Ерлінґ Каґґе

ТИША В ЕПОХУ ГАЛАСУ

Клуб сімейного дозвілля

Вимкнути гучність світу

Erling Kagge

SILENCE IN THE AGE OF NOISE

KAGGE FORLAG

Ерлінґ Каґґе

ТИША В ЕПОХУ ГАЛАСУ

ХАРКІВ
2017
КЛУБ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ

I

Щоразу, коли я не можу піти, піднятися над світом чи відплисти подалі від нього, я вмію відсторонитися від нього.

Навчитися цього вдалося не одразу. Лише коли я вперше зрозумів, що маю якусь просто-таки первісну потребу в тиші, то зміг розпочати її пошуки — і там, глибоко під какофонією транспортного шуму й думок, звуків музики й різних технічних пристроїв, айфонів та снігоочисників, спочивала вона, чекаючи на мене. Тиша.

Нещодавно я спробував переконати моїх трьох доньок, що в тиші приховані всі таємниці світу. Ми саме сиділи разом за кухонним столом, зібравшись на недільний обід. Нині нам нечасто випадає нагода попоїсти разом, адже всі інші дні тижня зазвичай зайняті купою різних справ. Недільні обіди стали єдиним прийомом їжі на тиждень, коли ми всі маємо вільний час, аби просто посидіти й поспілкуватися без зайвого поспіху.

Дівчатка подивилися на мене скептично. Тиша — це ж ніщо, чи не так? Я ще навіть не встиг пояснити, яким чином тиша може бути другом і що вона дорожча за будь-яку із сумочок від Марка Джейкобса, що їх доньки так прагнуть, як їхня думка сформувалася: тишу чудово мати напохваті, коли тобі сумно. Але в усіх інших випадках вона геть ні до чого.

Сидячи там за обіднім столом, я раптом згадав цікавість, яку вони виявляли дітьми. Як їх могло зацікавити, що ховається за дверима. Їхній захват, коли вони дивилися на вимикач і просили мене «відкрити світло».

Запитання й відповіді, запитання й відповіді. Допитливість є самим двигуном життя. Але моїм діточкам уже 13, 16 та 19 років, і цікавляться чимось вони дедалі менше, аж до того рівня, що, коли їх таки щось зацікавить, вони просто витягають свої смартфони й шукають відповідь. Вони все ще допитливі, однак їхні личка стали менш дитячими, більш дорослими, а їхні голівки містять більше амбіцій, аніж запитань. Жодна з них не мала інтересу до обговорення теми тиші, тому, щоб пробудити його, я розповів їм про двох моїх товаришів, котрі якось вирішили піднятися на Еверест.

Рано-вранці вони вийшли з базового табору, проклавши собі маршрут південно-західним схилом гори. Спочатку все було добре, вони обидва дійшли до вершини. Але потім почався сніговий буран. Незабаром вони усвідомили, що ніяк не зможуть спуститися живими. Перший додзвонився по стільниковому телефону своїй вагітній дружині. Разом вони вирішили, як назвати дитину, яку вона носила. А потім він тихо відійшов трохи нижче від вершини. Мій другий товариш не зміг ні з ким зв'язатися перед смер-

тю. Ніхто точно не знає, що сталося на горі в ті години. Через сухий холодний клімат на висоті 8000 метрів над рівнем моря вони обидва були просто висушені морозом. Вони лежали там у тиші, майже такі самі на вигляд, як двадцять два роки тому, коли я бачив їх востаннє.

На цей раз за столом таки запала тиша. Один із наших мобільних просигналив про вхідне повідомлення, але ніхто з нас і не подумав перевірити телефони. Натомість ми заповнили тишу собою.

Невдовзі після того мене запросили виступити в Університеті Сент-Ендрюс у Шотландії. Тему я мав обрати сам. Зазвичай я розповідаю про екстремальні подорожі на край світу, але цього разу мої думки були спрямовані в бік домівки, до того недільного обіду в колі моїх рідних. Тому я зупинився на темі тиші. Я добре підготувався, проте, як це часто зі мною буває, нервувався. Що, як мої розпорошені думки про тишу належать лише до царини недільних обідів, а не до виступів перед студентами? Не те щоб я боявся бути освистаним всі 18 хвилин моєї промови, однак усе ж таки хотів зацікавити студентів темою, яку так близько прийняв до серця.

Я почав свій виступ із хвилини тиші. Чутно було, як муха летить. Усі завмерли. Протягом

наступних 17 хвилин я говорив про *тишу навколо нас*, але розповів також про дещо ще важливіше, як на мене, — *тишу всередині нас*. Студенти сиділи мовчки та уважно слухали. Здавалося, їм уже давно бракувало тиші.

Того самого вечора я пішов із кількома з них до кнайпи. Коли ми сиділи там на протязі біля входу, з великим кухлем пива кожний, це дуже нагадувало мої власні студентські дні в Кембриджі. Щирі, допитливі люди, тепла атмосфера, цікаві розмови. Студенти хотіли почути відповіді на три запитання: «*Що таке тиша? У чому вона? Чому нині вона важливіша, ніж будь-коли раніше?*»

Той вечір багато для мене значив, і не лише через добру компанію. Завдяки студентам я раптом усвідомив, як мало розумів до того. Повернувшись додому, я не міг позбутися думки про ті три запитання. Вони стали для мене якоюсь марою. Тепер я щовечора сидів, обдумуючи їх із різних боків та шукаючи на них відповіді сам. Я почав писати, думати, читати та дослухатися до себе більше, ніж будь-хто.

Урешті я зробив тридцять три спроби відповісти них.

*
* *

II

1

Для дослідника багато речей зводяться до *цікавості*. Це одна з найчистіших форм радості, яку я тільки можу собі уявити. Я насолоджуюся цим відчуттям. Я часто відчуваю цікавість. Це відбувається майже повсякчас: коли подорожую, читаю щось цікаве, знайомлюся з новими людьми, коли сідаю писати, або щоразу, коли відчуваю, як б'ється моє серце, чи спостерігаю схід сонця. Цікавість є однією з найпотужніших сил, з якими ми народжуємося. На моє глибоке переконання, вона також є однією з найчудовіших здібностей, якими ми володіємо. І не лише для дослідника, такого як я. Вона має таку саму велику цінність для батька чи для видавця. Мені вона подобається. Якби ще від неї нічого не відволікало...

Учені вміють докопуватися до істини. Я б теж так хотів, але цей шлях просто не для мене. Протягом життя мої думки майже про все змінювалися. Головним для мене є відчуття цікавості, і лише воно — цікавість заради цікавості. Невеличка подорож шляхом відкриття. Хоча це може також бути зернятко, що проросте, аби принести подальші можливості.

Інколи цікавість буває мимовільною. Я відчуваю її не навмисно, а скоріше тому, що просто не можу нічого із собою вдіяти. Напри-

клад, щось неприємне з мого минулого раптом підводить голову. Якась думка чи переживання. Воно починає мене гризти, а я не можу припинити думати про те, що воно могло б означати.

Одного дня на вечерю завітала моя двоюрідна сестра й дала мені збірку віршів норвезького поета Йона Фоссе. Після того як вона пішла, я ліг у ліжко, вирішивши трохи погортати цю книжку перед сном. Я вже збирався вимкнути світло, як побачив слова: *існує любов, яку ніхто не пам'ятає*. Що поет мав на увазі? Якусь невидиму любов, що десь прихована? Чи, може, він писав про тишу? Я відклав збірку віршів убік та замислився. Добра поезія нагадує мені про видатних дослідників. Добираючи правильні слова, вона здатна зрушити плин моїх думок так само, як і звіти дослідників, що їх я читав, коли був юнаком. Перш ніж заснути, я вирішив наступного ранку написати листа до Фоссе та спробувати «набрати води з його криниці».

«У певному сенсі промовляє саме тиша», — відповів Фоссе через шість хвилин після того, як я відправив своє електронне повідомлення. Мені мало не здалося, що він чекав на моє запитання, проте навряд чи це було так, бо він нічого не отримував від мене багато років.

А втім, промовляти тиша якраз і має. Вона має говорити, а ви маєте говорити з нею, аби розкри-

ти присутній у ній потенціал. «Мабуть, це тому, що тиша співіснує із цікавістю, але вона також несе в собі певну велич, неначе океан чи безкраї снігові простори. І хто не захоплюється її величчю, той боїться її. Саме тому, найімовірніше, так багато людей бояться тиші (і саме тому скрізь лунає музика, *скрізь*)».

Я впізнаю цей страх, про який пише Фоссе. Неясну тривогу щодо чогось, на що я не можу чітко вказати. Щодо чогось, що так легко не дає мені бути присутнім у своєму власному житті. Натомість я займаю себе то одним, то іншим, уникаючи тиші, весь час хапаючись за якісь нові поточні завдання. Я надсилаю текстові повідомлення, вмикаю якусь музику, слухаю радіо або дозволяю своїм думкам ширяти по всіх усюдах замість того, щоб припнути їх та на якусь хвильку відсторонитися від світу.

Гадаю, страх, який описує Фоссе, — це страх краще пізнати самих себе. Щоразу, коли я намагаюся цього уникнути, з'являється якась смердюча хмарка боягузтва.

*
* *

2

Найтихішим з усіх місць, які я будь-коли відвідував, є Антарктика. Я йшов сам-один до Південного полюса, і серед всього неозорого одноманітного крижаного поля не чутно було ніякого людського шуму, крім звуків, які видавав я сам. Один серед снігів і криги, у глибині величної білої безмовності, я зміг дуже добре почути й відчути тишу.

Я прокладав свій шлях на південь через найхолодніший континент світу, і все навколо здавалось абсолютно пласким та білим, кілометр за кілометром, аж до самого обрію. Піді мною ж лежали 30 мільйонів кубічних кілометрів криги, що тиснули на поверхню Землі.

Поступово, хоч навколо й не було нікого, я почав помічати, що ніщо не є абсолютно пласким. Крига та сніг утворювали то менші, то більші абстрактні обриси. Одноманітна білизна перетворилася на незліченні відтінки білого. Подекуди поверхня снігу відсвічувала блакиттю, а також червонуватим, зеленкуватим та ніжно-рожевуватим кольорами. У мене було стійке враження, що на шляху мого просування ландшафт змінюється, але я помилявся. Пейзаж залишався незмінним — змінювався я сам. «Удома я насолоджуюся лише “великими шматками”. Тут же я вчуся цінувати найменші

радощі. Вигадливі візерунки снігу. Стишення вітру. Дивовижні форми хмар. Тишу», — написав я у своєму щоденнику на двадцять другий день подорожі.

Пам'ятаю, у дитинстві я надзвичайно захоплювався равликом, здатним нести свій будиночок на собі, куди б він не йшов. Так от, під час моєї антарктичної експедиції це захоплення тільки зросло. Усі харчі, пристрої й пальне, необхідні для переходу, я склав на сани і жодного разу не відкривав рота, щоб заговорити. Я заткався. Я не мав радіозв'язку і не бачив жодної живої істоти протягом 50 днів. Усе, що я робив, — це день за днем торував на лижах свій шлях на південь. Навіть коли я був злий через обірване кріплення чи тому, що ледь не зісковзнув у глибоку розколину льодовика, я не лаявся. Спалахи люті виснажують, а настрій від них тільки погіршується. Ось чому я ніколи не сварюся під час експедицій.

Удома завжди проїжджають повз якісь автівки, дзвонить, сигналить чи вібрує телефон, хтось поруч розмовляє, шепоче або кричить. Так чи інак, там стільки різного галасу, що ми ледь зауважуємо його весь. Тут же було зовсім інакше. Сама природа промовляла до мене під маскою тиші. І що тихішим я ставав, то більше чув.

Щоразу, зупиняючись на відпочинок, якщо тільки тоді не дув вітер, я відчував оглушливу тишу. Коли там немає вітру, навіть сніг здається мовчазним. Я ставав дедалі уважнішим до світу, частиною якого був. Ніхто мене не турбував, ніхто не відволікав. Я був наодинці зі своїми думками та ідеями. Майбутнє відступило на другий план. Я не звертав уваги на минуле, я був нарешті присутнім у своєму власному житті. «Коли ви входите в нього, світ зникає», — стверджував філософ Мартін Гайдеґґер. І саме це зі мною й сталося.

Я почувався так, немов став продовженням того, що мене оточувало. Оскільки мені ні з ким було поговорити, я почав спілкуватися з природою. Мої думки линули по рівнинах аж до гір, повертаючись назад з новими ідеями.

Трохи південніше я занотував у своєму щоденнику: як легко вважати, що континенти, які ми не можемо відвідати, пізнати чи побачити, не вельми того варті. Достатньо, аби хоч хтось побував там, пофотографував усе та поділився фото, щоб ми склали уявлення про ці місця. На 27-й день я написав: «Для більшості Антарктика все ще залишається далекою й незвіданою. Просуваючись углиб неї, я сподіваюся, що вона такою й залишиться. Не тому, що мені б не хотілося, аби її пізнало

багато людей, а тому, що я відчуваю: Антарктика має якусь місію як незвідана для багатьох земля». Я й досі вважаю, ніби нам просто необхідно знати, що у світі є місця, які ще не до кінця досліджені та впорядковані. Дотепер існує цілий континент, загадковий та практично невивчений, «що може стати країною чиїхось фантазій». Я відчуваю, що це може стати найбільшою цінністю Антарктики для моїх трьох доньок та прийдешніх поколінь.

Секрет пішого походу на Південний полюс полягає в тому, щоб ставити одну ногу поперед другої та робити це достатню кількість разів. Суто з технічного боку це доволі просто. Навіть маленька мишка може з'їсти слона, якщо робитиме це поступово. Головний виклик — виявлення бажання це робити. Найбільшим викликом є вставати вранці, коли температура сягає 50 градусів нижче точки замерзання. У дні, що віддзеркалюють часи Роальда Амундсена та Роберта Скотта.

Яким є наступний найскладніший виклик? Перебувати в злагоді із самим собою.

Тиша просто-таки пристала до мене. Не маючи жодного зв'язку з навколишнім світом, відокремлений та самотній, я був змушений знову і знову повертатися до думок, які вже

мав. А також, що гірше, до своїх відчуттів. Антарктика — це найбільша пустеля світу, де є вода і більше годин сонячного світла, ніж у Південній Каліфорнії. Там просто ніде сховатися. Щоденна безневинна брехня та напівправда, до яких ми вдаємось, коли повертаємося до цивілізації, із цієї відстані бачаться абсолютно позбавленими сенсу.

Вам може здатися, що я спокійно собі медитував, поки йшов уперед, але це не так. Часом холод та вітер стискали мене, неначе крижані лабети. Я замерзав аж до сліз. Мій ніс, пальці на руках та ногах поступово білішали, втрачаючи чутливість. Коли мороз кусає частини вашого тіла, з'являється біль, але потім він трохи слабшає. Після цього він повертається знову, коли ви відігріваєтесь. Уся енергія, яку мені вдавалося зібрати, витрачалася у спробах зігрітися. Так от, скажу я вам, відігріватися болючіше, ніж замерзати. Але пізніше, коли до мого тіла все ж поверталося тепло, я знову отримував енергію для мрій і думок.

