

Загублена відвертість

До хвіртки, що веде на батьківське подвір'я, підійшов пацан років восьми, став на бетонний виступ паркана, перехилився, зірвав малину й, дивлячись на мене, сказав:

— А ви хто?

Розгублено, так ніби це я рву його малину прямо в нього перед носом, відповів малому, що я Коля і взагалі-то живу тут.

— А-а, ясно, а я Даня. Живу за потічком, бачиш сірий дах? Тобто бачите?

Я кивнув.

— А скільки вам років? — продовжував запитувати хлопець, жуючи малину.

— А тобі? — я чомусь відповів запитанням на запитання, не зізнаючись, що буквально днями святкував тридцятиріччя.

— Дев'ять, — спокійно відповів Даня, трохи дивуючись цьому маневру.

Зараз дивуюся і я, адже несвідомо намагався виграти час, відповідаючи «по-одеськи», щоби зрозуміти, що взагалі відбувається. Подумати тільки: мене збила з пантелику проста цікавість і бажання поговорити.

Задумуюся, як ми розгубили свою дитячу відкритість. Виросли, зіштовхнулися з підлістю, прагматичністю, розважливістю, хитрістю та іншими рисами дорослих і стали обачними, інколи вже занадто. Діти можуть бути дітьми з усіма, а ми — лише з тими, кому довіряємо.

Ми не можемо спертися на чужий паркан, зірвати малину та щиро поцікавитися в господаря, хто він.

Колись не зможе й Даня.

Це трохи сумно.

Перемога. Поразка.

Сиджу на ліжку й пильно дивлюся на годинникову стрілку. Якщо слідкувати за часом, той сповільнюється. Намагаюся втримати його, мрію повністю спинити. До змагань залишилося дві години, мені погано, не хочу туди. Я боюся. Я ще дитина. Чому дітей змушують змагатися?

Мій дідусь був плавцем, тато був плавцем, старший брат був плавцем, отож вибору в мене не було. ДЮСШ Снятина набирала в гурток з другого класу, але я ходив уже з першого — у групу до брата. Ми тренувалися працювати ногами чи гребти руками, трималися за бортики й дощечки з твердого пінопласту. Вода завжди була надміру хлорованою і холодною. Я постійно змерзав, і в мене пекли від хлорки очі. Бувало, хтось жалівся на холод і його відпускали, але мені було соромно так чинити, тому, стукотячи зубами, я продовжував виконувати вправи зі старшими хлопцями.

У душовій було чотири душі, один з яких не працював повністю, а на двох інших не було лійок, отож вода, не розпоршуючись, біла одним потужним струменем. Ми любили гарячу воду. Стояли під нею по двоє-троє, притулившись один до одного спинами. Душова

наповнювалася парою, і навіть не було видно, коли хтось заходив чи виходив (про це свідчили лише клуби холодного повітря, які проникали зовні).

Я швидко вчився і дуже скоро став найкращим у групі, тобто серед ровесників у місті мені не було рівних. Чомусь між «пишатися своїм досягненням» і «відчувати від нього тиск» я обрав друге. Мене пригнічувало лідерство, здушували настанови тренера й постійне очікування перших місць. Я не уявляв, як можна принести додому грамоту за якесь інакше, окрім першого, місце. Батьки завжди повторювали, що головне — участь, а не перемога, та це зовсім не допомагало. Я знав, що маю бути першим, і мені не хотілося нікого розчаровувати.

Будь-який вплив, навіть на довгі дистанції, давався легко. У воді мозок вимикався, працювали рефлексії, м'язи все робили самі. Муки приносило лиш очікування. Вони зароджувалися в той же момент, коли оголошували дату чергових змагань, і поступово зростали, набираючи екзальтації перед самим стартом. Найгіршим ставав день змагань. Логічно було б якнайшвидше відплавати й забути, але я був дитиною, що боялася, тому за декілька годин до змагань сідав на ліжко й уважно дивився на стрілку годинника, сповільнював час, відтягуючи неминуче.

Класі в сьомому чи восьмому, коли тато, укотре перевіряючи домашнє завдання, накричав на мене, я не витримав і відкрито запротестував проти контролю. Зі сльозами на очах звинувачував батька в тому, що мене змушують учити предмети, які не люблю, і плавати, попри те що я хочу на футбол і в мене є мрія. (Мені досі дуже боляче згадувати той вечір. Щоразу хочеться

перенестись у минуле й забрати себе маленького до себе дорослого в Київ, віддати на футбол і сказати, що я можу робити те, до чого лежить душа. Запевнити його, що йому все під силу, головне — старатися і безоглядно вірити.) Тож я плакав і кричав, а тато, уперше на моїй пам'яті, розгубився, споглядаючи таку незвичну картину.

