

Зміст

Частина перша. Реабілітація жалю

1. «Ні про що не шкодуй» — маячня, яка руйнує
нам життя 11
*«Жаль не є чимось небезпечним чи ненормальним, що передбачає
сходження з проторованого шляху до щастя. Це цілком здорове
й характерне для кожного явище, що є невіддільною частиною
людського буття. До того ж жаль — корисний. Він проясняє.
Він інструктує. Правильно проаналізований, жаль не тягне
нас на дно; а навпаки — штовхає вгору».*
2. Чому жаль робить нас людьми 25
*«Іншими словами, нездатність відчувати жаль —
що в певному сенсі є апофеозом того, що пропагує філософія
“ні про що не шкодуй”, — ніяка не перевага.
Це ознака ушкодження головного мозку».*
3. «Принаймні» та «якби ж» 37
*«Два десятиліття досліджень контрфактичного мислення
відкрили одну дивну річ: думки про минуле, від яких нам стає краще,
трапляються досить рідко, тоді як роздуми, які нас засмучують,
є надзвичайно частим явищем. То невже всі ми — мазохісти,
схильні до саморуїнування?»*
4. Чому жаль робить нас кращими 47
*«Не ухилийтеся від емоцій. Але й не потопайте в них з головою.
Дивіться їм в обличчя. Використовуйте як каталізатор
для своїх майбутніх дій. Якщо для того, щоб діяти,
треба мислити, то почуття можуть у цьому допомогти».*

Частина друга. Викриття жалю

5. **Жаль: картина на поверхні** 65
«Наше життя має багато проявів: ми — батьки, сини, дочки, подружжя, кохані люди, підлеглі, начальники, студенти, марнотрати, інвестори, громадяни, друзі тощо. Чому б не шкодувати про кілька аспектів одразу?»
6. **Чотири основні жалі** 77
«Видиме для ока й легке для опису — приміром, такі сфери життя, як сім'я, освіта й робота — насправді важить значно менше, ніж прихована під ним архітектура людських мотивів і прагнень».
7. **Базові жалі** 87
«Базові жалі починаються з непереборної спокуси й завершуються невблаганною логікою».
8. **Жалі про брак сміливості** 101
«В основі всіх жалів про брак сміливості лежить проявлена можливість зростання. Неспроможність стати таким, яким міг би бути — щасливішим, сміливішим, розвиненішим. Нездатність досягти кількох важливих цілей за той короткий час, відпущений одним-єдиним життям».
9. **Моральні жалі** 115
«Обман. Зрада. Крадіжка. Віроломство. Святотатство. Часом моральні жалі людей, представлені в опитуваннях, нагадують робочі примітки до навчального відео про Десять заповідей Божих».
10. **Жалі за стосунками** 131
«Сенсу та задоволення нашому життю надають значущі стосунки. Утім, коли ці стосунки розриваються, — навмисне чи з недбалості, — перешкодою до їхнього відновлення є почуття ніяковості. Ми боїмося, що провалимо наші спроби відновити зв'язок, що змусимо об'єктів наших прагнень почуватися ще більш незручно. Проте ці занепокоєння майже завжди безпідставні».
11. **Можливість та обов'язок** 147
«Чотири основні жалі діють як негатив фотографії хорошого життя. Знаючи, про що люди найбільше шкодують, ми можемо перевернути це зображення, щоб показати, що вони найбільше цінують».

Частина третя. Трансформація жалю

| | |
|---|-----|
| 12. Зведення нанівець і парадигма «принаймні» | 157 |
| <i>«Коли шкодуєш про скоєне, досі є шанс переналаштувати сьогоднішня — натиснути Ctrl+Z на своїй екзистенціальній клавіатурі».</i> | |
| 13. Розкриття, співчуття та дистанція | 165 |
| <i>«За три прості кроки ми можемо розкрити жаль, переосмислити своє ставлення до нього та самих себе і винести урок із цього досвіду, щоб переглянути свої подальші рішення».</i> | |
| 14. Передчуття жалю | 185 |
| <i>«Як препарат широкого спектру дії, передчутий жаль має кілька небезпечних побічних ефектів».</i> | |
| | |
| Епілог. Жаль і спокута | 203 |
| Подяки | 207 |

Хай як ми хочемо ні про що не шкодувати й іноді гордо напо-
лягаємо, що так воно і є, насправді це неможливо хоча б тому,
що всі ми — смертні.