Американці побудували базу навіть на Південному полюсі. Учені та техніки проводять там по декілька місяців за раз, цілком відірвані від зовнішнього світу. Одного року там зібралося дев'яносто дев'ять мешканців, які разом святкували Різдво. Хтось провіз контрабандою

дев'яносто дев'ять камінців і роздав їх по одному як різдвяні подарунки, залишивши один для себе. Люди там не бачили камінців місяцями. Дехто не бачив їх узагалі більше року. Навколо були лише крига, сніг та побудовані людиною об'єкти. Усі сиділи, роздивляючись та обмацуючи свої камінці. Не кажучи жодного слова, вони тримали їх у долонях, відчуваючи вагу.

*
* *

3

На шляху до Південного полюсу я уявляв собі *людину на Місяці*, яка дивиться вниз на Землю. Жоден звук із нашої планети не зміг би подолати відстань у 390 тисяч кілометрів до неї, але, можливо, вона бачить нашу блакитну кулю, дозволивши своєму поглядові сягнути аж на полюс. А там вона бачить хлопця в теплій синій куртці, який поволі просувається вперед по кризі, ставлячи собі намет лише вечорами. Наступного дня весь сценарій повторюється. Вона спостерігає за лижником-всюдиходом, що прямує в одному й тому ж напрямку тиждень за тижнем. Та людина, мабуть, вважала мене несповна розуму, і від цієї думки я почувався трохи пригніченим.

Наприкінці одного дня, саме перед тим, як я збирався завершувати свій денний перехід і ставити намет, я подивився вгору на небо та уявив собі ту саму людину на Місяці, яка звернула свій погляд далеко на південь. Далеко внизу вона може спостерігати тисячі, якщо не мільйони людей, що рано-вранці виходять зі своїх крихітних будиночків, лише щоб на кілька хвилин чи годину застрягнути в якомусь транспортному заторі. Неначе в німому кіно. Потім вони прибувають до великих будівель, де проводять по вісім, десять чи дванадцять годин, сидячи перед моніторами, перш ніж повернутися через

той самий транспортний затор назад до своїх крихітних будиночків. Удома вони вечеряють та дивляться новини по телевізору в один і той самий час щовечора. І так з року в рік.

Мене вразила думка, що єдина різниця, яка може з'явитися з часом, полягає в тому, що найамбітніші люди примудряться перебратися у трохи більші будинки, у яких проводитимуть вечори так само. Послаблюючи кріплення лиж того вечора, щоб розбити табір, я почувався спокійнішим та більш задоволеним.

*
* *

4

У школі я вивчав звукові хвилі. Це правда, що звук є фізичним явищем і може вимірюватись у децибелах, хоча мені й не подобається вимірювати його якимись цифрами. Тиша ж є більше ідеєю. Поняттям. Тиша навколо нас може містити багато чого, але найцікавішим різновидом тиші є той, що лежить всередині. Тиша, яку я сам у певному сенсі, мабуть, і створюю. Ось чому я більше не намагаюся створювати абсолютну тишу навколо себе. Дуже цікавим особистим відчуттям є тиша, що сидить у мені.

Якось я спитав одного футболіста світового класу про *його* відчуття галасу внизу на полі, посеред залюдненого стадіону, в мить, коли він б'є по м'ячу і той зі свистом летить у ворота. Його відповідь була такою: зразу після удару по м'ячу він не чує жодного галасу, навіть попри те, що той злітає до небес. Він видає якийсь вигук. Він першим розуміє, що це гол. Але стадіон і далі здається беззвучним. Наступними те, що м'яч перетнув лінію воріт, розуміють його товариші по команді, і він бачить, як вони його вітають. Одразу після це розуміють також вболівальники, і тоді звідусіль лунають радісні вигуки. Усе це триває якусь секунду чи дві.

Насправді ж рівень шуму на полі сягав чималих децибелів увесь цей час.

Я переконаний, що будь-хто може знайти цю тишу всередині себе. Вона є там постійно, навіть коли навкруги галас. Глибоко в життєвому океані, під хвилями та бурунами, ви можете знайти свою власну внутрішню тишу. Стоячи під душем, коли вода омиває вашу голову, сидячи перед багаттям, що потріскує, перепливаючи лісове озеро чи гуляючи в лісі, теж можна відчути просто-таки ідеальний спокій. Ось що я люблю.

В Осло із цим складніше. Я працюю в центрі міста й часом змушений створювати свою власну тишу. Іноді там стільки галасу, що я вмикаю музику не для того, щоб створити ще більше, а щоб хоч якось відсторонитися від інших звуків. Це, здається, працює, якщо музика мені добре знайома і на мене не чекає якась несподіванка. Щиро кажучи, думаю, тишу можна почути навіть на злітній смузі аеродрому, якщо дійсно цього захотіти. Один товариш розповів мені, що він може перебувати в абсолютному спокої винятково тоді, коли веде машину. Як каже стара норвезька приказка, найважливіше *не те, як ви почуваєтесь, а те, що ви з цим робите*. Для мене найвищу цінність має тиша в природі. Ось де я найбільше почуваюся вдома. Утім, якби я не міг відчувати спокій серед міської круговерті життя, мій потяг до тиші ставав би надто сильним і мені доводилося б повертатися до природи частіше.

По суті, Арктика — це океан, оточений континентами: повна протилежність до Антарктики, яка є континентом, оточеним океанами. Коли ідеш на північ по арктичному льоду, тебе оточує шум, що не вщухає. Північний Льодовитий океан має глибину 3000 метрів і вкритий товстим шаром криги. Ця крига рухається під упливом вітру та океанських течій. Натикаючись на різні перепони, величезні білі масиви страшенно гуркочуть. Там, де крига тонка, можливо, навіть не більше кількох сантиметрів, він угинається й тріщить під вашими ногами.

У 1990 році ми з мандрівником Бьорґе Ослан-дом досягли Північного полюсу, і наступного дня після нашого прибуття до пункту призначення в нас над головами пролетів американський літак-розвідник. Пілоти, мабуть, були не менше за нас здивовані тим, що побачили на Північному полюсі людей. Перш ніж летіти собі далі, вони скинули ящик з провізією для двох змучених голодом полярних дослідників. Це було жестом доброї волі.

Після п'ятдесяти восьми днів за температур близько –57° за Цельсієм більша частина жиру та м'язової маси наших тіл згоріла. Щоб мати змогу робити сімнадцятигодинні переходи та досягти полюса, ми збільшили розрахункову тривалість своїх діб із двадцяти чотирьох до

тридцяти годин. Часом холод та голод майже не давали нам спати. Ми відкрили цей ящик, поділили їжу з літака-розвідника між собою та поклали її на наші спальні матраци. Я вже був готовий накинутися на свою частку, коли Бьорґе запропонував почати їсти не зразу, а після невеличкої паузи. У тиші. Ми повільно порахуємо подумки до десяти і лише тоді почнемо їсти. Продемонструємо колективну витримку. Нагадаємо один одному, що задоволення пов'язане також із пожертвою. Те очікування породило в мені дивне відчуття. Але я ще ніколи не почувався таким багатим, як у той момент тиші.

Я не вмію в'язати, але коли спостерігаю, як це робить хтось інший, то думаю, що та людина, мабуть, осягнула частину того самого внутрішнього спокою, який я відчував під час своїх експедицій, навіть якщо навколо них зовсім не спокійно. Я відчуваю те саме, коли читаю, слухаю музику, медитую, кохаюся, катаюся на лижах, займаюся йогою чи просто тихенько сиджу собі, ні на що не відволікаючись. У своїх спробах стати видавцем я засвоїв, що можна продати сотні тисяч книжок про в'язання, пивоваріння та штабелювання деревини. Здається, що всі ми (або принаймні дуже багато хто) прагнемо повернутись до чогось первісного, справжнього, знайти спокій та спробувати неве-

личку тиху альтернативу надокучливому галасу. У цих заняттях є щось неквапне й справжнє, щось медитативне. Імовірність, що вам завадять, коли ви варите пиво у своєму підвалі чи коли в'яжете, схоже, мінімальна, і це дозволяє вам отримувати задоволення від виконуваної роботи. Просто знати, що мені не завадять, і на цей раз мати пояснення, чому я бажаю побути наодинці зі своєю роботою, — це чудова розкіш.

Це не просто якась нова тенденція чи мода; я вважаю, що це відбиття глибинної людської потреби. В'язання, пивоваріння, ваління дерев — усі ці заняття мають щось спільне. Ви ставите перед собою мету та йдете до неї — не одразу, не навпростець, але поступово. Ви використовуєте свої руки чи все тіло для створення чогось. Спонукаючи себе, ви спонукаєте свій розум. Я просто насолоджуюся цим відчуттям, коли задоволення переходить від тіла до голови, а не навпаки. Результати, яких ви досягаєте, — дрова для обігріву, светр для обнови, — це не ті речі, що їх можна просто роздрукувати. Плід вашої праці можна помацати. Це результат, яким ви та інші зможете насолоджуватися тривалий час.

*
* *

5

Звук, звичайно, — це не *лише* звук.

Мені нагадали про це навесні 1986 року під час вітрильної подорожі південною частиною Тихого океану від узбережжя Чилі в напрямку мису Горн. Рано-вранці, стоячи сам-один нічну вахту від півночі до четвертої години, я почув звук, який був схожий на довгий, глибокий вдих, чітко на захід від човна. Я не мав жодної гадки про те, що це могло бути. Я повернувся на дев'яносто градусів у напрямку звуку і виявив там кита — якраз по правому борту. Просто в межах чутності. За моїми оцінками, ця істота була довжиною з наш човен, приблизно двадцять метрів. Судячи з його довжини, це був фінвал, поширений ссавець, який усе своє життя полює на крабів, криль та рибу. Сині кити мають приблизно такий самий розмір, але, оскільки люди примудрилися майже знищити їх, я вирішив, що було б дуже дивним, якби біля нас плавала зараз саме ця найбільша у світі тварина.

Вітрила були добре виставлені, човном особливо стернувати не доводилося, тому в мене було вдосталь часу, аби роздивитися цього кита. Тіло він мав вузьке й стрімке, трохи схоже на торпеду, із сірувато-чорною спиною. Залізним правилом є те, що великі кити важать одну тонну на фут довжини, тому я підрахував, що його вага склада-

ла близько шістдесяти тонн. Він (чи вона) спокійно плив собі поруч із нашим вітрильним судном. Кілька хвилин ми йшли одним і тим самим курсом, мій кит та я.

Перш ніж кит урешті зник в океані, я ще кілька разів чув цей глибокий звук, що виходив із дихала в нього на спині, повільний вдих та видих. Після цього світ вже не здавався мені таким, як раніше. Я і далі стояв там, тримаючи стерно, прислухаючись та видивляючись цю темну спину з єдиним плавцем на ній, але більше свого кита вже не бачив.

Коли ж трьома днями пізніше ми прийшли в порт, я почув звук пилососа. Цей звук і дихання мого кита мали майже однакову частоту. Але один нагадував мені про буденні обов'язки, те, що я зазвичай роблю, щоб позбутися пилу та пуху вдома, а інший звук був чимось, що я з превеликою втіхою згадую до сьогодні. Незвичайна, справжня, якась первісна сила. Час до часу я пригадую цей глибокий, величний спосіб виявлення, і донині він є для мене джерелом піднесення.

*
* *

6

Тиша може бути нудною. Мабуть, у кожного були моменти в житті, коли тиша здавалася вимогливою, некомфортною, а часом навіть страшною. Іноді вона буває ознакою самотності. Або горя. Раптова тиша зазвичай доволі важка.

Якщо ми не хочемо про щось говорити, то можемо просто помовчати. Гадаю, дівчата віком близько п'ятнадцяти років є найнещаснішими людьми на землі, тому мені було легко зрозуміти, чому мої доньки стверджували, що тиша важлива, коли вони засмучені. Я й сам так роблю, коли мені погано на душі, — просто стаю мовчазним, ніби камінь. Щоразу, як бачу подружжя, що уникає одне одного в агресивній тиші, усіляко намагаюся триматися подалі.

Пам'ятаю, як я був маленьким і не міг заснути. Я лежав у своїй колисці, змучений тишею. Це було трохи схоже на те, коли побачив поганий сон та прокинувся в той час, коли батьки вже навшпиньках пішли у своїх справах. Тиша відчувалася неначе звук, вона билася всередині моєї голови. Із тих ночей, коли я лежав у ліжку сам, крутився та перевертався, не можу пригадати жодної затишної думки.

Однак тиша може також бути вашим другом. Джерелом потужного піднесення.

У своїй поемі «Раптова тиша» поет Рольф Якобсен писав:

Тиша, що живе в траві
на нижньому боці усіх листочків
та в синіх проміжках каміння.

Тиша, що покоїться неначе пташеня у ваших долонях. У віршах Якобсена можна легко побачити себе. На самоті біля океану чуєш воду, в лісі — плюскіт потічка чи шурхіт гілочки, яку розгойдує вітер, на горі — ледь помітні рухи між камінням та мохом. Усе це випадки, коли тиша заспокоює. Я шукаю таку всередині себе. Хвилина за хвилиною. Вона може виявитись десь у чарівному місці на природі, але так само легко може з'явитися й по дорозі до офісу, коли я беру невеличку паузу перед зустріччю чи відпочиваю після спілкування.

Відсторонитися від світу не означає повернутися спиною до свого оточення, радше навпаки: побачити світ трохи чіткіше, не збиваючись із курсу та намагаючись полюбити своє життя.

Тиша багата сама по собі. Це певна якість, щось ексклюзивне та розкішне. Ключ до відмикання нових способів мислення. Я сприймаю її не як зречення чи щось духовне, а радше як практичний ресурс для багатшого життя. Або, якщо викласти це більш звичайними словами, як глибшу форму відчуття життя, ніж просто вмикання телевізора з метою вкотре тупо подивитись новини.

7

Усупереч тому, у що я вірив, коли був молодшим, основним станом нашого мозку є *хаос*.

Мені знадобилося багато часу, аби це зрозуміти, тому що мої дні часто минають неначе на автопілоті. Я сплю, прокидаюся, перевіряю свій телефон, приймаю душ, їм та вирушаю на роботу до свого видавництва. Тут я відповідаю на повідомлення, відвідую різні зустрічі, читаю та спілкуюся. Мої власні й чужі очікування щодо того, як має минати мій день, керують моїми годинами аж до того часу, коли я знову лягаю спати.

Однак у проміжках, щоразу, як я випадаю із цієї звичної колії та мовчки сиджу в кімнаті сам, без жодної мети, ні на що не дивлячись, хаос бере гору. Складно *лише* всидіти там. Виринають безліч спокус знайти якесь заняття. Мій мозок, який так добре працює на автопілоті, більше не допомагає. Нелегко бути вільним, коли більше нічого не відбувається, навкруги тихо і ви наодинці із собою. Я часто віддаю перевагу якійсь справі, аби тільки не заповнювати тишу самим собою.

Поступово я дійшов усвідомлення, що джерелом багатьох моїх проблем є саме ця внутрішня боротьба.

Звичайно, я був не першим, кого відвідали схожі думки. Філософ і теоретик нудьги Блез

Паскаль просував такий тип самодослідження ще у 1600-х роках: «Усі проблеми людства виростають з нездатності людини спокійно посидіти самій у кімнаті». Отже, дискомфорт від того, щоб сидіти самому в тиші та просто *бути*, веде свій початок не лише від появи телебачення в 1950-х, Інтернету в 1990-х чи смартфонів у наші дні: ця проблема існувала ще за часів Паскаля.

