

# Зміст

Через здійснення мрій до пізнання себе. <i>Маркіян Прохасько</i> .....	11
Прислухайся до природи .....	45
Знайди власний полюс .....	53
Найважливіше — встати зранку .....	60
Оптимізм — риса, набута тренуванням .....	65
Не бійся власної величі .....	73
Часто це все-таки можливо .....	82
Відвагу в термосі не зберегти .....	89
Це трохи небезпечно .....	104
Чи я щасливий? .....	113
Затишна самотність .....	126
Мистецтво споживати малими шматочками .....	132
Гіркі невдачі .....	143
Лише той, хто здатен звалити на себе ношу, може насолоджуватися свободою .....	153

Данина звичці .....	159
Можеш тішитися везінням, скільки заманеться .....	170
Мета може переслідувати вас .....	179
Чому мені сняться сни, коли я не сплю .....	189
Подяки .....	200
Література .....	202
Ілюстрації .....	206

*Присвячується  
Інґрід, Сольвейґ і Нур*



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## Через здійснення мрій до пізнання себе

*Маркіян Прохасько,  
учасник сезонної антарктичної експедиції,  
автор книжки «Мрія про Антарктиду»*

**Я** дійшов висновку, що нічого у світі не має сенсу. Якщо тільки конкретно ви не бачите для себе сенсу в чомусь. Ерлінг Каґге, автор книжки, яку ви тримаєте у руках, обмірковує мотивації мандрівників вирушати у складні подорожі, сповнені холоду, нестач, фізичного виснаження й часто навіть небезпечних випробувань. Як приклад він наводить слова альпініста, якому журналіст поставив запитання: «Навіщо ви дряпаєтесь по скелях?» Той відповів: «А ви чому не дряпаєтесь?»

У найбурхливішому місці світового океану — протоці Дрейка — я запитав на яхті своїх колег, з котрими плив до Антарктиди, яка у них мотивація побачити льодовий континент? Мені здалося, що їхні відповіді — це раціоналізація. У кожного,

як і у мене, було кілька причин: відкрити щось нове, побачити автентичну природу і неймовірних тварин, любов до холоду, бажання перетнути протоку Дрейка і досягти чогось незабутнього у житті. Але, судячи з себе, я переконаний, що можна придумати безліч пояснень. Це я і робив, коли мені не раз доводилося пояснювати свою мотивацію журналістам і читачам. Водночас справжню мотивацію окреслити важко: просто є такий поклик, бажання, іскра, вогонь, пристрасть. Що ж тут скажеш: мрія, одне слово.

Ця книжка, на перший погляд, розповідає про здійснення великих яскравих мрій, таких, як досягнення полюсу чи сходження на Еверест. Але насправді це не лише так. Мандри неначе приводять людство до першоджерел, а природа і єднання з нею дозволяють уважному мандрівникові пізнати себе і довідатися, яким ти є і яким хотів би бути. Велика подорож — дуже яскравий приклад пізнання себе і світу. Але таке саме чи принаймні подібне щастя може з'явитися від здійснення інших мрій: завершення рукопису або відкриття власної кав'ярні.

Мені по-своєму поталанило в тому, що, коли я був на станції «Академік Вернадський», там іще не було безлімітного зв'язку. У мене був доступ до

інтернету лише одну годину раз на дві доби. Я тужив за близькими, але це те, чого ми практично позбавлені в інформаційному світі. Інколи навіть у тузі треба побути наодинці з собою, щоб дізнатися більше про себе і про те, що насправді для тебе важливо. Така розкіш рідко трапляється у цивілізації. Людство так поспішає, що змушує тебе бути на зв'язку, навіть коли в цьому немає необхідності. Змушує говорити, навіть коли тобі зараз немає що сказати. Один із дослідників на станції у розмові поділився думкою, що через таку гонитву людство не має часу на великі ідеї. І хоча цивілізація досягла неймовірних висот, однак у багатьох сферах розвиток — це сукупність роботи багатьох людей, коли кожна людина додає маленьку частинку до цілого, але не має часу подумати над чимось власним великим.

Коли я повернувся з Антарктиди, то деякий час міг чіткіше розрізняти, що у житті важливе, а що ні, мав менше стресу і більше впевненості. Певний час мене не полишало приємне відчуття спокою: якщо у борті корабля немає пробоїни, то, значить, і проблем немає. Таким я подобаюся собі більше. У такому стані більше речей приносить задоволення. Наприклад, їжа. Взагалі, їжа у сучасній цивілізації стала культом для поклоніння, бо це вже

не просто позбавлення себе голоду і навіть не трапеза чи кулінарне мистецтво. Це також статуси і витребеньки. Однак якраз це позбавлено великого значення у поході. Там хліб часто має немовби виразніший смак, і страви, які не дуже любиш удома, приносять тепло і радість. Виникає відчуття, що все добре: ти відпочив і поїв. Ти посеред природи, і завтра буде ще один цікавий день.

Однак якщо розвивати цю думку, то можна прийти до висновку, що життя у цивілізації обтяжливе, якесь штучне і неправильне. Ерлінг Кагге каже, що коли він надто довго не вирушає у мандри, то світ стає для нього «плоскішим». Це дуже суголосно з моїми відчуттями. Коли я повернувся з Антарктиди до Львова і чекав на зупинці біля аеропорту на тролейбус додому, то мене охопив страх. «Що, як я більше ніколи не здійснию таку мандрівку?» Звісно, можна досягти всього, чого забажаєш, але зовнішні обставини також мають вплив на життя: менш як за рік почалася пандемія коронавірусу. І не встигла вона завершитись, як Росія здійснила повномасштабне вторгнення в Україну. Мандри перестали бути можливими як фізично, так і значною мірою морально. Кілька років я спостерігав за тим, як світ немовби зменшується до розмірів міста й інколи сусідніх теренів. Світ за