

СТОРИ-

ТЕЛІНГ

ДЛЯ ОЧЕЙ,

ВУХ І СЕРЦЯ



МАРК ЛІВІН

Annotation

Усе на світі можна розповісти через історію. Хай би про що ви писали, інформація стане яскравішою й цікавішою, якщо загорнути її в такий формат. Саме історія, а не сухі факти допомагають емоційно залучити й переконати вашу аудиторію.

У цій книжці Марк Лівін пояснює, як навчитися чути й бачити історії, поглибити власне розуміння тексту і захопливо писати. А ще наводить розмови з відомими українськими письменниками, рекламистами, журналістами, які розповідають про свої підходи до сторітелінгу й написання текстів.

Марк Лівін — журналіст і письменник, співавтор і ведучий популярного подкасту про психологію «Простими словами». Видавець The Village Україна та Inspired. Викладач сторітелінгу в школі комунікацій Vazilik і на програмі MBA в Києво-Могилянській бізнес-школі. Спікер конференції TEDx. У 2019-му Міжнародна рада з дитячої та юнацької книги (Швейцарія) внесла його повість «Рікі та дороги» до списку видатних книжок для дітей з інвалідністю.

-
- [Марк Лівін](#)
 - [Вступ. Для чого людям історії](#)
 - [Частина перша](#)
 - [Скорочена історія історії](#)
 - [З чого все почалося?](#)
 - [Для чого історіям цінності?](#)
 - [Як людина стала центром своїх історій?](#)
 - [Для чого історіям технології?](#)
 - [«Пам'ять — це торбинка з болем»](#)
 - [Частина друга](#)
 - [Що писати](#)
 - [Синдром стільця](#)
 - [Ось як з історіями працюють майстри](#)
 - [Гори і глибини](#)
 - [Що спільного в автора та будівельника?](#)

- [«Тепер мій герой не повинен померати»](#)
- [Три цінності історії](#)
- [«Насамперед в історіях я знаходжу речі, які мені болять»](#)
- [Внутрішні війни](#)
- [Червона машинка проти мільйонного бізнесу](#)
- [Що співають ваші читачі?](#)
- [Сумні, веселі, злі, щасливі](#)
- [Що вуха чують?](#)
- [Емпатія, що долає століття](#)
- [Звідкіля вони знають?](#)
- [Сміх крізь сльози](#)
- [Великі, великі вуха](#)
- [Повільно — занадто швидко!](#)
- [Частина третя](#)
 -
 - [Як писати](#)
 - [Машина складається з деталей](#)
 - [Батон, розламаний навпіл](#)
 - [Сильний герой — сильний текст](#)
 - [Папуга з дідусевим кашлем](#)
 - [І все-таки — як писати?](#)
 - [А як редагувати?](#)
 - [Історія, у якій я тікаю та повертаюся](#)
 - [Останній абзац](#)
- [Подяки](#)
- [comments](#)
 - - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
 - [11](#)

- [12](#)
- [13](#)
- [14](#)
- [15](#)
- [16](#)
- [17](#)
- [18](#)
- [19](#)
- [20](#)
- [21](#)
- [22](#)
- [23](#)
- [24](#)
- [25](#)
- [26](#)
- [27](#)
- [28](#)
- [29](#)
- [30](#)
- [31](#)
- [32](#)
- [33](#)
- [34](#)
- [35](#)
- [36](#)
- [37](#)
- [38](#)
- [39](#)
- [40](#)
- [41](#)
- [42](#)
- [43](#)
- [44](#)
- [45](#)
- [46](#)
- [47](#)
- [48](#)

■ [49](#)

• [notes](#)

- [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)
 - [13](#)
 - [14](#)
 - [15](#)
 - [16](#)
 - [17](#)
 - [18](#)
 - [19](#)
 - [20](#)
 - [21](#)
 - [22](#)
 - [23](#)
 - [24](#)
 - [25](#)
 - [26](#)
 - [27](#)
 - [28](#)
 - [29](#)
 - [30](#)
 - [31](#)
 - [32](#)
-

Марк Лівін

Сторітелінг для очей, вух і серця

*Бачити світ навколо.
Пізнавати його небезпеки.
Дивитися крізь стіни.
Знаходити одне одного.
Ставати ближчими.
Відчувати.
У цьому призначення життя.*