Постійна можливість подумати про щось іще — у формі телесеріалів, електронних читалок, телефонів та ігор — є радше наслідком того типу потреб, з якими ми народжуємося, ніж чогось іншого. Цей неспокій, що його ми відчуваємо, був з нами від самого початку, він є нашим природним станом. Паскаль писав, що теперішнє завдає болю. А тому нашою реакцією є безперервний пошук свіжих цілей, що слугують для відвертання нашої уваги назовні та подалі від нас самих.

Звичайно, можливості для відволікання значно збільшилися за останнє століття, і, здається, це стійка тенденція. Ми живемо *в епоху галасу*. Тиша практично вимерла.

Керівник компанії «Еппл» Стів Джобс розумів не лише переваги, а й небезпеки, пов'язані з використанням технологій, які він допомагав розробити. Джобс приймав ці наслідки, але обмежував доступ до продукції «Еппл» своїм власним дітям. Я більше вірю в Стіва Джобса як

відповідального батька, ніж в уявного маркетингового генія з таким самим ім'ям.

Згідно з одним популярним дослідженням, ми, люди, уміємо концентруватися гірше за золоту рибку. Нині люди гублять концентрацію вже через вісім секунд. У 2000 році це були дванадцять секунд, тоді як золота рибка, хоча й дуже далека від нас у харчовому ланцюзі, у середньому показує результат у дев'ять секунд. Підозрюю, що досліди із золотою рибкою надзвичайно умовні, а тому їхні показники слід сприймати з недовірою. Проте я згадав це дослідження через його висновки щодо людей: нам, здається, дедалі складніше зосередитися тільки на одній темі.

Відлуння думок Паскаля ми знаходимо й у словах Девіда Фостера Воллеса, який належить до одного покоління зі мною: «Утіха — щосекундна радість та вдячність за дар життя й свідомості — лежить по інший бік нищівної нудьги. Приділіть пильну увагу найнуднішій речі, яку ви тільки зможете знайти (податковій декларації, гольфу по телевізору), і ще не знана вами раніше нудьга хвилями накриє вас, ледь не смерть. Припиніть це, — робить він висновок, — і ви почуватиметеся так, немов нарешті отримали ковток води після багатьох виснажливих днів у пустелі».

Пропозиція Воллеса полягає в тому, щоб прийняти такий стан справ, а потім зробити щось із ним. Ідеться про добре самопочуття

в середовищі, що відсікає все живе й людське: дихання без повітря. «Хай то є вроджене чи набуте, знайти інший бік механічного запам'ятовування, нікчемного, безглуздого, повторюваного, безцільно складного. Стати, одним словом, незнудженим».

Оце так слово: *незнудженим*.

Мабуть, мусить існувати інший обхідний шлях, де людям може бути добре час від часу трохи нудитися? Утримуватися від копання в собі. Зупинятися й думати над тим, що ж таки ми насправді робимо. Гадаю, Воллес мав на увазі й це теж. Коли він був маленьким хлопчиком і ходив до молодшої школи, одного разу поділився з матір'ю своїми грандіозними планами: «Я хочу створити блискучу п'єсу, але вона не починатиметься, поки всі, крім одного глядача, не підуть з театру, бо знудяться».

Мені подобається, що тут потрібна лише витримка.

*
* *

NOISE

8

Наразі триває дослідження обґрунтованості твердження Паскаля. Згідно з цим дослідженням, яке спільно проводять науковці з університетів Вірджинії та Гарварду, більшість його учасників відчувають дискомфорт, перебуваючи на самоті в кімнаті протягом 6—15 хвилин без музики, матеріалів для читання, можливості писати чи доступу до смартфонів. Залишені наодинці з їхніми власними думками. Вік учасників розбігався від 18 до 77 років, усі вони мали різний життєвий досвід, проте результати були однаковими, незалежно від віку. Пересічний учасник повідомляв, що йому було складно зосередитися протягом тих хвилин, які він проводив на самоті, навіть попри те, що його ніщо не відволікало.

Третина учасників, які проходили цей тест удома, пізніше визнавали, що не могли навіть повністю виконати завдання, а тому порушували правила дослідження, скорочуючи час спокійного сидіння.

Кумедно було би подивитись, як обманюють, сидячи на самоті, лабораторні щури.

Одній групі дозволялося читати чи слухати музику, але заборонялося контактувати з іншими. Ці люди повідомляли про вищий

рівень задоволення. Багато хто з них також вважав корисним дивитися при цьому у вікно.

Після цього науковці зробили у дослідженні ще один крок, щоб побачити, чи учасники не надаватимуть перевагу чомусь неприємному, на кшталт удару електричним струмом, перед сидінням у тиші на самоті. Кожного учасника заздалегідь піддавали подібному удару електричним струмом, аби вони точно знали, наскільки це боляче. А це таки було боляче. І все ж близько половини піддослідних рано чи пізно натискали кнопку, щоб отримати порцію струму, тільки б зменшити час перебування в тиші.

За словами дослідників, найдивовижнішим виявилося те, що перебування людини наодинці з її власними думками протягом 15 хвилин «було очевидно настільки відразливим, що змушувало багатьох учасників бити самих себе електричним струмом, хоча раніше вони казали, що готові заплатити, аби його уникнути». Керований прагненням скоріше вийти з «кімнати тиші», один учасник натискав кнопку електричного струму 190 разів.

Навряд чи Паскаль був би здивований такими результатами. Цілком навпаки. Паскаль стояв на тому, що наш постійний виліт із самих себе є настільки жорстокою реальністю, що ми, люди, намагаємося навіть не думати про це. Ми радше

думатимемо та відчуватимемо будь-що інше. Він мав рацію.

Чи можна зробити із цього висновок, що ми з вами — душевнохворі? Так, я вважаю, ми цілком можемо бути на шляху до того, щоб стати буйними божевільними.

*
* *

SPACE

9

Іноді є сенс робити життя складнішим, ніж це необхідно. Не просто легенько перескакувати через найнижчу частину огорожі. Ось чому я спробував пояснити своїм дітям, що хочу написати про тишу: тишу цінувати складніше, ніж галас, і це важливо.

Тиша є важливою не тому, що вона краща за галас, хоча галас часто асоціюється із чимось негативним, на кшталт заворушень, агресії та насильства. Галас приходить у формі звуків та образів, що відволікають, а також власних швидкоплинних думок людини. При цьому ми втрачаємо частину себе. Я думаю не лише про те, яким виснажливим може бути вироблення стількох вражень. Це, звичайно, правильно, але там є і щось більше за це. Галас у формі передчуття екрану чи клавіатури викликає звикання, і саме тому нам потрібна тиша.

Що більше ми зайняті, то більше бажаємо відволіктися. Має бути якийсь інший обхідний шлях, але його дуже часто немає. Ви потрапляєте в *дофамінову петлю*. Дофамін — це хімічна речовина, яка передає сигнали від однієї клітини мозку до іншої. Якщо коротко, дофамін робить саме те, яка ви бажаєте, чого шукаєте й прагнете. Ми не знаємо, чи отримали електронну пошту, повідомлення або якусь іншу форму комунікації,

тому перевіряємо знову й знову наші телефони, майже як у випадку залежності від «однорукого злодія», у спробі досягти задоволення. Проте дофамін не може надати відчуття завершеності, навіть якщо ви досягли того, чого хотіли й прагнули, і тому ви ніколи не будете задоволені. Це означає, що я продовжую ґуґлити навіть через двадцять хвилин після того, як знайшов, що шукав.

Звісно, я розумію, що це надто банальна пастка, щоб у неї потрапляти. І все ж я часто вважаю за простіше продовжувати, ніж насправді зупинитися. Я перевіряю веб-сайти, які щойно відвідав, навіть попри те, що вже знаю їхній контент. А в процесі цього я без бою здаю засоби контролю свого життя. Це вочевидь безглуздо.

Біологія дає природне пояснення мого браку здорового глузду: ми не народжуємося для задоволення. Відчуття щастя, коли ви досягаєте своїх цілей, начебто створює інша речовина в мозку — *опіоїд*. На жаль, дофамін сильніший за опіоїд, тому, навіть якщо ви досягнете всього, про що будь-коли мріяли, то й далі робитимете те саме. Звідси походить вислів «*дофамінова петля*». Ми відчуваємо більше задоволення тоді, коли передчуваємо та шукаємо, ходимо по колу, ніж тоді, коли просто цінуємо та дякуємо за той факт, що здійснили свої бажання.

Саме така форма галасу й породжує тривогу і негативні відчуття. Більшість електронних додатків має одну спільну особливість, яка полягає в тому, що ними ніхто не користується. Навіть такий успішний додаток, як «Твіттер», урешті зустрів опір. Правовласники бідкаються, що їхня бізнес-ідея тріщить по швах, а зростання сповільнилося. Насправді це добре. Навіть у засновників з'явилися сумніви. Проблема досягнення успіху того чи іншого додатку в тому, що він не лише викликає звикання, а й заохочує відірваність. Базовими бізнес-моделями «Твіттеру» та інших додатків було створення потреби використовувати цей додаток, яку сам додаток мав задовольнити, але лише тимчасово. Власники живуть за рахунок вашого звикання. «Поступово ці зв'язки цементуються у звичку, мірою того, як користувачі починають звертатися до вашого продукту, коли відчувають певні внутрішні мотиви», — писав Нір Еял у книжці «На гачку. Як створити особливий товар». Я поширюю, отже, я існую.

Дехто з користувачів отримує схвальну реакцію, коли постить щось у соціальних мережах, тоді як більшість чекає лише, що хоч комусь буде не байдуже. І що більш непередбачувана така взаємодія, то більше звикання користувача. Ви не хочете нічого пропустити. При цьому ви не отримуєте щастя від такої тривалої рутини —

радше, за словами Еяла, відчуваєте нудьгу, зневіру, пасивність і відірваність.

Достатньо лише озирнутися навкруги, щоб усвідомити, що він правий. Чи просто подивитися на вас та на мене. Для багатьох людей уся справа в так званому FOMO — «страху пропустити щось цікаве» або «страху втратити особливий момент». Еял описує це як блискучий двигун «Інстаграму». І остання фраза цілком справедлива, адже цей додаток справді є майже блискучим. Але момент, на котрий він посилається, не обов'язково є якимось особливим. Навпаки. Достатньо особливих моментів просто не існує, тому ми задовольняємося натомість документуванням повторюваних та пересічних моментів.

Навесні 1984 року я повернувся додому до Норвегії після вітрильної подорожі в десятиметровому човні до Західної Африки, а потім через Атлантичний океан до Карибських островів і назад знову через той самий океан. Ми з товаришами були відсутні вісім місяців. Це було в старі часи, ще до поширення Інтернету, тому ми не отримували жодних новин із Норвегії. Єдиним винятком були листи від дівчат, друзів та рідних, що надсилалися до запитання до бухт, куди ми намірялись зайти. Повернувшись додому, я проштудіював газети та послухав радіопередачі, як зазвичай робив перед тим, як ми відпливли. Так от, я з поди-

вом виявив, що новини та дискусійні програми передавали майже такий самий контент, як коли ми вирушили в дорогу минулої осені. Політики здебільшого обговорювали ті самі питання. Навіть аргументи звучали ті самі. Зміст новин теж мало змінився — там просто розповідалося про інших людей.

Коли ви докладаєте багато зусиль до того, щоб бути на зв'язку та уважно слідкувати за новими подіями, можна легко дійти висновку, що все це має певну цінність, навіть якщо насправді воно не таке вже й важливе. Це називається *раціоналізація*. Видання «Нью-Йорк Рев'ю оф Букс» охрестило битву між виробниками додатків «новими опіумними війнами», заявивши, що «ринкові виробники зробили звикання своєю чіткою комерційною стратегією». Єдина різниця в тому, що новітні пушери продають у роздріб не наркотик, який можна курити в люльці, а розрекламовані додатки.

У певному сенсі тиша є протилежністю всього цього. Вона пов'язана з проникненням усередину того, що ви робите. Із глибокими відчуттями, а не поверховими уявленнями. Із дозволом стати достатньо великою кожній миті. Із життям не іншими людьми та іншими речами. Із відстороненням від світу та адаптацією вашої власної тиші щоразу, як ви бігаєте, готуєте їжу, займаєтеся сексом, навчаєтеся, розмовляєте, працюєте, обмірковуєте якусь нову ідею, читаєте чи танцюєте.

10

Мені самому вже за п'ятдесят, і я вдосталь побував на вечірках шістдесяти-, сімдесяти- та вісімдесятирічних ювілярів. На випадок, якщо ви молодші за мене і ще не святкували стільки днів народження з великими круглими цифрами, можу вам сказати, що найпопулярнішою цитатою цих вечірок у Норвегії є така: «Протягом усіх тих днів, які прийшли та пішли, я не розумів, що це й було життя». Влучно сформульовано. Коли гості це чули, то з розумінням кивали, прицмокуючи. Так, ми всі тією чи іншою мірою боїмося померти, але, на моє глибоке переконання, страх не жити є ще сильнішим. І цей страх посилюється під кінець життя, коли ви розумієте, що скоро вже буде надто пізно.

Саме вам вирішувати, кивати при цих словах чи хитати головою на знак незгоди. Звичайно, немає нічого страшного в тому, щоб сидіти за столом святково вбраним й усвідомлювати, що ви змарнували більшу частину свого життя. Бо ви не були особливо присутніми в ньому. Ви просто жили життям інших людей.

Погано лише, що при цьому стає дуже сумно від розуміння, як ви змарнували таку велику частину свого шансу на значно більш багате життя. Ви уникали розкриття вашого потенціалу. Дозволяли себе відволікати.

Ніколи не зупинялися, відволікаючись на галас, якісь порожні очікування та образи, замість того, щоб мешкати в тому, що ви робили тієї миті й могли б зробити інакше. Я не хочу сказати, ніби будь-що із цього є легким, але воно може бути того вартим.

Замість того щоб розводитися з келихом шампанського в руці про роки, які прийшли та пішли, звернімося краще до слів про двадцять перші дні народження стоїка Сенеки: «Життя довге, якщо ви знаєте, як ним користуватися».

Навіть коли б ми жили тисячу років, наші життя здавалися б короткими, бо ми розкидалися б часом, який насправді мали. Ми *існуємо*, але мало хто з нас дійсно *живе*, стверджував Сенека 2000 років тому, «але життя є дуже коротким та тривожним для тих, хто забуває минуле, нехтує теперішнім та боїться майбутнього. Коли ці нещасні підходять до його кінця, вони надто пізно розуміють, що протягом усього цього часу займалися, по суті, нічим».

Не знаю, скільки разів мені казали, що більшість людей у нашій частині світу відчуває не стільки матеріальну бідність, скільки брак часу. Звучить це доволі добре, однак не зовсім правильно. Насправді в нас *доволі багато* часу. Життя довге, якщо не забувати прислухатися до себе та підводити очі.

11

Одного пізнього вечора в грудні 2010 року ми з міським дослідником Стівом Данканом піднялися на верхівку Вільямсбурзького мосту, що з'єднує Мангеттен, Квінз і Бруклін. Ми йшли по маршруту через Нью-Йорк, від 242-ї вулиці та Бродвею в Бронксі до Гарлему й далі вниз по Мангеттену до Атлантичного океану, і все це через таємну систему підземних тунелів міста.