Так чи інак, а футболу не сталося, і я продовжив приносити грамоти за перші місця з плавання. Міське чемпіонство переросло в обласне. Мене поважали й боялися спортсмени з Івано-Франківська, Долини, Надвірної. Я ввійшов до складу обласної збірної, з якою поїхав на свої перші всеукраїнські змагання у Бровари.

Там я вперше програв. Це був не просто програш — із сімдесяти шести учасників я посів аж двадцять четверте місце. Мені було соромно й... добре. Я не міг описати власних емоцій. Після запливу жував рогалик з повидлом і постійно дивився на тренера, очікуючи якихось нарікань, але нічого подібного — тренер мене похвалив, адже я покращив власний результат, попри програш. «Головна боротьба завжди із собою» — так він приказував. Ще він запевнив, що більшість присутніх тут спортсменів змалку тренуються двічі на день і взагалі їхньому режиму не позаздриш, а все ж більшість із них я залишив позаду.

Повернувся додому у Снятин. Батьки неймовірно пишалися, що їхній син брав участь у всеукраїнських змаганнях. У їхніх очах не було звинувачень, які чомусь поставали в моїй уяві. Вони любили мене, бо головне — участь, а не перемога. Тоді ж я припинив заворожувати годинникову стрілку.

Дивно: інколи, щоби перемогти, потрібно програти.

Чоловіча метафізика

Слово «метафізика» значить щось, що понад буттям, поза фізикою (фізичним), за рамками звичної природи. Чоловіча метафізика — унікальний, особливий шлях життя, що сповнює всіх чоловіків сенсом, робить вищими за простого «самця». Такий шлях ґрунтується на впевненому крокуванні вперед, вагомих здобутках, переслідуванні глобальних цілей, часто невловних.

Метафізика чоловіків не може будуватися на звичайному гедонізмі, як-от споживанні смачної їжі, любовних утіхах, естетичних насолодах і пошуку інших переживань. У такому разі вона була би простою фізикою, способом життя несвідомих мужів, які женуться за «тут і зараз», щоразу відходячи від вищості (або й зовсім до неї не прямуючи). Слово «мета» саме й означає «понад», «поза», тому метафізика має бути сповнена речей, позбавлених фізичного прояву, вона перебуває поза тарілкою борщу, переглядом цікавого кіно чи цілуванням прекрасної дами. Усе це гарно, але це не метафізика. Ба більше, без метафізики звичайні насолоди неодмінно втрачають смак, штовхаючи на пошук нових і нових вражень.

Отже, чоловік не може існувати без мети, орієнтиру, до якого рухається. Цілі, що їх він ставить перед собою,

формують його метафізику, яка починає формувати його. Цілі мають бути стратегічними, на перспективу, у них має відчуватися глобальність, висота. Важливо, щоби ця висота була такою, аби її верхівку приховували хмари, як це буває із чубками величних могутніх гір. І зовсім не обов'язково знати точний шлях на цю вершину. Ба більше, у глобальній цілі таке знання неможливе. Важливо лише бачити її, знати, що саме на цю верхівку є шлях. У нас є точка А, на якій ми стоїмо та споглядаємо гору, у нас є точка Б — верхівка, короною для якої слугують білі хмари. І нам потрібно саме туди, а те, як пробиватиметься цей шлях — через ущелини, вертикальні підйоми, траверси, реверси, з альпіністським спорядженням чи без нього, з командою чи самотужки, — це лише способи й інструменти, які сприяють рухові.

Ще раз, дуже важливо: мета має бути великою, далекою, складною. Вона мусить лякати, викликати захоплення, спирати подих. Тільки в цьому разі чоловік може зацікавитися і почати рух, попри власні страхи та хвилювання. Можна боятися, це нормально, головне — йти: у сльозах, у шмарклях, з обвітреним обличчям, голодним, холодним тощо.

Чоловіча метафізика унікальна, бо в ній, окрім поняття «хочу», є інше, вагоміше — «мушу». Можна сумніватися під час постановки цілі, обираючи свою гору, та вагання треба залишати позаду, коли «єверест» обрано й ви стоїте біля його підніжжя. Далі починається «мушу». Це дуже важливий момент у розумінні чоловічої метафізики. Ось це «мушу» і є твердим фундаментом під ногами кожного, хто обрав шлях на гору, а не збирання дрібних ягід у її підніжжя. Коли стає складно

й хочеться повернутися, коли огортають сумніви, а голос страху звучить гучніше, чоловік має обпертися на «мушу», видихнути і продовжити сходження.

