розділ 10. Оновлення 255
Інструменти радості 280

Подяки 306
Примітки 309

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Вступ

Стоячи перед екзаменаторами, я чітко відчувала, як у животі пурхають сотні метеликів. Професори уважно розглядали невеличку колекцію предметів, розкладених позаду мене: лампу у формі морської зірки, кілька чайних чашечок із круглим дном і три стільці, оздоблені шарами кольорової піни. Обличчя викладачів були суворими та невблаганними, а я не могла не думати про те, що припустилася помилки, полишивши вельми перспективну кар'єру у сфері брендингу заради навчання на факультеті дизайну. Нарешті, після тривалої паузи, один з професорів промовив: «Від ваших робіт у мене виникає відчуття радості». Інші погодилися з ним і закивали головами.

На обличчях викладачів я побачила усмішки. Відчула хвилю полегшення, оскільки це був мій перший іспит з курсу промислового дизайну в Інституті Пратта. Однак воно дуже швидко змінилося збентеженням. Радість — відчуття ефемерне та невловиме. Його не можна побачити чи торкнутися до нього. То як же тоді такі прості предмети, як чашка, лампа та стілець, змогли викликати відчуття радості? Я попросила професорів пояснити це, однак зрозумілої відповіді так і не почула. «Це складно», — сказали викладачі. Я подякувала, однак, збираючи свій реквізит, лише про це й думала.

Як матеріальні речі здатні викликати в нас неосяжне відчуття радості?

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Спершу відповідь здавалася однозначною: цього не може бути. Звісно, ми отримуємо задоволення від певних речей, однак мене завжди вчили, що це ознака поверховості та недалекоглядності й матеріальне не здатне бути надійним джерелом радості. Жоден автор усіх тих книжок про щастя, які я прочитала за багато років, навіть словом не обмовився про те, що радість може приховуватися в моїй шафі чи кухонній шухляді. Численні експерти запевняють, що справжня радість не *навколо*, а *всередині* нас, і ця думка сягає корінням прадавніх філософських традицій. Наприклад, учення Будди переконує, що щасливим себе можна відчути лише тоді, коли відмовишся від усього матеріального, а філософи-стоїки зі Стародавньої Греції вбачали щастя в самовіддачі й строгому контролі власних думок. Ці самі тенденції підхопила й сучасна психологія: стати щасливим означає змінити те, як ми сприймаємо світ і наше в ньому місце. Від мантр і медитації до терапевтичних процедур і зміни звичок; істинна радість — це перевага розуму над матерією, а не навпаки.

Минали роки, а я дедалі більше помічала, як люди знаходять радість у матеріальному. Розглядаючи улюблену картину в мистецькій галереї чи будуючи фортецю з піску на пляжі, вони усміхалися та веселилися, забуваючи про час. Раділи люди й пурпуровому небосхилу, коли сідало сонце, або кудлатому песику в кумедній одежині на прогулянці. Їм не лише вдавалося знаходити радість у світі навколо себе — багато з них також докладали чималих зусиль, аби зробити своє оточення приємнішим. Люди саджали кущі троянд, прикрашали яскравими свічками святковий торт і розвішували гірлянди на новорічні свята. Навіщо ж усе це робити, якщо матеріальні речі все одно не забезпечують відчуття справжнього щастя?

Останнім часом дедалі більше досліджень свідчать про чіткий взаємозв'язок між нашим оточенням і психічним здоров'ям. Приміром, люди, які працюють у залитому сонцем офісі, краще сплять і частіше сміються, аніж «бранці» темних кабінетів, а кімнатні квіти поліпшують не лише настрій, а й пам'ять. Ґрунтовніше вивчаючи ці результати, я помітила, що радість стала для мене чимось менш аморфним та абстрактним — вона виявилася реальною. Відчути її тепер було не так складно, і для цього не знадобилися роки самоаналізу та суворих тренувань. Натомість я почала сприймати

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Розділ 1

Енергія

Наприкінці осені 2000 року команда художників пофарбувала історичну будівлю в албанській столиці Тирані в яскравий помаранчевий колір. Старий фасад потонув у цьому забарвленні, що залило собою кожен міліметр стіни, помилувавши лише вікна. Фарбування почалося вранці, і вже до обіду навколо будівлі зібрався натовп перехожих, які з роззявленими ротами спостерігали за процесом. Навіть машини зупинялися. Деякі спостерігачі викрикували, а інші голосно реготали, шоковані цим яскравим спалахом серед звичної сірості.

На перший погляд, могло здатися, що то просто жарт вуличних розбишак із кольоровими балончиками в руках. Однак це були не підліткові графіті, а керував процесом аж ніяк не бешкетник, а сам мер міста.

Еді Рама в 2004 році отримав звання найкращого мера світу за видатні досягнення у відновленні столиці Албанії, усього через чотири роки після його обрання. Якщо ви сьогодні завітаєте до Тирани, то помітите лише поодинокі натяки на брудне, небезпечне місто, що дісталося Рамі після того, як він обійняв посаду мера. Зруйнована десятиліттями репресій і диктаторства, виснажена роками хаосу після падіння комуністичного режиму, столиця Албанії до кінця 1990-х стала осередком корупції та організованої злочинності. Вулицями сновигали кишенькові злодії, а на кожному розі стояли повії. Тирана потонула в криміналі та смітті. Рама про

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

це говорив так: «Місто було мертвим. Воно здалося мені схожим на транзитну станцію, де тривалий час ніхто не затримувався»[1].