З височини того мосту, роздивляючись Квінз та Бруклін аж до Коні-Айленду, я помітив сонце трохи нижче лінії обрію Атлантики. Сходження своє ми здійснювали в темряві. З мосту спостерігали, як місто повільно прокидається й засвічує вогні, навіть попри те, що сонце ще лишалося за видноколом. Через кілька хвилин сонячні промені все ж висвітлили площину мосту, де ми стояли, торкнулися дахів та стін будівель унизу, а потім почали старанно прогрівати місто, готуючи його до нового дня.

Я геть нічого не чув. Піді мною чотирма смугами шосе з гуркотом мчав автотранспорт, до центру міста й назад ритмічно торохкотіла підземка. Я ж був поглинутий усім, що бачив, і повністю відсторонився від галасу. Дочекатися тиші просто неможливо. Ні в Нью-Йорку, ні деінде. Тишу потрібно створювати свою власну.

Натомість під містом, куди ніколи не потрапляють сонячні промені, ми з моїм компаньйоном Стівом відкрили зовсім інший світ. Споруджені під землею тунелі є свого роду живим організмом, що віддзеркалює життя над асфальтом. Тунелі будуються, подовжуються, їхні напрямки змінюються, з'являються нові будівлі й закладаються нові фундаменти, а старі системи трубопроводів переходять у нові мірою того, як підземна місцевість змінюється, чого майже ніхто й ніколи не помічає. І все це — світ, невідомий не лише мешканцям міста, а й «Ґуґл Ерс». Якби Мангеттен можна було перевернути на 180 градусів, у буквальному сенсі догори дриґом, цей острів став би рукотворною дикою місциною, де ми борсались би в багнюці, місциною, створеною винятково для функціональності, не естетичною, але такою, що разом з тим має свою красу, негативну красу — в силу всього того, чого там *немає*. Там немає свіжого повітря, кольори виявляють себе лише в різноманітних відтінках сірого та коричневого, там ніколи не буває тиші й навряд чи можна побачити щось над головою. Проте якраз посеред усього цього й існує краса, хоча й не завжди легко спіймати її погляд.

Це місто ніколи не спить. Історія Нью-Йорка завжди формувалася ідеєю заробітку на кусень хліба, і весь галас зчиняється саме через це. Потяги, метро та водні тунелі наповнюють

повітря нескінченним шумом. Тиша відсутня навіть глибоко в каналізаційній системі під Сохо. Десь удалині ми чули гуркіт міста над нашими головами. Шини автівок тарабанили кришками люків, і металевий звук ще довго бринів у вухах. Неподалік у тунелі на повній швидкості мчали до наступної станції поїзди підземки.

Протягом п'яти грудневих днів нашої експедиції ми пізнали весь цикл цивілізації. Над землею — гарячковий різдвяний шопінг, щедрі частування та ресторани, заповнені голодними й спраглими гостями. Пізніше ж, того самого дня, коли ми вчергове спустилися нижче від рівня вулиць, повз нас повільно пропливав кінцевий продукт цивілізації у вигляді екскрементів, використаних презервативів та решти сміття. Каналізаційна система в Нью-Йорку рідко використовує насоси. Каналізацією там рухає сила тяжіння, усе тече з однаковою швидкістю, створюючи легкий булькіт навколо наших ніг.

О шостій годині ранку в кінці Ґрін-стрит ми зі Стівом сіли перепочити на сходах, в буквальному сенсі просочені лайном після спроби перетнути каналізаційну систему під Канал-стрит. Навскоси від нас, на якійсь парковці, я помітив самотнє дерево, що росло біля фасаду вбогого старого будинку. У своїй класичній книжці «Це Нью-

Йорк» Е. Б. Вайт описує існування в цьому місті так: «Життя під тягарем проблем, зростання всупереч усьому, прокоп угору крізь бетон та невпинний потяг до сонця». Він мав на увазі міських мешканців, але з таким самим успіхом міг би писати про міські дерева. Чому це дерево росте саме на цьому місці? Як воно примудрилося прожити багато років із його листочками, бруньками, квітками, корою, мохом, гілками та крихітними тваринками? Для мене однією з найбільших таємниць світу є спосіб, яким органічна краса тихенько проростає вгору із землі. А на цьому конкретному місці, на кількох квадратних сантиметрах землі без асфальту, це вразило мене ще більше. Це дерево здавалося мовчазним символом більшості наших справ. Мені захотілося підійти до нього, охопити його руками та обійняти.

У юності я прочитав історію про жінок, які жили в Бронксі та Гарлемі й працювали в дорогому торговельному центрі на півдні міста. Вони навмисно приходили на роботу раніше, щоби мати змогу пробратися до книжкового відділу. Там вони спокійно сиділи в тиші й читали книжки, які були їм не по кишені, насолоджуючись ними перед початком робочої зміни. Мені подобалася ця історія та уявлялися ці жінки, що тонули в м'яких диванах, кожна зі своєю книжкою,

перед відкриттям крамниць для покупців. Можливо, то була правдива історія. Якщо так, то ті жінки, мабуть, почувалися щасливими в ті короткі хвилини, сидячи й читаючи в мирі та спокої.

Стоячи на верхівці Вільямсбурзького мосту, я відчув, як усередині зростає глибоке задоволення від спостереження за сходом сонця над Атлантичним океаном та освітленням міста. Якби я став президентом, то скористався б своєю інавгураційною промовою, щоб закликати усіх до вдячності за кожен схід сонця і за все, що воно робить для нас.

Але разом із сонячним світлом збільшувалася й вірогідність, що невдовзі нас помітить поліція. Підкорення мостів там не пробачають, тому ми не мали іншого вибору, окрім як чимскоріше спуститися. Стів, який був у цих питаннях досвідченішим за мене, нагадав: якщо ми помітимо, що дорожній рух на мосту зупинився, а навколо раптом запанувала тиша, наша експедиція справді скінчиться. Це означало б, що поліція спинила рух на мості й уже наближається, аби нас спіймати.

*
* *

12

Усі нудяться час від часу. Це очевидно.

Нудьгу можна описати як відсутність мети. За словами філософа Ларса Ф. Г. Свендсена, нудьга завжди створює відчуття перебування в полоні. Хай то в якійсь конкретній ситуації чи просто у світі в цілому. Я знаю це по собі. Коли я був маленьким, то, очікуючи на щось, нудився ледь не до болю. Моя мати казала мені, що нудитися корисно для здоров'я. Лише тепер я нарешті розумію, що вона мала на увазі. Сьогодні я теж спостерігаю, як мої діти нудяться до сліз, ув'язнені в самих собі, майже у відчаї, коли вони думають, що нічого не відбувається. Я ж засвоїв урок своєї матері і вважаю, що було б краще, якби вони могли відчувати це частіше.

Я більше не нуджуся так, як колись. Мені простіше сприймати все як дорослому. Якщо ви нудитеся, то можете просто поговорити з якоюсь людиною, що їде поруч у підземці. Я пробував, це працює. Хоча я не маю можливості робити так щоранку.

Якщо я забув узяти із собою щось почитати і сиджу, немов клаустрофоб, на місці номер 50 на борту літака, коли фільм на екрані не вартий уваги або я чекаю на когось, хто запізнюється на зустріч, у мене часто виникає те саме відчуття,

що й у дитинстві. Ми відчуваємо якусь *емпіричну бідність*.

Така бідність може бути пов'язана не лише з браком переживань, коли нічого не відбувається. Відчуття емпіричної бідності може також створювати надлишок активності. І ця думка доволі цікава. Руху навколо стає просто забагато. За словами Свендсена, проблема полягає в тому, що ми маємо справу «з дедалі більш потужними переживаннями» замість того, щоб час від часу робити паузу для глибокого вдиху, відсторонення від світу та використання часу для відчуття самих себе. Думка про те, що нудьги можна уникнути постійною гонитвою за чимось новим, перебуванням на зв'язку двадцять чотири години на добу, розсиланням повідомлень та гортанням стрічки, переглядом чогось ще не баченого, просто наївна.

Що більше ви робите, щоб уникнути нудьги, то більше нудитеся.

Я відчув це на собі, тому знаю. З рутиною те саме. А тепер я бачу, як цю проблему намагаються розв'язати мої діти. Спроби зайняти себе стають самоціллю. І це замість того, щоб дозволити тій самій невгамовності завести вас кудись далі.

І все ж межу між відсутністю мети, що веде до нудьги, та метою, що веде до щастя, не завжди легко побачити. Часом ці межі можуть бути

розмитими. Заняття, яке може здаватися марнуванням часу конкретного дня, на кшталт якоїсь гри чи перегляду документального фільму, насправді може надати чудову, сповнену задоволення паузу наступного. У будь-якому разі, це корисне відображення того, що приносять мета й радість. Слід поставити собі невеличку ціль — згадати про це наступного разу.

*
* *

13

Сьогодні, як і в давні часи, розкіш пов'язана зі статусом та щастям, тим його різновидом, насолоджуватися яким дозволено дуже небагатьом людям. Якби французький король Людовік XVI міг отримати назад свою голову, відтяту під час революції, то позеленів би від заздрощів через ваш смартфон. Але тільки до того моменту, як усвідомив би, що такий самий мають ледь не всі навколо.

Розкішшю може бути той чи інший товар не першої необхідності, який при цьому є дефіцитним — або принаймні якщо достатньо людей вірять у якусь його дефіцитність.

Мірою розростання індустрії розкоші та перетворення розкоші ледь не на частину громадянських прав вона почала здаватися більш звичайною та нудною. Ексклюзивність сумочок від Марка Джейкобса зменшується, якщо їх мають геть усі. Ви можете придбати нову сумочку, але, якою б чудовою вона не була, вас неодмінно наздоженуть інші такі самі любительки, що придбали сумочку ще кращу за вашу.

Дехто з найбагатших людей світу в матеріальному плані живе доволі скромним життям, а декому більше подобається купатися в розкоші. Зі свого досвіду можу сказати, що всі ті, хто купається в розкоші, добре знають одну

річ, якої не знають інші: розкіш може забезпечити лише короткочасне задоволення.

Переконаний, що тиша є якраз новою розкішшю. Тиша містить у собі якість, більш ексклюзивну та довготривалу, ніж інші різновиди розкоші. Одна з моїх доньок приємно вразила мене, висловивши це під час літніх канікул таким чином: «Тиша — це єдина потреба, яку ті, хто повсякчас женеться за розкішними новинками, ніколи не можуть задовольнити».

Почасти проблема в тому, що настільки пряма й проста річ не обов'язково відповідає критеріям індустрії розкоші, через що тиша є також недооціненою розкішшю. Головним правилом індустрії розкоші є отримання чогось при постійному додаванні нового. Більше і більше. Дофамін в організмі покупців означає, що вони весь час прагнуть більшого. Тиша ж, із іншого боку, пов'язана з відніманням, *відмовою* від чогось.

Найголовніше, що тиша — це відчуття, яке можна отримати безкоштовно. І її не потрібно заміняти якимись предметами розкоші з наступного сезону.

Шанси, що хтось із цієї індустрії вкладатиме в тишу — окрім якихось несуттєвих вигадливих шумознижувальних навушників, реклами з персонажами в безлюдних місцях, а також готелів, створених для релаксації, — наразі дуже малі.

Бізнесмени думають переважно про свій бізнес: вони хочуть отримувати більше, а не менше.

Іншою формою розкоші є *не* бути на зв'язку. Великим привілеєм, наприклад, є розвернутися спиною до щоденної круговерті. Дозволити іншим виконувати якісь завдання, коли вас немає. Не відповідати на текстові повідомлення чи не брати слухавку, коли дзвонить телефон. Не надто важливі для вас очікування, що покладають на вас колеги, ділові партнери та рідні, можна передати комусь іншому або й ігнорувати взагалі. Ви маєте досягти такого стану свідомості, коли вас не відволікатиме чиєсь бажання поспілкуватися.

Галас також пов'язаний із поділом на класи. Галас, породжений кимось іншим, а не людиною, яку він турбує (*другорядні звуки*), закладає підвалини великої нерівності в суспільстві. Людям з нижчих класів зазвичай доводиться терпіти більше галасу на робочому місці, ніж представникам вищих класів, а їхні домівки гірше ізольовані від галасу сусідів. Заможні особи живуть у місцях з меншим рівнем шуму та кращим повітрям, їхні автівки працюють тихіше, як і їхня побутова техніка. Вони мають більше вільного часу та споживають чистішу й здоровішу їжу. Тиша стала частиною нерівності, що дає певним

особам можливість мати довше, здоровіше, багатше життя, ніж більшості.

Гадаю, існує дуже небагато людей, здатних узагалі уникнути шуму. Ми вчимося жити з ним, бо вважаємо, що мусимо це робити, але шум завжди був і залишається елементом неспокою, який знижує якість життя. Причому це актуально не лише для людей, а й для тварин. Я, до прикладу, люблю прокидатися під спів птахів. Так от, були проведені дослідження того, як птахи реагували на збільшення рівня шуму в міських районах. Висновок був таким, що спів птахів при цьому змінився. Низькі частоти зникли й були витіснені вищими, здатними перекрити людський галас. Одним із наслідків такої адаптації пташиного співу є те, що птахам стало складніше приваблювати партнерок, а тому нині відкладається менше яєць. Зміна, мабуть, відбувалася швидко, і дослідники поки не знають, чи була ця зміна еволюційною. Вважаю, зміна більше пов'язана з місцем перебування птахів: мешканці міських районів більше потерпали від навколишнього фону. Птахи відрізняються від людей, однак я все одно розумію їхній неспокій. Тиша є розкішшю для кожної живої істоти.

*
* *

14

Одного літа я 18 годин летів з Осло до Шрі-Ланки з метою розслабитися, поїсти здорової їжі та позайматися йогою серед чудових краєвидів і соковитої зелені. Це було неймовірно. У той же час я почувався трохи дивно, подорожуючи через півсвіту тільки заради того, щоб відключитися.

Дехто створює собі сприятливі умови для тиші — обладнує звуконепроникні приміщення чи будинки. На півострові Ютландія в Данії, наприклад, побудували звуконепроникну залу тиші з подвійними дверима на відстані 30 сантиметрів одні від одних для відсікання шуму. Там регулярно збираються десятки людей. Протягом 50 хвилин вони просто сидять, схрестивши ноги, на своїх особистих подушках. Єдиним, що порушує тишу, є покашлювання та інші звуки, які люди не можуть повністю приглушити. Метою цього є раз по раз нагадувати учасникам сеансу, що життя пов'язане з глибокою любов'ю між людьми, та надихати їх на емпатію одне до одного.

Індустрія таких центрів тиші поступово зростає, і сьогодні вони виникають майже скрізь. У кінці бульвару Сансет в Лос-Анджелесі розташований так званий «Озерний храм», який

обіцяє «тишу усамітнення». Я побував там після чотириденної прогулянки по всьому місту, від бандитських районів на сході до океану на заході. У Лос-Анджелесі всі їздять автівками, а ми хотіли без поспіху подивитися місто з тротуару. Якось під час прогулянки нас навіть зупинили поліцейські, яким ми здалися підозрілими, бо йшли пішки. Вони заявили, що лише грабіжники, торговці наркотиками та психічно неврівноважені люди тиняються містом на своїх двох. Так от, після довгих блукань запилюженими вулицями було зовсім не важко знайти спокій у тому храмі, з його чудовим озером, де плавають коропи, чарівними запашними квітами й тишею. Пізніше ми запливли на човні в Тихий океан, віддалившись від берега всього на п'ять хвилин ходу, і там було так само тихо й спокійно. Коли я подорожую дикою місцевістю Норвегії чи Гімалаїв, далеко від будівель і доріг, то також зустрічаю спеціальні споруди, призначені для того, щоб подорожні змогли відчути тишу. Але якщо піти трохи далі від них, можна знайти ще більшу тишу.