Слоган журналу LIFE [U](#) із фільму «Таємне життя Волтера Мітті»

Вступ. Для чого людям історії



Не потрібно далеко йти, аби зрозуміти, що історії правлять світом людей. Я для цього сходив на «Книжковий Арсенал», який щовесни проводять у Києві. Там відвідав дві презентації однакових за статусом книжок, між якими була суттєва відмінність — рівень зацікавлення до розмови на сцені. У першому випадку хоч людей було і немало, але вони нудьгували: позіхали, зазирали у свої телефони, перешіптувалися чи совалися на стільцях. Зі сцени в цей момент лунали важливі, однак надто узагальнені фрази, які без детального контексту складно було зрозуміти. Мені здалося, що людині, яка їх озвучує, теж не надто цікаво. Не вистачало якогось загального фундаменту, на якому все запрацює.

У другому випадку людей було теж багато, і їх ставало дедалі більше з кожною хвилиною розмови, адже ті, хто просто проходив крізь залу, за мить вихоплювали з розмови якісь слова і врешті залишалися. Майже всі люди були зосереджені на тому, про що говорили спікери. Усе тому, що зі сцени лунали не загальні (хоч і дуже важливі) фрази, а конкретні історії про книжку і її героїв, наповнені життєвим смислом і близькі людям. Було помітно, що автору також

цікаво розповідати, бо все, про що йшлося, він пережив на власному досвіді.

Можна було б сказати: «це все харизма» оповідача, але таке пояснення надто залежить від інших чинників. Наприклад, від того, чи добре людина поспала, що вона їла, про що говорила перед початком свого виступу, з яких думок складався її день, чи не було задухи в залі і таке інше. Якщо покладатися лише на харизму, можна не потрапити в ціль (я в цьому неодноразово пересвідчився на своєму гіркому досвіді). То чому людям друга презентація була значно цікавіша, ніж перша, хоча обидві книжки хороші?

Щоб пояснити це, я звернуся до «Поетики» ^[1] Арістотеля — одного з найперших посібників для сторітелерів. У ній є термін «анагноризм» ^[2], який означає момент «упізнання», у якому слухач через знайомий йому образ переживає близькість із дією, яка відбувається. Спочатку цей прийом використовувався лише в тілесному сенсі. Наприклад, вам показують немовля зі шрамом у формі блискавки на початку фільму, а коли згодом ви бачите дорослого хлопця з цим шрамом, розумієте, що це та сама людина. Тепер цей прийом використовується і для емоційного впізнавання, ми «переживаємо» його щоразу, коли бачимо знайомий нам досвід в історії. Я недаремно виділив це слово лапками, адже, якщо його розібрати, можна побачити основу «жива» між частинками «пере» та «ння», яка ніби говорить нам, що «живий» — це той, хто перебуває всередині своїх почуттів. Саме тому ми оживаємо щоразу, як бачимо щось людське в історії. Мабуть, це і є той ключовий елемент, який відрізняє першу презентацію від другої. ^[2]

Історія — це найстаріша форма спілкування, у якій можна подати будь-який людський досвід, і вона має надзвичайну силу. Наведу приклад із «Гри престолів». Обережно, далі буде спойлер, тому якщо ви досі не бачили серіалу до кінця, краще пропустіть три наступні абзаци (хоча я знаю, що ви все одно прочитаете).

В останньому епізоді серіалу, після всіх баталій, рада Вестероса вирішує, хто повинен стати королем семи королівств і посісти трон, через який усе «заварилося». Після суперечок і розмов слово взяв Тірion Ланістер. Він вийшов і сказав:

У мене був час подумати про нашу криваву історію. Про помилки, яких ми припустилися. Що об'єднує людей? Військо, золото, стандарти? — він заперечливо похитав головою: — Історія. Немає у світі нічого могутнішого за хорошу історію. Нічого не може її зупинити, ніякий ворог її не переможе.