Яскраво пофарбовані будівлі були актом відчаю мера, який отримав порожню скарбницю та деморалізоване населення. За фахом художник, перші кілька проектів Рама намалював сам, обравши крикливі відтінки та дивні візерунки, що стали ніби ляпасом по сірому й понурому обличчю міста. Помаранчевих споруд ставало дедалі більше, а проект Рами швидко поширювався Тираною, охоплюючи як приватні, так і адміністративні будівлі.

Спершу реакція населення була неоднозначною: деякі жителі міста виявилися шоковані, інші зацікавлені, а хтось узагалі в захваті. Однак невдовзі почали відбуватися дивні речі. Люди припинили кидати сміття під ноги, частіше сплачували податки. Власники крамниць познімали ґрати з вікон. Жителі заявили, що на вулицях стало безпечніше, хоча поліції не побільшало. Люди знову зустрічалися в кав'ярнях і говорили про виховання своїх дітей в оновленому місті.

Нічого, крім фасаду, не змінилося. Лише кілька мазків червоного та жовтого, доповнених бірюзовими й фіолетовими штрихами. Однак зміни були колосальними. Місто ніби відродилося з попелу, ожило. Воно стало радісним.

* * *

Коли я вперше почула цю історію про Тирану, мені вона здалася чимось магічним. Не було жодного значного вливання капіталу або якихось масштабних громадських проектів. Здавалося, що столиця Албанії ожила лише завдяки силі радості. Як же ця емоція змогла повернути до життя ціле місто?

Приблизно тоді ж я почала досліджувати явище радості, і мене турбувало одне простеньке питання: що це за відчуття? Спершу дати відповідь на нього було складно, оскільки в кожного своє розуміння радості. Навіть учені не завжди можуть дійти згоди щодо її визначення. Однак у широкому розумінні, коли психологи використовують слово «радість», вони мають на увазі *інтенсивне, нетривале переживання позитивної емоції*, яку можна визначити за певними характерними ознаками: усмішка, сміх і бажання

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Розділ 2

Розмаїття

Похитавши головою, бородань тепло усміхнувся, спостерігаючи, як двоє його хлопчаків безупинно нарізали кола, міцно притискаючи до себе целофанові пакети. «Заку, мама мене вб'є», — вигукнув чоловік, звертаючись до старшого. Він намагався пригальмувати сина, однак той, здається, батькових застережень зовсім не чув, бо вся його увага була зосереджена на прозорих відерцях, наповнених кольоровими желейками, шоколадними кульками та льодяниками. Зак розумів, що це був майже Геловін, однак без незручного костюма та ще менш зручних розмов із сусідами, тож не збирався змарнувати такої можливості. Молодший брат уважно чимчикував за ним слідом, хоч і непевною ходою. До його пакета потрапило небагато цукерок, однак він усе одно широко усміхався, намагаючись не відставати. Наблизившись до вітрини з величезними льодяниками, хлопчик зупинився й від подиву роззявив рот.

«Наче дитина в цукерні» — так у нашій культурі дуже часто описують радість, намагаючись пояснити те відчуття нестримної, майже божевільної насолоди, що з'являється, коли нам дають волю досхочу розкошувати. Коли я лише починала досліджувати місця, що дарують людям радість, то усвідомила, що багато з них і викликають це запаморочливе відчуття блаженства: карнавали й цирки, магазинчики на зразок «Усе по 10» і блошині ринки, величезні старі готелі, схожі на «Ґранд Будапешт» із кінострічки Веса Андерсона.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Подібне відчуття існує й у менших масштабах. Морозиво-ріжок із кольоровою посипкою — це ніби ціла цукерня у вашій руці. Хлопавки, з яких вилітає різнобарвне конфеті, строката ковдра з клаптів, настільна японська гра мікадо з кольоровими паличками — усе це наділене непереборним шармом. Навіть мова радості сповнена словами, що мають «надлишкове» значення. Ми говоримо, що нас розпирає від щастя, що не в собі від радощів. Саме це відчуваємо тієї миті, коли захват настільки величезний, що, здається, от-от почне литися через край.

Мені стало цікаво, чому від розкоші ми відчуваємо подібний спалах радості? Чому так радіємо, раптом отримавши більше, ніж коли-небудь мріяли? Саме це питання й привело мене до дверей легендарної кондитерської Dylan's Candy Bar, де можна знайти понад 7000 видів цукерок, хоча про своє рішення я відразу ж пошкодувала, оскільки обрала для візиту час, коли у школах саме закінчуються уроки. Отримавши чергову цукрову «дозу», діти невгамовно гасали крамницею, улаштувавши справжній цукерковий буревій.