Вигадування умов для тиші — чудове заняття, але може бути доволі стомливо довго їхати автівкою, щоб прибути на місце, де можна заспокоїтися, позайматися йогою чи погуляти, так само як довго летіти літаком, щоб

відключитися на самоті. Найкращі речі в житті іноді бувають значно доступнішими. Тишу, яку я маю на увазі, можна знайти в будь-якому місці, якщо тільки приділити цьому увагу, всередині вашого розуму та без жодних витрат. Відчути її можна просто у вашій ванній, і для цього зовсім не обов'язково летіти на Шрі-Ланку.

Особисто я знаходжу тишу, коли зранку залишаюся ще на п'ять хвилин у ліжку в себе вдома (принаймні після того, як дітлахи достатньо підросли, щоб прокидатися самим). Або по дорозі на роботу. У мене є вибір: продиратися дванадцять хвилин крізь транспортні затори, витрачати чверть години на метро чи йти півгодини пішки. Я здатен відключатися і в автівці, але там я мушу постійно слідкувати за навколишнім рухом, а ще маю звичку вмикати радіо. До метро мені ще треба дістатися, воно зазвичай залюднене, і, коли доїжджаєш до місця призначення, усі починають штовхатися у дверях, щоб вийти одночасно. Це може бути дуже неспокійно. Та й не відчуваю я там нічого особливого. Іноді в роботі метрополітену трапляються перебої, що змушує мене відчувати нетерпіння. Тому, якщо час дозволяє, я вибираю пройтися до роботи пішки. І тоді все, що я не можу побачити з тунелю метро чи вікна автівки, стає частиною мого повсякденного життя.

Обличчя перехожих, які я вивчаю дорогою, вбрання людей, що змінюється з погодою, вітрини кав'ярень і крамниць, чергування асфальту й плитки, яку хтось старанно виклав гарними візерунками. Прогулянка пішки до роботи — не такий уже великий досвід, проте вона також має свою цінність. Дорога між двома адресами, де я найчастіше перебуваю, забирає в мене не більше 30 хвилин, але в цей проміжок часу я примудряюся чудово відсторонюватися від світу.

*
* *

15

Тиша пов'язана з відкриттям заново, після якоїсь паузи, речей, що приносять нам радість.

Коли я дивлюся на своїх дітей, то бачу, що вони навряд чи взагалі роблять якісь паузи. Вони завжди на зв'язку і майже завжди зайняті. «Усі є кимось іншими і ніхто не є собою», — писав Мартін Гайдеґґер. Вони всі троє зазвичай сидять утупившись у якийсь екран — хай то самі чи поруч з іншими. На жаль, я й сам так роблю. Дозволяю поглинути себе своєму смартфону, полонити себе власному планшету — як споживач, а часом і як виробник. Я постійно відволікаюся на планшет — відволікання, породжені іншими відволіканнями. Я копирсаюся у світі, який має зі мною дуже мало спільного. Намагаюся бути ефективним, поки не усвідомлюю, що, хай яким би ефективним став, анітрохи не просунуся далі. Це трохи нагадує відчуття, коли намагаєшся знайти дорогу крізь туман високо в горах, без компаса під рукою, і закінчуєш тим, що ходиш по колу. Головна мета тут — бути зайнятим та ефективним, і нічого більше. Це просто безглуздо.

Легко пристати на думку, що найважливішою річчю або суттю технологій є технічний аспект, але це не так. Їхньою суттю є ми з вами. Голов-

не — це те, як нас змінюють технології, які ми використовуємо, чого ми сподіваємося навчитися, наші стосунки з природою, ті, кого ми любимо, час, який ми витрачаємо, енергія, що споживається, та скільки власної свободи ми віддаємо на поталу технологіям. Так, це правда, багато хто каже, що технології долають відстані, проте насамперед це лише банальний факт. Головний факт полягає радше в тому, як підкреслив Гайдеґґер, що «нереалізованою залишається близькість». Щоб досягти близькості, ми повинні, за словами цього філософа, покладатися на правду, а не на технології. Отримавши досвід інтернет-побачень, я схиляюся до того, щоб погодитися з Гайдеґґером.

Звичайно, Гайдеґґер не міг передбачити можливості, пропоновані нинішніми технологіями. Він думав про автівки на п'ятдесят кінських сил, фільмопроектори та перфокарткові машини, які були останнім криком моди в ті дні. Але він натякав і на те, що може з'явитися згодом.

Гайдеґґер стверджував, що у своєму прагненні до використання нових технологій ми готові пожертвувати власною свободою. Перетворитися з вільних людей на якісь ресурси. Сьогодні ця думка ще більш актуальна, ніж коли він висловив її вперше. На жаль, ресурсами ми готові

стати не одне для одного, а для чогось менш привабливого. Ресурсами для таких організацій, як «Еппл», «Фейсбук», «Інстаґрам», «Ґуґл», «Снепчат», а також для уряду. Вони намагаються скинути нас із рахунків, причому повною мірою користуючись нашою добровільною допомогою, з метою продажу чи використання інформації. Це відгонить експлуатацією.

І тут знову виникає запитання, яке Шалам-Балам ставить Алісі у творі «Аліса в Задзеркаллі»: «Хто саме має панувати — от що головне». Ви чи хтось, кого ви не знаєте?

Звичайно, ми, люди, — соціальні істоти. Ось чому бути на зв'язку вважається добрим. Ми просто не здатні функціонувати самі по собі. І все ж дуже важливо мати змогу вимикати свій телефон, сидіти не промовляючи жодного слова, заплющувати очі, робити кілька глибоких вдихів і намагатися подумати про щось інше, ніж те, про що ви зазвичай думаєте.

Альтернативою є не думати ні про що зовсім. Якщо хочете, називайте це медитацією, йогою, усвідомленістю чи просто здоровим глуздом. Це може бути навіть дуже добре. Особисто я отримую задоволення, медитуючи та займаючись йогою. Я також призвичаїв до цього заняття — гіпнозу — двоюрідну сестру і гіпнотизую самого себе на 20 хвилин, щоб відключитися. Це також добре працює. Щодня

по обіді я лягаю на ліжко, подумки зависаючи у кількох сантиметрах над ним.

Це все чудово, але я також ловлю себе на думці про певний різновид тиші, який можна відчувати без використання цих технік. Насправді поріг пошуку тиші та рівноваги можна знизити. Вам не потрібно проходити якийсь спеціальний курс тиші чи розслаблення, аби мати змогу просто робити паузу. Тиша може бути будь-де, будь-коли — вона просто перед вашим носом. Я створюю її сам для себе, коли підіймаюся сходами, готую їжу чи просто зосереджуюся на своєму диханні. Безумовно, ми всі є частиною одного континенту, але потенційне багатство того, щоб бути островом для самого себе, ви весь час несете із собою.

*
* *

16

Яким чином нам слід жити? Що ж, це одне з великих питань. У давніші часи спроби знайти на нього відповідь робили видатні, а також, звісно, не дуже видатні філософи. Результатом стали розлогі теорії та купи різних матеріалів для читання. У наші дні більшість філософів пов'язана з політикою, мовою та аналітикою. Навряд чи хтось із них зосереджується на тиші й на тому, що вона здатна зробити для вас та мене. Декілька філософів зауважили (це вельми схоже на коментарі моїх дітей за обіднім столом), що тиша — це ніщо, а отже, нецікава. Дуже шкода. З іншого боку, мало хто з філософів здатен спекти торт — так багато їх абсолютно далекі як від малих, так і від великих викликів практичного, повсякденного життя.

У перший рік вивчення філософії вас учать, що ніщо не береться з нічого. *Ex nihilo, nihil fit*. Так от, сьогодні це сприймається не краще, ніж за античних часів — давньогрецький філософ Парменід стверджував, що неможливо говорити про те, чого не існує, і при цьому висунув власну гіпотезу, приємно здивувавши багатьох, але я думаю, що в цьому разі висновок базується на крихітному непорозумінні.

Адже тиша не є нічим. Тому краще казати, що щось береться із чогось.

Упродовж тисяч років люди, які жили у тісному товаристві собі подібних, — наприклад, монахи на верхів'ях гір, самітники в пустелях, мореплавці, пастухи та дослідники на шляху додому, — були переконані, що в тиші можна знайти відповідь на загадки життя. Ось у чому річ. Ви відпливаєте кудись далеко за море, але дорогою назад можете виявити, що шукали лише те, що насправді живе всередині вас самих.

Оскільки те саме твердження повторюється протягом такого тривалого часу, мабуть, існує вагома причина сприйняти це серйозно. Ісус та Будда заглиблювалися в тишу, щоб зрозуміти, як їм слід жити. Ісус ішов для цього в дику місцину, а Будда — на гору й до річки. У тиші Ісус готувався стати Богом. Річка навчила Будду чути, слухати зі спокійним серцем та відкритим, готовим до сприйняття розумом.

У деяких релігіях боги являються людям у вигляді удару грому чи бурі. У Біблії ж Бог часто постає в образі тиші. У Книзі Царств оповідається про спосіб, яким Бог явився пророку Іллі. Спочатку стався ураган, потім землетрус, а після того пожежа. Бога ж не було ні в чому із цього. Бог з'явився пізніше, в образі тихого, спокійного голосу, або «крихкої тиші», як пишуть у деяких новітніх перекладах. Мені це подобається. Бог — у тиші.

Дуже подібна історія з індуїстської філософії, яка цілком могла бути запозичена з буддійської практики, — про учня, який просить свого вчителя пояснити поняття «брахман» — «душа світу». Почувши його прохання, вчитель зберігає мовчанку. Учень повторює своє прохання ще кілька разів, не отримуючи у відповідь жодного слова. Урешті вчитель відкриває вуста й каже: «Я ж саме пояснюю тобі, а ти не слухаєш».

Відповіддю, звичайно, була тиша.

Однією із цілей у дзен-буддизмі є пізнання того, що ви бачите, — видимого світу. Найвідоміша його практика — *коан* — полягає в тому, щоб спокійно сидіти й уявляти собі звук плескання однією долонею. Суть у тому, щоб уявити, як плескає одна рука (що неможливо) та затриматися на тому, що це означає, аби вийти за межі логічного й відчутного. Інший прикладний коан, який може бути вартим уявлення, є таким: тиша, де не існує слів, або спроба подумати про щось, чого не існує.

Античні філософи Аристотель і Платон говорили про знання вічності, а з нею й про істину, як про безслівні. Платон називав їх *арретон*, що означає «невимовні», а Аристотель — *анеу логоу*, що означає «без мови», тобто без слів. Ці два філософи стверджували: де закінчується словниковий запас, одразу відкривається можливість розуміння великих істин.

І не лише великих, а й малих теж. Наприклад, коли ви заїхали автівкою не туди, то змушені зупинитися, перевіряєте свій навігатор, стишуєте музику й просите попутників у автівці помовчати, аби зібратися з думками. Це дозволяє вам навести лад у своїй голові та зосередитись на одній речі, що має якесь значення в цей конкретний момент: на пошуку правильного напрямку.

*
* *

17

Зоряне небо «стає найвірнішим товаришем у житті, щойно ви з ним познайомитеся; воно завжди поруч, воно завжди дає злагоду, завжди нагадує, що ваш неспокій, сумнів і біль швидкоплинні й незначні. Усесвіт же завжди був і залишатиметься непохитним. Наші думки, наші битви, наші страждання не такі вже й важливі та унікальні, коли все вже сказано та зроблено». Більшість людей, які тривалий час перебувають під відкритим небом, з розумінням кивнуть, почувши слова полярного дослідника Фрітьофа Нансена про те розуміння, якого можна дійти темної ночі. До речі, це буває не лише під відкритим небом. Філософ Іммануїл Кант підкреслював, що *зоряні небеса над нами та моральні закони всередині нас* є двома найважливішими стовпами. Очі не можуть зазирнути в самих себе, але ви можете вивчити їх за допомогою зірок: що ви в них бачите, залежить від того, ким ви є.

Як норвежець, я маю привілейовану можливість дивитися на небо вночі, не відволікаючись на штучне світло. Адже зірок не видно, якщо між ними та мною стає світло вуличних ліхтарів. Легко забути, що така видима тиша в більшості куточків світу є доволі рідкісним явищем. Розкішшю. Це теж прикро.

Мати змогу дивитися на небо, усипане зірками, є однією з найбільших винагород, які я тільки знаю. Отримувати нагадування про *великий світ*, далекий і вищий від нашого власного середовища, — саме про нього казав Нансен. Можливо, наше місце в ньому?

Незадовго до своєї смерті нейролінгвіст Олівер Сакс написав про те, як він проміняв «складну проблему» «розуміння, як мозок породжує свідомість» та інші великі амбіції на щастя просто сидіти самому, дивлячись на зірки. «Я бачив всеньке небо, “всіяне зірками” (кажучи словами Мільтона); таке небо, уявляв я, можна побачити лише десь на сухому плоскогір’ї, на кшталт пустелі Атакама в Чилі (де стоять одні з найпотужніших телескопів світу). Саме ця неземна велич раптом змусила мене усвідомити, як мало часу, як мало життя мені залишилося. Відчуття небесної краси, вічності нероздільно змішалося для мене з відчуттям швидкоплинності — та смерті». Коли Сакс писав про це, він був уже таким слабким, що не міг ходити, і друзям доводилося вивозити його під нічне небо в інвалідному візку. Під самісінький кінець свого життя він почав оточувати себе різними металами та мінералами, наче «маленькими символами вічності». Почав робити те, що любив змалечку.

Пізнаючи самих себе, ви пізнаєте інших. Коли я читаю Сакса, то відчуваю, що він, як і Нансен, підводячи погляд вгору, скеровував його також усередину, на свою внутрішню тишу та ще не відкриті забуті сторони. На той всесвіт, який для мене є не менш загадковим, аніж зовнішній світ, що нас оточує. Один всесвіт пролягає зовні, а інший — усередині.

Недарма поетка Емілі Дікінсон сказала про нашу нескінченність: «Мозок ширший за Небо».

*
* *

18

Мені подобається ідея про те, що відчуття тиші є насамперед шляхом до нього самого. Воно має свою власну цінність, яку не можна зважити та виміряти, як багато інших речей, утім тиша також *може* бути інструментом.

«Ха-ха-ха-ха-ха-ха», — такою була реакція відомого підприємця Ілона Маска, коли я спитав його про тишу. Але, подумавши кілька хвилин, він дійшов висновку, що якраз живе у своїй власній внутрішній тиші, часто відсторонюючись від світу, щоб відкритися своїм думкам. Маск робить так усе життя. У дитинстві його часто били в школі та на вулиці. Він мав небагато друзів, зате міг подовгу спокійно міркувати на самоті.