Джеймс Болдвін, 1967 рік

Частина перша

РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖАЛЮ

1 «Ні про що не шкодуй» — маячня, яка руйнує нам життя

Двадцять четвертого жовтня 1960 року композитор Шарль Дюмон переступив поріг шикарної паризької квартири Едіт Піаф з острахом у серці та піснями в портфелі. На той час Піаф була чи не найславеннішою артисткою у Франції та однією з найвідоміших співачок у світі. А на додачу ще досить охлялою. І хоч їй стукнуло лише 46, алкогольна та наркотична залежності, автокатастрофи та непросте життя підірвали здоров'я жінки. Вона важила менше 45 кілограмів. А всього лише три місяці тому Піаф валялася в комі через ураження печінки.

Та все ж, попри хирляву статуру, схожу на легкий серпанок, співачка зберегла свою сумнозвісну мінливу та запальну вдачу. Вона вважала Дюмона та його напарника — поета Мішеля Вокера, який заявився разом із композитором, — людьми з посереднім музичним смаком. Раніше того ж дня її секретарка залишила їм повідомлення про скасування візиту. Спершу Піаф відмовлялася прийняти чоловіків, змушуючи їх ніяково чекати у вітальні. Та потім перед сном вона змилювалась і вийшла до них, закутана в блакитний халат.

Артистка заявила, що послухає лише одну пісню. І все.

Дюмон усівся за фортепіано Піаф. Спітнілий і знервований, він почав грати свою музику, тихо наспівуючи слова Вокера^{1*}.

* Бібліографічні посилання до цієї книжки подано на сайті видавництва: https://laboratoria.pro/files/files_to_download/1676285695-pinkpowerregret60x9oblokprim.pdf. У кінці книжки зацікавлений читач знайде куар-код, який на них веде.

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

Ні, зовсім ні.

Ні, я не шкодую ні про що.

Піаф попросила Дюмона зіграти ще раз, а сама вголос розмірковувала, чи справді він це написав. Жінка покликала послухати пісню кількох своїх друзів, які саме гостювали у неї. Потім збрала всіх своїх слуг, щоб оцінили ще й ті.

Минали години. Дюмон грав свою пісню знову і знову — більше ніж двадцять разів, як стверджує одне джерело. Піаф подзвонила директору L'Olympia — головної концертної зали Парижу, — і перед світанком він прибув, щоб послухати цей витвір.

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

C'est payé, balayé, oublié.

Je me fous du passé.

Ні, зовсім ні.

Ні, я не шкодую ні про що.

Сплачено, розвіяно й забуто.

Про минуле я не хочу й чути!

Кілька тижнів по тому ця пісня тривалістю 2 хвилини 19 секунд пролунала у виконанні Піаф на французькому телебаченні. У грудні композиція стала яскравим заключним акордом концерту, який допоміг урятувати L'Olympia від фінансового краху, а публіка 22 рази викликала артистку на поклон. До кінця наступного року шанувальники розкупили більше мільйона платівок із записом «Je ne regrette rien» («Я ні про що не шкодую»), піднісши співачку до статусу ікони.

А через три роки Піаф не стало.