У буття нема шансів проти наполегливості. А в чоловічій метафізиці її нескінченно багато. Обравши гору, для сильної особистості не існує варіанту не зійти на неї. Шлях може бути довшим, коротшим, та це абсолютно байдуже. Він має продовжуватися, ось що справді важливо. Чоловік має дивитися на верхівку, де він прагне опинитися, і мусить рухатися тільки туди. Не потрібно бути впертим. Упертість засліплює. Потрібно бути відкритим, упевненим і гнучким. Якщо перед вами непрохідна гущавина, її треба обійти, якщо ж прірва — перекинути через неї міст. Чоловік має дивитися вгору й шукати шляхи сходження, невпинно долаючи перепони.

Наша метафізика не має такого поняття, як «проблема». Їх просто не існує. Однак є питання, які потрібно розв'язати. Деякі з них складніші, якісь — дуже прості, але у будь-якому разі усі вони дають можливість стати сильнішим, досвідченішим, умілішим. Випробування на шляху існують для можливості зростання над собою. Вони приходять у наше життя, щоби перевірити, чи готові ми рухатися далі, чи достатньо в нас навичок і бажання. Випробування є ініціацією, ліфтом для підйому на наступний рівень. Як можна зрости, якщо все даватиметься легко, якщо життя не тестуватиме нас на міць, не даватиме матеріал для опрацювання?

Уявіть двох чоловіків. Один з них піднявся на гору сам, здолавши сотні й тисячі випробувань, побувавши в цілій купі скрутних ситуацій, а другого підняли на гору повітряною кулею. Чи буде різниця в цих людях?

Відповідь проста й очевидна. Подивіться на тих, хто вигравав мільйони в лотерею. Поцікавтеся, чим вони закінчили: наркоманія, п'янство, самогубство, банкрутство. Людина не може жити на тому рівні, до якого не готова. На верхівці гори можна померти від холодного стресу, кисневої нестачі, падіння тощо. До таких речей потрібно бути готовим, мати знання, навички, підготовку. Для цього потрібно рухатися шляхом від самого початку, без махлювання, відкладання «на потім», самообману. Випробування треба сприймати як дари, як свідчення, що ти рухаєшся у правильному напрямку, як драконів, які затуляють шлях до печер із золотом чи охороняють сплячих красунь.

Чоловік із метафізикою завжди виділяється серед інших. Його не носить життям, наче зірваний листок осінніми вітрами. Він має компас і бачить орієнтир. Це завжди відчувають, особливо жінки. Чоловік з метафізикою здатен структурувати їхній хаос і подарувати почуття безпеки. Від нього не очікують запевнень, що все буде добре, поряд з ним це й так відчувається. Натомість чоловік без сформованої метафізики не здатен обійняти спокоем, адже не можна дати те, чого в тебе немає. І такий мсьє приречений на постійний пошук. Найстрашніше в цьому пошуку — відсутність розуміння, що ж ти насправді шукаєш. Усі задоволення минають, солодке стає нудним, люди приходять і йдуть. Колесо сансари знову і знову повторює свій цикл, спустошуючи й відбираючи сенс.

Сансара — це кружляння довкола підніжжя гори.

Чоловіча метафізика — шлях на її верхівку.

Терапія Галичини

Найкращий спосіб побороти депресію — викопати величезний город картоплі.

Дивно, але коли я покинув рідне містечко Снятин, яке на заході України, і перебрався на навчання в Одесу, то виявилось, що не всі мої ровесники мали справу з картоплею. Я ж бо як справжній галичанин вважав, що знання про бульбу вливаються в немовля з молоком матері.

Ті, хто ту городину збирав, знають, що збирати й садити — різні за складністю речі. Уявіть, що школяра лякає перспектива пропустити уроки, якщо альтернатива — збір картоплі. Така вже це нелегка робота.

Та коли мова заходить про поле, а не город, то слова зайві. Поле — це той самий город, тільки туди ще треба добиратися і воно набагато більше за площею. Моє поле було вузьким, але таким довгим, що в дитинстві, коли я стояв з відерцем на початку рядка й дивився у його кінець, у мені вмирала віра.

Корисна праця лікує душевні недуги. Збирати картоплю — дуже корисна праця. Для галичан збір осіннього врожаю — те саме, що й американський «Бьорнінг Мен». Раз на рік, наче фенікси, ми перероджуємося на

городі, визбиравши картоплю. Пивниці заповнюються врожаєм, а серця — приємним теплом.

У цей період на душевні недуги просто-таки бракує часу. Ви все ще можете сходити в неділю до церкви й там залікувати душу, та в інший час вашими терапевтами будуть нескінченні грядки. Така вже нелегка доля збирачів картоплі. У нас навіть часу дізнатися про депресію немає, не те щоби нею захворіти!

Когнітивно-поведінкова психотерапія?

У нас замість неї дуже великий город з картоплею!