Коли я говорю з ним про його ще не реалізовані ідеї, стає зрозуміло, що він дослухається не до різного штибу консультантів чи інших експертів, а радше до спокійного простору всередині. Йому недостатньо здійснити революцію в автомобільній, енергетичній та аерокосмічній галузях. Нові дисципліни також мають бути перевернуті догори дриґом. Це постійний розвиток, який, я думаю, припиниться, лише коли він більше не матиме змоги замикатися всередині себе, а натомість почне плисти за течією.

Особливо добре Маску вдається застосовувати те, що називається *першим принципом*: замість покладатися на загальноприйняті істини відкривати те, що є фундаментально істинним, аби потім відштовхуватися від цієї основи. Він відключається від світу. Він робить це всупереч звичайному способу дій: слухати, що інші називають можливим, та виходити із цього.

Учені НАСА завжди вважали, що космічні шатли можна використовувати тільки один раз, що було надзвичайно дорогою загальноприйнятою істиною, незмінною з перших днів існування цієї організації. Це тривало аж до того моменту, поки Маск не повідомив їм, що немає жодних причин не побудувати шатл, який можна буде запускати багато разів просто в космос, а згодом і на Марс. Витрати при цьому зменшаться, а безпека польотів збільшиться.

Сьогодні, коли наші дні настільки насичені справами, мені часто буває складно відмежуватися від світу. Коли я запитав Марка Джанкосу, одного з розробників космічної програми Маска, чи він колись мав можливість продумати ідеї, що могли б здійснити революцію в ракетобудівництві, він відповів: «Звичайний робочий день, у кращому разі, складається з восьми годин зустрічей та кількох годин відповідей на електронну пошту. Усе це зливається в одне. Нечисленні відтинки часу для відмежування

від світу — це коли я роблю зарядку, займаюся серфінгом, приймаю душ чи сиджу в туалеті. Саме тоді на поверхню й виходять нові рішення».

Я пізнаю цей перший принцип на власному досвіді. Двадцять років тому я заснував свою власну компанію — видавничий дім. Перед тим я жив у Кембриджі, моя дівчина була вагітна, вона жила в Осло, і я думав, що настав час повернутися додому, знайти роботу, а може, якщо вдасться, придбати для моєї родини затишний будинок.

Повернувшись до Норвегії, я якось мив на кухні посуд і раптом вирішив заснувати видавничий дім. У всій книжковій індустрії панувала стала істина, яка ні в кого не викликала жодних сумнівів: книжки високої якості слід продавати через книготорговців та книжкові клуби за високою ціною. Масова література мала продаватися винятково в продуктових крамницях. Так було прийнято тривалий час. Я не розумів, чому в Норвегії все має відбуватися саме так. Декілька людей дали мені добру пораду, за яку я їм дуже вдячний. Проте обміркування цієї ідеї та прийняття рішення відбулося саме тоді, коли я спокійно мив собі посуд на кухні.

Іншою сталою істиною є те, що ви, *мабуть*, дуже ризиковий, якщо хочете стати підприємцем. На щастя, це теж неправда. Коли я тільки почи-

нав, мені повсякчас казали, що відомі автори не захочуть довірити свої книжки видавцеві-початківцю. Люди навколо стверджували, що літературна культура замурована в стінах моїх конкурентів, які займаються цим уже сто років, і що ця справа геть не для нас. Що ж, я вважав важливішим те, що ця культура живе в головах моїх колег.

Я не настільки дурний, щоб порівнювати себе з Ілоном Маском, проте, коли я озираюся назад на свій досвід видавця, єдиною незвичайною річчю, яку я зробив, причому на абсолютно іншому рівні, ніж Маск, було спокійне стояння біля кухонної мийниці та аналіз кількох питань стосовно сталих, загальноприйнятих істин.

*
* *

19

«Про що не можна говорити, про те слід мовчати», — мовиться в останньому реченні «Логіко-філософського трактату» Людвіґа Вітґенштайна. Дуже майстерне формулювання. Цей твір спочатку був відхилений його видавцем, можливо, через твердження Вітґенштайна, що рукопис має дві частини, написану й ще не написану, і що остання частина є якраз найважливішою. Або, можливо, видавець подумав, що це саме той філософ, якому слід дозволити сказати те, що інші не вважають вимовним.

Для Вітґенштайна мотивом закінчити так свій твір стала балаканина, яку він випадково підслухав десь у декадентських буржуазних салонах Відня на початку 1900-х років. Вітґенштайн вважав, що порожня балаканина його земляків загрожує самому сенсу життя. Я схиляюся до того, щоб із ним погодитися. Час марнується страшенно легко.

Почасти його «Трактат» був задуманий у селі Скьольден, що в кінці Лустрафіорда, внутрішнього рукава норвезького водозабору Соґнефіорд. Вітґенштайна та його філософію сформували природа, тиша й віддаленість від інших: «Не можу уявити, що зміг би працювати в якомусь іншому місці так, як тут. Тиша та ще, мабуть, величний пейзаж надають йому спокійної урочистості».

Коли я почув його висновок про необхідність мовчати про те, про що не можна говорити, то

подумав, що Вітґенштайн мав на увазі пасивне ставлення до всього, для чого ми не в змозі підібрати слова. Мені це здалося доволі неоковирним. Я ніяк не міг зрозуміти, яким чином Вітґенштайн дійшов такого висновку, сидячи й пишучи у величному оточенні водоспадів, скель та рівнин із чудовим видом на фіорд. Певна річ, нові обрії виходять за межі невимовного. *Саме тут* і починається розвага. Але я неправильно зрозумів Вітґенштайна. Мабуть, це було не таким уже й дивним, враховуючи, що я просто перегорнув сторінки «Трактату» до останньої, прочитавши лише заключне речення, одразу після його придбання.

Відтоді я прочитав також усе, що цьому реченню передувало. І там Вітґенштайн наголошує, що ми можемо *показати* те, для чого нездатні підібрати слова. «Те, що *можна* показати, *не можна* сказати». Слова створюють кордони: «Уся моя ідея (а я вірю, що й ідея всіх, хто будь-коли намагався писати чи говорити про Етику чи Релігію) полягала у виклику мовним кордонам. Цей виклик стінкам нашої клітки є цілком і повністю, абсолютно безнадійним». Під етикою Вітґенштайн розуміє самий сенс життя. Навіть наука не здатна підібрати слова для чогось такого. «Оскільки етика проростає з бажання сказати щось про основний сенс життя, абсолютно добре, абсолютно цінне, вона просто не може бути наукою». Її треба показувати, обмірковувати й відчувати.

20

Ділитися радістю приємно.

У неспокійні дні мені іноді буває потрібен хтось, із ким я міг би це зробити. Однак це може також бути руйнівним. У пізньому підлітковому віці я чув історію про героя війни Клауса Гельберґа, який пізніше став загальновизнаним прикладом для наслідування в нашому гірському районі. Та історія здається доволі незграбною, але точною відповіддю на ідею Вітґенштайна: поки не намагаєшся «висловити невимовне, *ніщо* не втрачене».

Рано-вранці Гельберґ вів групу спортсменів-ходоків з Фінсегітти, знаменитої норвезької гірської хижі. Літнє світло вже поверталося, зима здавала свої позиції, і скрізь з'являлися нові кольори. Довкілля було просто фантастичне, і замість того, щоб його коментувати, він почав екскурсію з роздавання кожному з учасників папірців, на яких було написано: «Так, це абсолютно приголомшливо».

Вітґенштайн лише частково дотримувався своєї власної заборони на обговорення того, про що не можна говорити. Він не мовчав на тему мовчання, а часто говорив про неї. Гельберґ пішов ще далі за Вітґенштайном. Він просто мовчав.

Я часто думав про цю історію. Після довгого життя в горах та з глибоким розумінням сил, що діють на людину, Гельберґ усвідомив, яким

чином слова створюють кордони для наших відчуттів. Він хотів уникнути ситуації, коли члени його групи казали б один одному цілісінький день, яке все «приголомшливе», замість того, щоб, по суті, зосередитися на цьому приголомшливому. Слова здатні зруйнувати атмосферу. Вони не задовольняють. Так, це чудово — ділитися приємними відчуттями з іншими, але розмови про це можуть віддалити нас від того, що насправді відбувається. Часом я ловлю себе на думці, що прості задоволення — на кшталт вивчення зеленого моху на камені — якраз найскладніше описати словами. Гельберґ хотів, щоб усі побачили й відчули захоплення горами, небом та мохом з рослинами, які нерішуче почали квітнути чергової весни.

*
* *

21

Чи можливо бути присутнім у світі та не присутнім в один і той самий час? Вважаю, що так.

Для мене ті короткі миті, коли я затримую погляд на обрії та захоплююся краєвидом, коли не роблю нічого більше, крім як вивчаю скелю з зеленим мохом і не можу відвести від неї очей, чи коли я просто тримаю на руках дитину, є найкращими.

Час раптом зупиняється, і я одночасно внутрішньо присутній і абсолютно далекий. Усе водночас, коротка мить може здаватися вічністю.

Мить та вічність неначе стають одним цілим. Я, звісно, засвоїв, що вони протилежні. Кожна на іншому кінці шкали. Проте часом я нездатний, як колись поет Вільям Блейк, розрізнити вічність і ту коротку мить:

> Світ роздивитись у піщинці
> І небо в квітці польовій,
> Безмежність взяти у долоні,
> В годину вічність умістить.

Я живу заради таких відчуттів. Я відчуваю себе пірнальником за перлами, який, відкривши мушлю, раптом знаходить там ідеальну перлину.

Вічність, мить чи відчуття знайдення перлини «абсолютно не існує в часі», — пише філософ Сьорен К'єркеґор.

Загалом, «час... ця безкінечна послідовність» є лінійним, без жодної форми внутрішньої ієрархії.

Але раптово все змінюється. Зрештою, послідовність більше не є нескінченною. Одна секунда не веде до наступної. Вона не протиставляється минулому та майбутньому. Ні, це радше відчуття плину часу, чи «анульована послідовність», як сформулював це К'єркеґор. Час завмирає.

Я відчуваю, що ніколи до кінця не розумію, коли читаю про щось на кшталт цього, і сумніваюся, що багато хто розуміє. Тому не дозволяйте цьому себе перестрашити. Задоволення, яке я отримую, коли читаю, відчуваю та думаю в ці миті, полягає в тому факті, що вони відображують відчуття, які я маю на природі, у ліжку й під час читання, — відчуття, які я вважав значно більш унікальними, коли був молодшим. Утім, зрештою, виходить, що вони не були такими вже незвичайними. Світ на мить відсторонюється, і на зміну йому приходить внутрішній спокій і тиша. Я вірю, що всі ми маємо ці відчуття в різній мірі, і вважаю, що їх варто підживлювати й розвивати далі. Час до часу я приношу з гори вкритий мохом камінь та ставлю його на кухонну стільницю чи у вітальні, щоб нагадати собі про такі відчуття. Ці камені особливої краси я роздавав як подарунки. Я завжди тримаю перед очима якийсь камінь, коли просиджую годинами в офісі.

22

«Складати вірші означає дослухатися до вашого подальшого шляху, — каже Йон Фоссе, — не вигадувати, що це пов'язано, так би мовити, з проявом чогось, що вже існує, — ось чому, коли читаєш чудові вірші, часто переживаєш це відчуття: "Я все це вже знав і просто цього не усвідомлював"». Як і на Вітґенштайна, на Фоссе вплинуло його оточення в регіоні Вестланн, Західна Норвегія. Якщо прислухатися, ви почуєте, як вам щось кажуть, і можете записати це. «Мова дослухається сама до себе». Згідно з моїм розумінням Йона Фоссе все, що не йде зсередини, є, у певному сенсі, другорядною інформацією. Те, що приходить до вас іззовні, уже було сказано. Те, що життєво важливе й унікальне, уже існує всередині вас.

Однією умовою є те, що ви повинні «повернути себе до миру всередині вас самих». Йон Фоссе робить це, коли перебуває в Західній Норвегії, в Осло чи в селі неподалік Відня. Особисто я думаю, що життя стає захопливішим, коли емоціям дають більше простору для гри.
Я відчуваю, а потім мислю, отже, я існую. Бо, на додачу до наших звичок, які, звичайно, накладають множину обмежень, нами керують та рухають наші відчуття. Часом це легко забути, а тому може бути корисним поміркувати над думками таких людей, як Нансен, Гельберґ і Фоссе.

23

Те, що не звучить всередині вас, залишається таємницею. Не вважаю, що слід очікувати іншого.

Я вірю, що ця таємниця все одно б залишилася, навіть якби решта великих наукових загадок були розгадані. Наука виходить за межі слів і цифр. Тиша ніколи не старішає під сонцем, вона щоразу нова. Наука пов'язана зі спостереженням протягом часу, із чимось, що можна довести. Наука пояснює матеріальні здобутки — те, що було створено. Зокрема, що було створено з того, що ми здатні усвідомити та спостерігати. Проте вона далека від того розпізнавання, яке починає тиша. Фоссе доходить такого висновку: «...Людина цілком може вважати, що існує лише створена матерія, лише матеріал. У цьому разі не існує ані поезії, ані філософії, ані музики Баха», — але це півбіди. При цьому припинили б існувати не лише поезія, філософія та Бах. Фоссе також думає про нас із вами.

Майте на увазі, що тиша, яку ви відчуваєте, відрізняється від тієї, яку відчувають інші. У кожного тиша своя.

*
* *

24

У музиці доволі звична відсутність звуку. Слухати композиції Людвіґа ван Бетховена — то справжня пригода (та-да-да-дааа...), але найбільше мені подобається саме *цезура*, пауза між нотами — тиша між звуками інструментів. Ось що пробуджує мене до життя.

Наука довела, що саме такі інтервали й породжують інтенсивну та позитивну нервову діяльність, яку ми досвідчуємо. Це і мій досвід також. Це не лише ноти. Саме раптові періоди тиші Бетховена розбурхують розум та запалюють іскру у вашій свідомості. Він розумів, що, коли ми опиняємося в тиші, наш розум та думки виходять за межі. Розумів це й Майлз Девіс, трубач та поет самотності. Девіс уславився в особливому музичному жанрі, пов'язаному із загальною святковістю та екстравертованими експресіями драматичної тиші в його виступах: ноти, яких він не грав, були так само значущі, як решта. Наприкінці його концертів, коли музика стишувалась і лишалась якась мить тиші перед аплодисментами, виникало таке відчуття, неначе мозок перемикав передачі.

Як добре всім відомо, Бетховен врешті цілком утратив слух. Це перетворення вивільнило в ньому глибоку оригінальність і дух свободи. Він написав свою дев'яту симфонію, використовуючи

звуки, що існували винятково в його голові. Під час прем'єри цього твору він стояв спиною до аудиторії, диригуючи оркестром. Коли музика скінчилася, він був змушений обернутися, щоб побачити (не маючи змоги почути), аплодують слухачі чи свистять. Так от, вони не просто аплодували, їхній ентузіазм та вітання були настільки всеосяжними, що для відновлення спокою й порядку довелося викликати віденську поліцію.

Наприкінці свого життя Бетховен написав нові твори для просунутих слухачів. Його музика для струнного квартету настільки випереджала час, що його сучасникам здавалася наслідком якогось старечого божевілля. Століття по тому, коли ці твори прослухали знову, квартети Бетховена були визнані музичними шедеврами.