Зрештою вони обирають королем людину, яка, з одного боку, завоювала бездоганну репутацію й за весь час серіалу не встигла ні в що вляпатися, навіть більше, має за спиною складний драматичний досвід боротьби. З другого боку, ця людина ще й пам'ятає всю історію того світу та може у правильній послідовності її розповісти іншим. Можна сказати, що влада в цьому випадку дісталася сторітелеру. А втім це дуже співзвучно з тим, що відбувається в сучасному світі. Увагу (тобто владу) отримують ті, хто добре розповідає історії. Для прикладу просто гляньте на ютубі, як Стів Джобс презентує перший айфон — і одразу зрозумієте, чому він став легендою ще за життя.



Людям потрібні історії ще й для того, щоб пізнавати себе через досвід і називати речі зручними іменами. Доктор Норман Дойдж у вступі до книжки Джордана Пітерсона «12 правил життя» слушно зауважив: «Усі світові культури вигадували історії, щоб допомогти людям давати ради хаосу, у який ми потрапляємо з моменту народження. Цей хаос — це все, що нам невідомо, будь-яка незвідана територія, яку нам треба обійти» ^[3].

Можна сказати, що історія — це скринька, у яку ми складаємо все важливе, що з нами стається. У цій книжці я розбираю свою скриньку, щоб передати вам власне розуміння сторітелінгу, яке я формував понад десять років. Перша частина стосується теорії: з чого почалася історія і як вона розвивалася. У другій частині ми з'ясуємо, що таке історія, як вона народжується та з чого складається, поговоримо про навички, які

сприяють пошуку історій. У третій частині розглянемо, як писати історії. Окремими епізодами серед розділів ідуть історії журналістів, письменників, рекламістів та інших відомих людей, які я записував протягом п'яти місяців. Вони потрібні для того, щоб дати вам емоції, щоб ви в них упізнали себе й почали пригадувати власні історії.

Хочу, щоб ви також розуміли: ця книжка не навчить вас писати романи чи кіносценарії і не покаже, як вправлятися в редагуванні та скороченні слів, речень, абзаців. «Сторітелінг для очей, вух і серця» — це набір кубиків, з яких ви можете скласти історію, котру вам заманеться. Приємного конструювання!

Частина перша

*З якої ми дізнаємося, як людина побудувала
особисті взаємини з історією*

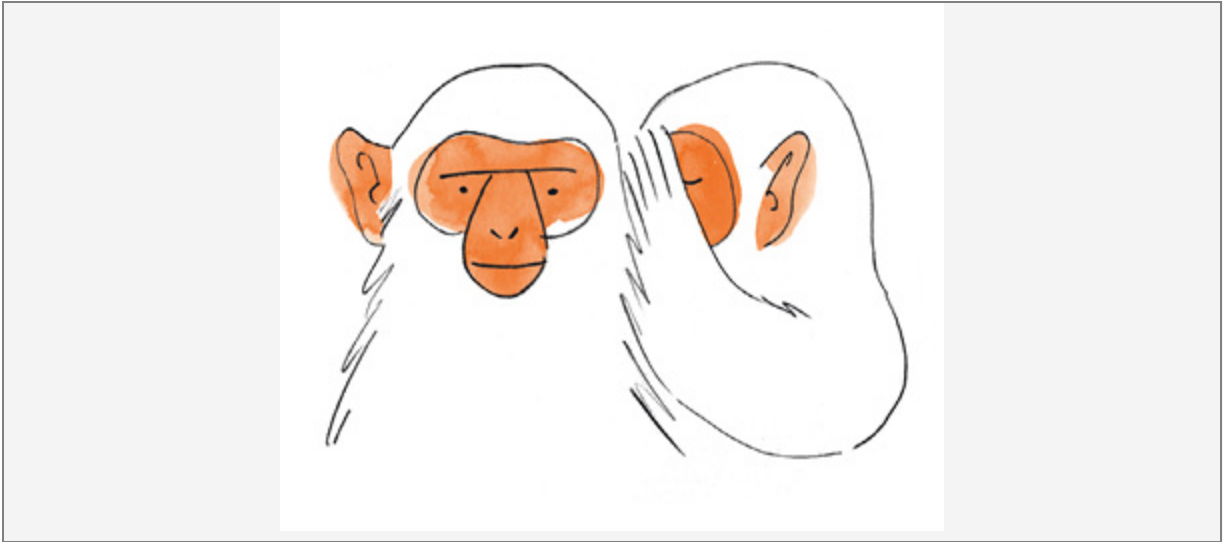
Скорочена історія історії

- Чому спочатку було слово?
- Які когнітивні здібності сприяли появі історій?
- Про що були перші історії?
- Які ролі вони виконували?
- Для чого історіям цінності? Версія Франкла.
- Які сюжети світової літератури є носіями цінностей? Версії

Польті, Букера та Борхеса.