* * *

Якось холодного недільного ранку в лютому 2016-го Ембер Чейз прокинулась у своїй квартирі в місті Калгарі на заході Канади. Її тодішній хлопець (а тепер — чоловік) поїхав за місто, тож напередодні ввечері жінка гуляла з подругами, і дехто з них залишився в неї на ніч. Подруги розмовляли за коктейлем «Мімоза», коли раптом, спонукана водночас натхненням і нудьгою, Чейз вигукнула: «А зробімо тату!». Жінки запакувалися в машину й погнали у студію татуювання та пірсингу Jokers на Хайвей, 1, де місцевий тату-майстер набив на шкірі Чейз два слова.

Татуювання, яке того дня зробила Чейз, було мало не ідентичним тому, яке вирішила витатуювати Мірелла Баттіста п'ятьма роками раніше та майже за чотири тисячі кілометрів звідти. Баттіста виросла в Бразилії, а коли їй ледве перевалило за двадцять, переїхала у Філадельфію вступати до коледжу. Вона була в захваті від міста, яке стало для неї новою домівкою. Ще студенткою влаштувалася на роботу в місцеву бухгалтерську фірму. Знайшла чимало друзів. Навіть закрутила тривалий роман із місцевим хлопцем. Усе йшло до одруження, однак після п'яти років стосунків закохані розлучилися. Тож через дев'ять років після прибуття до Америки вона повернулась у Бразилію в намаганні віднайти те, що називала «кнопкою перезавантаження». Проте за кілька тижнів до цього набила за правим вухом два слова.

Без відома Баттісти роком раніше її брат Германно Телес зробив майже таке самісіньке татуювання. Ще хлопчаком Телес захопився мотоциклами. Його батьки, які були лікарями та турбувалися про безпеку сина, не поділяли та не підтримували цього захоплення. Проте хлопець вивчив мотоцикли вздовж і впоперек, наскладав трохи сентаво і зрештою таки купив Suzuki. Як же він його обожнював! Але якось одного дня Телес мчав по шосе неподалік свого рідного міста Форталеза, що в Бразилії, і йому в бік врізалася машина, пошкодивши хлопцеві ліву ногу й поклавши край його подальшим покатенькам. Невдовзі на

пораненій нозі трохи нижче коліна він набив собі тату з мотоциклом. А поруч вздовж шраму вигиналися два слова.

Татуювання Телеса було ледь не однаковісіньким з тим, яке у 2013-му зробить собі Бруно Сантос у португальському Лісабоні. Сантос працював керівником відділу кадрів і ніколи не знав ані Чейз, ані Баттісти, ні Телеса. Розчарований своєю роботою, одного дня він вийшов із офісу й почимчикував прямісінько до тату-салону. Звідти він вийшов уже з фразою із двох слів, набитою на правому передпліччі.

Четверо людей на трьох різних континентах — і в кожного витатуювано однакові два слова:

NO REGRETS.
НЕ ШКОДУЮ.

Утішна, проте небезпечна доктрина

Деякі переконання впливають на нас непомітно, мов музика на екзистенціальному тлі. Інші стають гімнами певному способу життя. Та небагато знайдеться гасел, здатних перекричати доктрину про те, що жалкувати про щось — безглуздо, що це марнує наш час і руйнує добробут. З усіх закутків культури долинають заклики: забудь минуле; хапайся за майбутнє. Полиш гірке; смакуй солодким. Хороше життя має єдиний фокус уваги (те, що попереду) та незмінну валентність (позитивну). Шкодування ж підриває ці два засадничі положення. Воно фокусується на минулому та неприємному — це токсин у кровотоці щастя.

Тож не дивно, що шлягер Піаф залишається еталоном для всього світу та пробним каменем для інших музикантів. Пісня під назвою «Ні про що не шкодую» (англ. «No Regrets») представлена у репертуарі вкрай широкого набору виконавців: від джазової легенди Елли Фіцджеральд до британської поп-зірки Роббі Вільямса, каджунського гурту Steve Riley & the Mamou Playboys, американського виконавця блюзу Тома Раша, співачки

Еммілу Гарріс, чиє ім'я вшановано у Залі слави кантрі-музики, а також репера Емінема. Люксові бренди авто, плитки шоколаду та страхові компанії обстоюють цю філософію, використовуючи пісню Піаф «Je ne regrette rien» у своїх телевізійних рекламних роликах².