У своєму виступі під назвою «Лекція про Ніщо», який мене надихнув, композитор Джон Кейдж процитував вислів композитора Клода Дебюссі про його спосіб написання музики: «Я беру всі тони, що тільки існують, пропускаю ті, які не хочу, та використовую всі інші». Після цього Кейдж викинув узагалі всі тони у своїй композиції «4′33», створивши власну тишу без музики тривалістю чотири хвилини й тридцять три секунди. Слухачі обожнюють цей витвір тиші навіть сьогодні. Адже це тиша, вільна від шуму, який спричиняють слухачі, коли намагаються сидіти тихо під час виконання музики.

Кейдж мав багато глибоко інтелектуальних думок про тишу; його варто послухати на «Ютюбі», але я звик думати про тишу як про практичний спосіб пошуку відповіді на інтригу-загадку, якою є вона сама, та допомогу у виробленні нового погляду на щось приховане за обрієм.

Можете також дослухатися до власних щелеп. Після того як винахідник Томас Едісон, який теж був глухим, створив фонограф, прообраз програвача, він був змушений перехилятися через нього та сильно прикусювати дерево, з якого були зроблені стінки апарату. Таким чином він міг відчувати вібрації своїми щелепами. «Я добряче кусаю зубами дерево і отримую добру віддачу». Це було не єдиним способом випробувати його винахід; у той же час це було єдиним способом, який він мав для отримання насолоди від музики.

*
* *

25

Нинішніх авторів і виконавців музики критикують за нагромадження звукових ефектів у кожній мелодії, що не лишає шансів тихішим митям, але я вважаю, що критики не розуміють кількох речей.

Звичайно, багато тиші в старих хітах утрачається щоразу, як їх переводять у формат MP3, а також через те, що нині всі слухають музику в навушниках. Звучання при цьому погіршується й стає більш пласким (це є однією з причин, чому вініл звучить інакше). Воно стає більш *динамічним*, змінюється гучність.

Проте тиша все ще існує в музиці, навіть у новітніх записах, хоча з роками вона й стала трохи вищою. При створенні такого хіта, як «Діаманти» Ріанни, автори починали з тиші. Правда, якщо їм вірити, вони завжди починають із тиші. Спершу тиша, а вже потім ретельне добирання інших елементів. При цьому перший елемент є найважливішим, а також найскладнішим. Якщо додати забагато інструментів, ідей та галасу, це навряд чи змусить пісню запрацювати. З «Діамантами» вони не поспішали, і, на мою думку, ця мелодія є чудовим прикладом того, як використання меншої кількості елементів надає оригінальним ідеям рельєфності.

Загалом, багато тиші можна почути у вступах сучасних поп-композицій, які є довшими, ніж були колись, перед появою того, що відоме як *скид*, або *дроп* (зниження на один тон). Це мить, коли вступають ударні й починаються найважливіші теми пісні. «Ми як діаманти в небі». Потім все знову стихає, і цикл повторюється. Це так само, як і будь-де в житті: якщо ви хочете чітко викласти щось важливе, перед та після цього буде мудро зробити паузу. Наш мозок полюбляє контрасти. Він пробуджується щоразу, коли звучання змінюється, і засинає, коли воно залишається монотонним.

Якщо в наші дні послухаєте ді-джеїв на якомусь майданчику, ви почуєте від однієї до трьох годин нарощувань та скидів, нарощувань та скидів. Коли вони збільшують гучність, використовують динаміку, а моє тіло починає вібрувати від високих звуків, я згадую, що звук — це щось фізичне, те, що рухається в повітрі й може змушувати рухатися все навколо. Звук — це повітря в русі. Щоб видати баси, підсилювачам потрібна велика площа поверхні (адже зрушити треба багато повітря), тоді як вищим звукам достатньо меншої площі.

Перед скидом ді-джей може вставити кілька ударів тиші. Ця тиша створює передчуття, відчуття того, що щось має статися. Або це може

бути тільки один звук високої частоти. Головне тут — контраст, що створюється між «мало» та «багато». Це щоразу працює. Ваша мозкова діяльність завжди готова вмикатися, коли музика на межі, де вона може коливатися то тут, то там — раптом вона стихає, за звуком іде безгучна пауза або ж ви танцюєте й очікуєте зміни тону чи гучності, що створює відчуття виходу вашого мозку за межі. Мене самого дивують рефлексії й думки, що несподівано виникають. З іншого боку, ця активність стихає, якщо звучання залишається одноманітним та передбачуваним: людський мозок більше не піддається випробуванням.

*
* *

26

Високочастотний шум може мати багато способів вияву, але найпотужніший крик, який я коли-небудь чув, був беззвучним — це картина «Крик» Едварда Мунка. Дивлячись на неї, я просто-таки провалився в тишу. Між картиною і мною пролягла якась особлива комунікативна тиша. Так, я знаю, що не можу просто стрибнути всередину картини й стати тим, хто покладе руку на праве плече крикуна, однак я відчуваю сильний зв'язок із тим, що він відчуває.

Філософ Дені Дідро вважав, що той, хто дивиться на цікаве мистецтво, схожий на глухого, який бачить німі натяки на якусь знайому йому тему. Його формулювання трохи неоковирне, але правдиве. Ви глухі, коли стоїте там, намагаючись інтерпретувати те, що стоїть, лежить чи висить перед вами. Дивно те, що таку гіпотезу можна також застосувати до значно більш інтроспективних картин Марка Ротко. Його великі, прямокутні поля в сміливих, часто темних відтінках у певному сенсі протилежні «Крику». Коли на них дивишся, з'являється відчуття, що в них вміщено величезний акумулятор енергії. «Тиша надзвичайно точна», — сказав Ротко, коли відмовився пояснити свої образи словами. Якби він міг послуговуватися словами, то, мабуть, замість картин писав би статті.

Точно не знаю чому, але факт: тиша настає щоразу, як ви вивчаєте велике мистецтво, намагаючись зрозуміти, що хотів передати митець. Це чимось нагадує мені зоряне небо Нансена.

Хороший витвір мистецтва, немов якась *думальна машина*, відображає ідеї, сподівання, настрої, невдачі, осяяння та інші відчуття й емоції митця. Можливо, я зберігаю тишу, бо відчуваю, що відокремлююся від чогось кожного божого дня. Я стільки всього не розумію, що не можу вийти за межі, і мистецтво нагадує мені про це. Я стаю більш чесним, більш живим у тому, що роблю, та здатним відсторонитися від світу. Якщо до всього того я ще й додам трохи доброї волі, то зможу почасти відчути те, що відчуваю, коли виснажений довгим переходом на лижах чи коли їм або п'ю щось дійсно смачне. Тоді я зможу більше не відокремлювати себе від того, що роблю.

*
* *

27

Митець перфомансів Марина Абрамович перетворила тишу на форму мистецтва. Фоссе присвячує тиші багато з того, що пише, тоді як Абрамович в окремих своїх роботах просто мовчить. Вона використовує тишу в той самий спосіб, як музикант використовує звук чи художник — полотно для висловлення того, що вони бажають передати.

З 14 березня по 31 травня 2010 року Марина Абрамович сімсот тридцять шість з половиною годин просиділа в Музеї сучасного мистецтва в Нью-Йорку, дивлячись просто в очі 1545 відвідувачів і не промовляючи ані слова. Робота називалась «У присутності митця».

Протягом перших днів, коли Абрамович сиділа в музеї, вона чула той самий шум, що всі ми чуємо всередині повного людей приміщення. Люди проходять, сновигають туди-сюди, перемовляються упівголоса. Через кілька днів вона змогла почути автівки, що проїжджали повз будівлю. Ще через кілька тижнів вона вже чула, як автівки підстрибують на конкретному каналізаційному люку на вулиці. Особисто я ніколи не чув жодного іншого шуму, крім створюваного публікою в музеї, але я пізнаю спосіб, у який базове сприйняття підвищується під час тривалої подорожі в дику природу. Або

щоразу, як я просто заплющую очі. Мій нюх та слух одразу покращуються. А якщо я затуляю вуха, то починаю краще бачити.

За словами Абрамович, тиша — це мозок за роботою. Мислення. Якщо ви бажаєте знайти спокій, то мусите перестати думати. Нічого не робити. Тиша — це інструмент, який допомагає нам втекти від навколишнього світу. Вона каже, що, якщо вам це вдається, це схоже на «водоспад у вашому мозку». Коли ви відсторонюєтесь від світу, змінюється наелектризованість повітря. Це може тривати впродовж значного часу або лише якусь частку секунди. Як виявив Сьорен К'єркеґор, час завмирає.

Ця концепція здається дуже простою, однак вона такою не є. Коли Абрамович уперше побувала в пустелі, вона була налякана. Вона відчула протилежність тиші, хоча довкілля було таким тихим, що вона чула лише рух власної крові, яку її серце прокачувало тілом.

Особисто я довго шукав абсолютну тишу, але так і не знайшов. Один з моїх друзів зробив серйозну спробу: замкнув себе у звуконепроникній кімнаті. Планувалося, що ця кімната не лише не випускатиме галас назовні, а й не впускатиме його всередину. Вона була цілком безгучною. Чи ні? Мій товариш усе одно чув якісь звуки всередині неї. Можливо, він їх собі уявляв, а може, це теж була кров, що струменіла його

жилами. Я точно не знаю, проте переконаний, що абсолютна тиша існує більше в мріях, ніж у реальності.

Хаос. Саме це слово використовує Абрамович, описуючи те, що вона відчула в пустелі. Попри той факт, що навколо неї було абсолютно тихо, її голову обсідали незв'язні думки. Їй ніяк не вдавалося знайти спокій, навіть посеред тиші. Її спогади та думки наперебій вимагали уваги. За її словами, це було схоже на *порожню* порожнечу, тоді як мета полягала у відчутті *повної* порожнечі. Порожня ж порожнеча виявилася настільки некомфортною, що вона тепер повертається подумки до того дня щоразу, як про нього говорить.

Мені знайоме це відчуття. Мою голову теж обсідають приховані думки, через які я не можу відсторонитися від світу. Потрібно *відчути* теперішнє. Саме це Абрамович і спробувала зробити, але її думки були про минуле та майбутнє. Вони стали перепоною, яку їй довелося обходити. Створення тиші часом є справою однієї миті. Іноді я роблю це, швидко занотовуючи мої уривчасті думки на папірці, щоб звільнити від них голову. Після цього я можу переглянути свої нотатки, аби знати, чи не було там чогось цікавого, що мені слід було би продовжити чи просто запам'ятати. Абрамович каже, що вона

намагається звільнити свою голову, спокійно дихаючи через ніс, таким чином отримуючи контроль над своїм диханням. «Уся річ у диханні». Це дозволяє їй досягти поставленої мети, повної порожнечі, «спокою духу».

(Через кілька тижнів після виходу цієї книжки в Норвегії я випадково зустрівся з Абрамович. Ми поговорили про тишу, і вона сказала, що найкращим способом її описати було б таке: засунути один аркуш паперу формату А4 у ксерокс, а потім викласти оригінал та копію поруч. «Це і є тиша».)

*
* *

28

Одним із віршів, які я пам'ятаю, є хайку (стисла поетична форма) японського поета Басьо:

Старий ставок.
Жаба стрибає в нього.
Цей плюскіт води!

Коли я повторюю його про себе, то бачу спокійний краєвид, де жаба майже безгучно сягає води й крихітні брижі на дзеркальній раніше поверхні ставка розходяться колами з місця її пірнання.

Інший японський вірш, написаний невідомим поетом з групи островів Мацушима, складається лише з двох слів: «О, Мацушима». Цей вірш особливо мені подобається. Поет явно був настільки переповнений тим, що він спостерігав, красою, яка йому відкрилася, що зумів промовити лише назву островів, перш ніж зануритися в тишу. Як стверджували Вітґенштайн і Гельберґ, там, де істина чи реальність не дозволяють висловити себе словами, балаканини, схоже, меншає. Якби поет писав далі про відчуття, які в нього виникли, відображуючи їх та осмислюючи, гадаю, його думки зіпсували б цей вірш. Як описав початок поганого вірша один майстер дзен, стріла вилітає з лука, але «не летить прямо в ціль, як і ціль не стоїть на місці...», і поет намацує собі обхідний шлях надміром слів.

Те, що, здається, відбувається між двома людьми, звичайно, є лише малою частиною айсбергу. Під поверхнею до гри вступає щось інше. Якщо ці вібрації записати, підозрюю, там було б стільки галасу, що його стачило б для сербського духового оркестру. Я часто усвідомлюю, що дещо відбувається, але рідко добре це розумію.

Коли я приїжджаю до Японії, то відчуваю, що це розуміння підіймається на поверхню. Я не знаю мови, однак мені щастить на людей, які нею володіють. Адже, хоча ми, норвежці, відчуваємо тишу в спілкуванні як щось таке, що його перериває (досвідчені журналісти знають, що найкращі хвилини інтерв'ю часто випадають одразу після того, як вони відклали свій лептоп і поставили останнє запитання), у Японії тиша являє собою суттєву частину розмови. Коли я маю можливість спостерігати тривалий час за двома особами, які розмовляють між собою японською, мене вражає те, що короткі й довгі паузи відчуваються так само складними для висловлення, як пошук правильних слів. За своїм змістом тиша є не менш багатою, ніж слова.

Коли двоє людей ведуть розмову, ніби стоячи на протилежних берегах річки, паузи схожі на міст, а коли вони відновлюють діалог, то перетинають цю річку.

Це опанування майстерності тиші заради тиші.

29

Зустрічаючись із жінками, я іноді відчуваю тугу за тишею. Мені подобається говорити та слухати, але я засвоїв, що справжня близькість досягається тоді, коли ми якийсь час не розмовляємо. Без ніжності, що може прийти слідком за спокоєм і тишею, складно відчувати нюанси в любовних стосунках, розуміти одне одного. Балаканина та інший галас легко можуть стати захисними механізмами, що допомагають уникати правди. Так, коли все, що я хочу, у моїх руках, слова зайві. Гурт «Депеш Мод» уже висловив це в пісні:

> Все, чого я колись хотів,
> Все, чого я колись потребував,
> Тут, у моїх руках.

Ось коли слова можуть ранити, якщо вони й далі лунатимуть. Як стверджував Стендаль у трактаті «Про кохання», у щасливих стосунках завжди є елемент сумніву. Цей сумнів «наділяє кожну мить бажанням, саме він породжує щасливе кохання». Там, де присутня хоч дрібка побоювання, ви ніколи не втомитеся від задоволення. Це здається жорстоким, але Стендаль має рацію. Життя жорстоке. Я ризикую, коли сприймаю стосунки як належне. Більшість людей вважають дуже ризикованим сходження на Еверест, але ці сходження зазвичай вдалі. Проте

сприймати як належне взаємне кохання я б ніколи не насмілився.

Стендаль писав, що ця форма успіху характерна своєю серйозністю. Для мене ж її ознакою є те, що закохані можуть просто посидіти разом у тиші.

Розмови та прослуховування музики можуть відчиняти двері, але можуть також зачиняти ті самі двері для чогось надзвичайно важливого. Якщо ваш партнер не розуміє вас, коли ви мовчите, то чи не буде йому ще складніше зрозуміти вас, коли ви говорите? Вважаю, що буде.
У будь-якому разі, поети, письменники й музиканти переважно вже висловили все, що природно казати комусь, кого ви любите, тому шанси, що ваша кохана людина вже чула ваші ретельно дібрані слова — можливо, навіть у кращій формі — доволі високі. Як писав містик Румі, «тепер я краще помовчу й дозволю тиші відділити істину від брехні».