Я зробила крок назад і відчула, як під ногою щось хруснуло. Мій ніс уловив яскравий аромат перцевої м'яти, приправлений нотками шоколаду. Діти шаленіли поміж рядів веселкових солодощів: повзали, підстрибували, намагалися дотягнутися до них. Це нагадало мені сцени з дикої природи. Також із пам'яті виринув один випадок, що трапився зі мною влітку. Ідучи ґрунтовою дорогою в північній частині Нью-Йорка, я раптом помітила кущ, рясно обліплений темно-пурпуровими ягідками. Скуштувала одну — це була ожина, стигла та солодка. Я почала зривати ягоди, складаючи у жменю. Деякі з них тонули в колючому гіллі ожини, інші були оточені стеблами, схожими на коріння отруйного плюща. Та я просто не могла зупинитися. Відчувала захват і водночас неконтрольований голод. У мене були вже повні жмені, однак я все зривала й зривала ягоди. Подібну ненаситну одержимість я побачила й на обличчях тих дітлахів у Dylan's Candy Bar. Вони не цукерки обирали. Наче первісні люди, що жили завдяки збиральництву, ті діти поводилися, ніби відчайдушно намагалися знайти їжу.

Цукерні (як і супермаркети та інші крамниці) в сучасному суспільстві — явище настільки поширене, що нам складно повірити

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Розділ 3

Свобода

Мені було вісім років, коли одного літнього ранку я поклала до рюкзака вітронепроникну куртку, кілька шоколадних батончиків і книжку про дерева Північної Америки й сказала татові не чекати мене на вечерю. Я збиралася втекти з дому та жити в лісі. Мене на цю пригоду надихнув класичний роман «Моя сторона гори» (My Side of the Mountain), у якому хлопчик на ім'я Сем Гріблі відмовляється від домашнього комфорту, щоб улаштуватися у величезному дуплі. Лісове життя Сема складається непросто: він розтовкує жолуді, щоб отримати муку для млинців, полює на оленів і вичиняє шкури, роблячи собі одяг, а також приручає яструба, якого називає Страховиськом, і вчить його полювати. Та за всі свої випробування хлопець отримує сповна. Він приймає ванни холодною весною в оточенні жаб і лісових дроздів, знайомиться з туристом, який навчає його вирізати свистки з верби. Ночами, скрутившись у своєму затишному дуплі, Сем робить написи на березовій корі під світлом свічки, яку зробив із панцира черепахи.

На відміну від Сема, я в лісі затриматися не змогла й додому повернулася ще до вечері. І хоча моя спроба звільнитися від побутового комфорту тривала лише кілька годин, ця пригода в мене викликала надзвичайний захват. Я зазирала в химерні суцвіття ариземи та палицею викопувала коріння рогози. Їла суниці, зривала квіти лілійника та цикорію, щоб декорувати свою нову

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

домівку, до якої так і не дісталася. Коли ж перед заходом сонця я знову з'явилася на порозі батьківського дому, мої чоботи були повністю в багнюці, однак на обличчі сяяла широчезна усмішка.

Відтоді я часто замислювалася: чому подібні прогулянки «диким» передмістям настільки захопливі?

Коли ми відчуваємо радість, то на мить стаємо безтурботними, розкутими, необмеженими та вільними. Деякі найрадісніші моменти в житті ми переживаємо саме тоді, коли отримуємо подібну свободу. Згадайте про останній день школи перед літніми канікулами або радісну метушню в офісі о п'ятій вечора в п'ятницю. Радість — це позбавлення обмежень. Надзвичайно приємне відчуття в ногах, коли після кількох годин дороги ви нарешті виходите з автівки — це теж радість свободи, як і споглядання нічного неба, усипаного зірками, поїздка в кабріолеті, купання взагалі без одягу та відчуття прохолодної води на оголеній шкірі.

Любов до свободи люди починають проявляти ще в ранньому дитинстві. Малеча, що вчиться ходити, — це невтомні поборники власної свободи, які не соромляться влаштовувати бунт вищої категорії проти незручного автокрісла чи тиранії рукавичок. Радість — це динамізм, якому не подобається відчувати обмеження чи пригнічення. Ми так відчайдушно боремося за свободу, оскільки саме завдяки їй і переживаємо радість, а також отримуємо багато інших речей, що мають для нас справжню цінність. Для наших пращурів безкраї простори означали більші шанси знайти джерело харчування, сприятливі умови для життя та потенційних партнерів. Саме тому ув'язнення — це другий за суворістю засіб покарання після страти, і через це середнє місце в літаку, затиснене між двома іншими пасажирами, сприймається як найстрашніший вирок.

Живучи, всі ми чітко усвідомлюємо ступінь своєї свободи, хоча її, як і енергію, не можемо побачити, відчути на смак чи дотик. Як наші органи чуття розуміють, що ми вільні? Це відчуття проходить через просторово-часовий континуум, який ми визначаємо з погляду відносності. Дитячий майданчик вільніший за класну кімнату, пікнік — за званий обід. Цей спектр обумовлений категоріями абсолютних крайнощів, де з одного боку — найвищий ступінь несвободи (наприклад, тунель апарата МРТ або карцер),

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>