А що може бути кращим проявом відданості своїм поглядам, ніж носити їх буквально на собі — як Бруно Сантос, чий переконання вибиті малими чорними літерами від ліктя аж до зап'ястя правої руки?

Якщо тисячі заплямованих чорнилом частин тіла не переконують вас, тоді прислухайтеся до двох гігантів американської культури, різних за статтю, релігією та політичними поглядами, але об'єднаних цією догмою. «Не лишайте у своєму житті місця для шкодування», — радив творець теорії позитивного мислення, доктор богослов'я, преподобний Норман Вінсент Піл, який сформував догми християнства ХХ століття, а також був наставником Річарда Ніксона та Дональда Трампа. «Не гайте часу на <...> жалкування», — радила суддя Рут Бейдер Гінзбург, друга в історії жінка у Верховному суді США, яка сповідувала юдаїзм і на старості літ зажила статусу культурної ікони серед американських лібералів³.

Або ж довіртеся думці знаменитостей, якщо таке вам більше до душі. «Я не вірю у шкодування», — заявляє Анджеліна Джолі. «Не вірю я у шкодування», — вторує за нею Боб Ділан. «У шкодування я не вірю», — стверджує Джон Траволта. А ще зіркова трансгендерка Лаверн Кокс. І маестро мотивації Тоні Роббінс, який пропагує ходьбу по розпеченому вугіллі. І Шлеш, гітарист гурту Guns N' Roses, який любить трясати волоссям у такт музиці⁴. Бібліотека Конгресу США налічує у своїй колекції понад 50 книжок під заголовком «Ні за чим не шкодує»⁵.

Утілена в піснях, вигравіювана на шкірі та перейнята мудрецями — філософія, яка відкидає шкодування, є такою очевидною істиною, що з нею частіше погоджуються, ніж сперечаються. Навіщо викликати біль, якщо його можна уникнути? Навіщо

накликати на себе дощові хмари, коли можна купатися в сонячних променях позитиву? Навіщо шкодувати про вчинене вчора, якщо можна мріяти про безмежні можливості завтра?

Такий світогляд інтуїтивно зрозумілий. Здається правильним. Звучить переконливо. Проте у нього є один суттєвий недолік.

Він докорінно хибний.

Усі ці загони противників жалю не надають інструкції того, як добре прожити своє життя. Насправді те, що вони пропонують, — даруйте на слові, але воно ретельно підібране, — це повна фігня.

Жаль не є чимось небезпечним чи ненормальним, що передбачає сходження з проторованого шляху до щастя. Це цілком здорове й характерне для кожного явище, що становить собою невіддільну частину людського буття. До того ж жаль — корисний. Він проясняє. Він інструктує. Правильно проаналізований жаль не тягне нас на дно, а навпаки — штовхає вгору.

І це не якась там примарна фантазія, сентиментальний порив, вигаданий для того, щоб змусити нас проявляти тепло та турботу в холодному та байдужому світі. До такого висновку дійшли вчені у своїх дослідженнях, розпочатих ще понад пів століття тому.

Ця книжка про жаль — паскудне відчуття того, що сьогодні було б кращим, а майбутнє — яскравішим, якби не невдалий вибір, хибне рішення або безглуздий учинок у минулому. Сподіваюсь, у наступних тринадцяти розділах ви побачите жаль у новому, правильнішому світлі та навчитеся користуватися перевагами його сили превтілення.

Не варто сумніватися в щирості людей, які заявляють, що ні про що не шкодують. Натомість слід розглядати їх як акторів, які грають роль — і роблять це так часто й переконливо, що самі починають вірити в те, що все це насправді. Такий психологічний самообман — поширене явище. Іноді він навіть на користь. Однак найчастіше подібне лицедійство заважає людям виконувати важку роботу, яка дарує істинне задоволення.