*
* *

30

Понад 20 років тому психолог Артур Арон зумів примусити абсолютно незнайомих між собою людей закохатися в його лабораторії. Ці двоє тільки-но познайомилися, вони не знали одне одного раніше, але, виходячи із заповненої перед тим анкети, мали дещо спільне. Під час експерименту зведеним у пару учасникам ставили 36 запитань, на кшталт «Маючи можливість вибрати будь-кого у світі, кого б ви запросили на обід?» (запитання №1), «По черзі поділіться тим, що ви вважаєте позитивною характеристикою вашого партнера, загалом п'ять речей» (запитання №17) — тут важливо обережно підбирати слова — та «Який спогад є для вас найціннішим?» (запитання №28). Запитання №36... Гаразд, думаю, ви знайдете їх самі.

Після запитань Арона обидва учасники сиділи й дивилися одне одному в очі, не кажучи ані слова, протягом цілих чотирьох хвилин. Через шість місяців ці двоє одружилися й запросили на весілля всю лабораторію.

Одна з найпопулярніших статей «Нью-Йорк Таймс» у 2015 році розповідала про журналістку Менді Лен Кетрон, яка випробувала теорію Арона на практиці. Наприкінці вона визнала, що закоханість не трапляється просто так, це активна дія, і сформулювала цілий набір чудових кліше

для опису тих чотирьох хвилин тиші, у яких не було нічого, крім зорового контакту:

«Свого часу я спускалася на лижах крутими схилами і звисала зі скелі на короткій мотузці, проте пильний погляд у чиїсь очі протягом чотирьох хвилин тиші став одним із найбільш бентежних та найстрашніших відчуттів мого життя. Перші дві хвилини я просто намагалася дихати як слід. Там було чимало нервових посмішок, поки ми нарешті не всілися.

Я знаю, що очі — дзеркало душі чи щось таке, але насправді головним у тій миті було не просто те, що я дійсно дивлюся на когось, а те, що я дивлюся на когось, хто дійсно дивиться на мене. Тільки-но я прийняла жах цього усвідомлення і дала йому час влягтися, то прийшла до чогось несподіваного».

Дуже розумні запитання. Я пройшов через цей експеримент. Він майже гіпнотичний. Інша особа слухає вас, ви відчуваєте, що вас розуміють, на вас дивляться і вас поважають без подальших представлень. Коли ви нарешті закінчуєте, дивлячись у їхні очі, — до речі, чотири хвилини здаються дуже тривалим часом, — вас неначе щось тягне одне до одного.

31

Я завжди вчився повільно. Замолоду я був настільки нездатним до читання, що не міг навіть вимовити слово «дислексик», поки не доріс до двадцяти років. Я був здатний всотувати відчуття — далеко в льодах Антарктики, в тунелях під Мангеттеном, на вулицях Осло, по дорозі до офісу чи вертаючись додому до свого крісла — задоволення від дрібних речей. Вдячність за їжу, коли я був змучений голодом після довгого дня. Чуття та бачення нюансів, яких я зазвичай не помічав. Відкриття нових думок та ідей у просторі між моїми двома вухами. Ловля дрібної рибки. Маленьких шматочків.

Дозволяйте світові зникати, коли входите в нього.

Слухати означає шукати нові можливості, помічати свіжі виклики. Найважливіша книга, яку ви тільки можете прочитати, розповідає про вас самих. І вона відкрита. Я почав розуміти, чому в дитинстві був так зачарований равликом, який носить свій будиночок на спині. Ми також можемо носити свої будинки — усе, що ми маємо, — всередині.

Час до часу хтось питає мене, що було в лижному переході через Антарктику найскладнішим, і тоді я, не вагаючись, відповідаю: моє прибуття на Південний полюс. Потреба знову розмовляти.

Першими словами, які я почув, коли досяг своєї мети, були: «Як ви почуваєтеся?» Я не міняв білизни протягом п’ятдесяти днів та ночей, тому відповів: «Як свиня в лайні». Почати розмовляти знову було навіть складніше, ніж рано вставати всі ті 50 ранків. Подорож до пункту призначення майже завжди задовольняє більше, ніж його досягнення. Ми більше вподобаємо полювання на кролика, ніж його піймання.

*
* *

32

Більшість людей, яких я зустрічав, мають достатньо досвіду на дев'ять життів. Ще не написана така книжка, котра зможе розповісти вам більше, ніж те, що ви відчули самі. Тому зробіть глибокий вдих. Щоб зрозуміти тишу і те, як можна отримати задоволення у відстороненні від світу, потрібно зовсім небагато. Як пише поет Улав Г. Гауґе, це маленьке знання завжди присутнє у вашому серці:

> У вирішальний момент зробити
> Залишиться так мало, і те, що потрібно буде,
> Серце знало завжди.

Які саме шляхи ведуть до тиші? Я вірю, що подорожі в дику природу. Залиште свої ґаджети вдома та йдіть в одному напрямку, аж поки довкола не буде геть нічого. Побудьте три дні на самоті. Не говоріть ні з ким. Поступово ви заново відкриєте інші сторони себе.

Проте найважливішою річчю є не те, у що я вірю, а те, що кожен із нас відкриває свій власний шлях. Ви, мої три доньки, я — усі ми маємо перед собою власні шляхи. *Сва Марґа* — ідіть своїм шляхом. Тишу знайти легше, ніж багато хто думає чи вважає. І жодні професори, психологи, Паскаль, Кейдж чи батько трьох

доньок типу мене не здатні повністю пояснити все словами. Це чудове відчуття — зрозуміти все самому. На щастя, тут не потрібні жодні магічні заклинання.

Як на мене, необхідно було зайти в далеку далечінь, аби це відкрити, але я знаю, що тишу можна знайти будь-де. Для цього потрібно лише відсторонитися від світу.

Ви мусите знайти свій власний Південний полюс.

*
* *

33

*

* *

Я хотів би висловити свою подяку таким людям:

Йоакіму Боттену, Кетрін Аспаас, Йону Фоссе, Крістін Б. Йогансен, Лів Ґейд, Ґабі Ґлейхманну, Ларсу Ф. Г. Свендсену, Мортену Фальдаасу, Іселін Шумбі, Петтеру Скавлану, Ніку Бейлісу, Гаральдуру Йорну Олафссону, Еду Рушею, Жозефіні Лохен, Яну Х'єрстаду, Фінну Скадеруду, Дугу Ейткену, Ерленду Сорскаару, Ларсу Міттінґу, Кнуту Улаву Амасу, М.М., Одду-Маґнусу Вільямсону, Тору Еріку Германсену, Каї Норденґен, Анні Брітт Гранаас, Бьорну Фредріку Дренґшольту, Аслаку Норе, Маг-Рух Алі, Мері Дін, Сюзанн Броґґер, Еллен Джервелл, Лейфу Уве Андснесу, Асне Сеєрстад, Анні Ґаатауґ, Сіндре Картведт, Мішель Ендрюс, Беккі Крук, Кетрін Опі, Марині Абрамович, Мекії Мечін, Марку Джанкусі, Ілону Маску, Гансу Петтеру Беккетейґу, Аннабель Мерулло та всім співробітникам «Дж. М. Стенерсенс Форлаґ» і «Каґґе Форлаґ».

Джерела

Різного роду цитати й дані, згадані в цій книжці, взяті з відкритих джерел, експедицій, заходів, які я відвідав, розмов із рідними та іншими людьми, з якими я зустрічався, а також із того, що я читав або чув. Я не зміг скласти повний перелік усіх джерел, бо просто не пам'ятаю, звідки що взяв, але спробую вказати нижче хоча б ті, які легко можу пригадати.

Вступ

Захід, на який я посилаюся, був організований міжнародною спільнотою «ТЕД-ікс» в Університеті Сент-Ендрюс 26 квітня 2015 р. Він називався «Ще одна лекція про ніщо».

1

Цитати Йона Фоссе у відповіді 1 взяті з нашого електронного листування. Його цитати у відповідях 22 та 23 взяті з «Mysteriet i trua» («Таємниця віри») — бесіди між Фоссе та Ескілом Ск'єлдалем (*Samlaget*, 2015).

2

Цитати Мартіна Гайдеґґера взяті з його книги «Sein und Zeit» (1927) («Буття та час»). Додаткові посилання (також у відповіді 15) — з його промови про технології «Питання щодо технологій» 1953 року, а також із різних статей в Інтернеті. До речі, щоб ви розуміли, повний текст «Sein und Zeit» я не читав.

7

Дещо сумнівне дослідження концентрації золотої рибки описане в багатьох джерелах. Я ж переважно покладався на таку статтю: http://time.com/3858309/attention-spans-goldfish.

Примітку Девіда Фостера Воллеса взято звідси: http://www.vulture.com/2009/03/will_david_foster_wallace.html. Вона була виявлена разом із рукописом його останньої книжки «Блідий король».

Цитата Блеза Паскаля та посилання на те, що він писав, взяті з його книжки «Pensees» («Думки»). Я читав її переклад норвезькою мовою (*PAX*, 2007).

8

Про дослідження, згадуване у відповіді 8, говорили й писали багато. Зокрема, під час написання своєї книжки я покладався на таку статтю: www.eurekalert.org/pub_releases/2014-07/uov-dsi063014.php.

Крім того, я із задоволенням прочитав «Повернення до нормальності» Стіва Тайлера (*Hayhouse*, 2012), а також статтю Олівера Беркмана в газеті «Ґардіан» від 20 липня 2014 р.: http://www.theguardian.com/lifeand-style/2014/jul/19/change-your-life-sit-down-and-think.

9

У посиланні на «Твіттер» та його засновників (як вони починають переглядати своє творіння) є роздуми, що з'явилися під час бесіди із засновником «Твіттера» Еваном Вільямсом неподалік Лондона восени 2015 року.

Посилання на «Нью-Йорк Рев'ю оф Букс» узяте зі статті Джейкоба Вайсберґа «Ми безнадійно сидимо на гачку» від 25 лютого 2016 року.

Я згадую дві вітрильні подорожі через Атлантичний океан. Крім мене членами екіпажу були також Гаук Валь, Арне Сауґстад та Мортен Штодле (останній ходив лише на захід).

10

Популярну в Норвегії приказку запозичено у шведа Стіґа Йоганссона.

Цитату Сенеки-молодшого взято з його роботи «De Brevitate Vitae» («Про швидкоплинність життя»).

12

Думки Ларса Ф. Г. Свендсена про нудьгу взяті з його класичної праці «Філософія нудьги» («Kjedsomhetens filosofi», *Universitetsforlaget*, 1999), а також зі спілкування з ним під час написання цієї книжки.

Термін «емпірична бідність», наскільки я знаю, уперше був використаний відносно маловідомим німецьким філософом Мартіном Доельманом. У нього це були слова *Erlebsnisarmut* та *Erfahrungsarmut*.

13

Про спів птахів я читав у книжці «Один квадратний дюйм тиші: прагнення однієї людини зберегти спокій» Ґордона Гемптона та Джона Ґроссмана (*Bria Books*, 2010), а також у журналі «Нью Сайнтист» (грудень 2006 р.) та статті в «Молекуляр Еколоджі» «Спів птахів та антропогенний галас: значення й заявки на збереження».

14

Згаданим місцем є Векстцентерет (Центр розвитку) в Данії. Я не був там сам, але читав про нього багато відгуків, у тому числі в данській газеті «Політікен»: http://politiken.dk/magasinet/feature/ece2881825/tag-en-pause-med-peter-hoeeg/ (стаття данською мовою).

Лос-Анджелесом ми ходили втрьох: Петер Лунд, Петтер Скавлан і я.

17

Есей Олівера Сакса «Моя періодична таблиця», який я згадую у відповіді 17, був опублікований багатьма виданнями. Уперше я прочитав його в збірці «Вдячність» (*Picador*, 2015).

18

Цитати та інші матеріали стосовно Ілона Маска та Марка Джанкоси взяті із запитань, які я поставив їм у контексті цієї книжки, переважно коли був у Лос-Анджелесі взимку на початку 2016 року.

19

Перша цитата Людвіґа Вітґенштайна є заключним реченням «Логіко-філософського трактату». Другу цитату взято з тієї самої книги, розділ 4.1212. Цитату, де він підкреслює красу роботи в Скьолден, взято з листа, який він написав у 1936 році, знайденого мною у «Вікіпедії».

Наступну цитату взято зі збірки статей «Вітґенштайн та філософія релігії» під редакцією Роберта Л. Аррінґтона та Марка Аддіса (*Routledge*, 2004).

Останню цитату взято з книжки «У пошуках сенсу життя. Філософська подорож Ювала Лур'є» (Університет Міссурі, 2006).

20

Цитату Вітґенштайна взято з книжки «Det stille alvoret» («Тиха серйозність») за редакцією Кнута Улава Амаса та Рольфа Ларсена (*Samlaget*, 1994).

Історію про Клауса Гельберґа розповів мені полярний дослідник Герман Мегрен, який добре знав Гельберґа та почув її від нього самого.

21

Цитати Сьорена К'єркеґора взяті з книжки Етторе Рокки «К'єркеґор» (*Gyldendal*, Denmark, 2015).

25

Про тишу, музику, пісню «Діаманти» Ріанни та деякі інші теми цієї книжки мені розповів Тор Ерік Герман-

сен, один із двох музичних продюсерів фірми «Старґейт» в Осло влітку 2016 року. Більше інформації для відповіді 25 запропонували співачка Мекія Мечін та доктор медицини Кая Норденґен.

26

Визначення *думальна машина* до витвору мистецтва у відповіді 26 чудове, але не моє. Я, мабуть, десь його запозичив.

27

Мені поталанило мати можливість поставити Марині Абрамович кілька запитань влітку 2016 року. Вона була в Лас-Веґасі, який називає «найжахливішим місцем на землі», а я в Осло. Петтер Скавлан, який був тоді у Веґасі з Абрамович, зробив мені послугу й провів інтерв'ю, спираючись на запитання, які ми узгодили. Її відповіді тут наведені з їхньої бесіди.

Моїм товаришем, який влаштував звуконепроникну кімнату, був композитор Генріх Гельстеніус.

29

Цитату Стендаля у відповіді 29 взято з норвезького видання його праці «Про любов» («Om kjærlighet») (*Gyldendal*, 2005) у перекладі Карін Ґундерсен.

30

Статтю про закоханість після 30 запитань можна знайти тут:

http://www.nytimes.com/2015/01/11/fashion/modern-love-to-fall-in-love-with-anyone-do-this.html

УДК 159.9
ББК 88
К12

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:
Kagge E. Silence in the Age of Noise / Erling Kagge. —
New York : Viking, 2016. — 160 p.

Переклад з англійської *Ярослава Лебеденка*

Дизайнери обкладинки *Дарина* та *Денис Стьопічеви*

Популярне видання

КАҐҐЕ Ерлінґ

Тиша в епоху галасу

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. І. Кривко*
Редактор *К. В. Озерова*
Художній редактор *Ю. А. Дзекунова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. В. Приходченко*

Підписано до друку 06.07.2017.
Формат 70х100/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Georgia». Ум. друк. арк. 15,12.
Дод. наклад 10 000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПАТ
«Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом
DIN EN ISO 9001:2000

ISBN 978-617-12-3893-0 (PDF)

© Erling Kagge, Kagge Forlag, Norway, 2016
© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2017
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2017