- Що таке наратив історії і від чого він залежить?
- Як індивідуальність та усвідомленість сприяють сторітелінгу?
- Завдяки чому історії стали масовими?

З чого все почалося?



Історія завжди була цінністю й відігравала центральну роль у розвитку культури. Але перш ніж стати такою, вона мала пройти етап еволюції — поступово набрати «масу», та врешті дійти до революції — набути влади в цілому світі.

Імовірно, за теорією Дарвіна, відбувався не тільки невпинний видовий і генний розвиток, а й інформаційний (припускаю, одне походило з іншого). Окрім сили, спритності і витривалості, для виживання людям потрібні були знання про світ навколо, які можна передати далі. Одну з головних тез цієї теорії можна сформулювати так: «Якщо ті, хто вижив [у певних умовах], передали наступникам те, що їм допомогло вижити, — тоді їхні нащадки будуть краще пристосованими до подібних обставин»^{4}.

З цього твердження можна припустити, що нас врятувало не тільки вміння пристосовуватися до навколишнього світу, а й талант фіксувати та передавати знання іншим людям. Завдяки чому це стало можливим?

Найперше — це поява мови, яка прискорила процес розвитку та покращила взаємодію між людьми. За різними оцінками, вона виникла від 100 до 50 тисяч років тому. Історики називають цей процес когнітивною революцією, або великим стрибком уперед. Біолог

Джаред Даймонд у книжці «Третій шимпанзе»^[5] описував, як удосконалення гортані в людини сприяло виникненню мовлення, від чого сильно залежить процес людської творчості.

Не менш важливими є зміни в мозку. У процесі еволюції його розмір збільшився втричі (до того ж значна частина цього росту відбулася за останні два мільйони років^[6]) і досягнув цілого літра (зараз його вага коливається від 1000 до 2000 грамів). Люди пізнавали світ через органи чуття, переживали стрес, добували їжу, часто самі ставали їжею — усе це супроводжувалося постійними нервовими імпульсами. Зрештою нейронних зв'язків у мозку стало так багато, що вони змогли пов'язати весь досвід людини в першу думку: «Це я».

У цей момент людина відділилася від природи, чи, точніше, стала над нею. Метафорично це можна назвати втратою раю, про яку йдеться у Книзі Буття, адже поки не було свідомості, не було проблематики, не було й страждань. Щоб зрозуміти, як далеко в культуру сягає ідея «світ від розуму», процитую три вірші з Нового Заповіту, які відсилають нас до моменту, з якого все почалося. Це Євангелія від Івана, 1:1–3:

«Споконвіку було Слово, а Слово в Бога було, і Бог було Слово. Воно в Бога було споконвіку. Усе через Нього повстало, і ніщо, що повстало, не повстало без Нього».

Отже, у цій концепції слову відводиться головна «творча» роль у будові Всесвіту. Ця ідея давня, як і сам світ. З неї можна припустити, що спочатку існувала монополія на знання, та врешті воно розпалося на мільярди дрібних фрагментів, які належать багатьом, але є частиною цілого. Ми й досі завдяки цим фрагментам будуємо світ, складаємо з них історії, через які пізнається життя. Але повернімося до когнітивних здібностей.

Найперша і найважливіша з них — це усвідомлення себе^[3]. «Хто я? Що я роблю? Чого хочу? Що мені подобається? Чого варто уникати?» Між усіма цими питаннями — сотні тисяч років розвитку. Ця здатність найбільше відрізняє людину від тварини. Імовірно, вовк чи лисиця не страждають від того, що не знайшли власного призначення. Вони просто живуть за тими законами, які для них

створила природа. Лише людина завдяки знанням постійно намагається знайти себе і дати відповіді на важливі для себе питання.

Наступна важлива здатність — пам'ять. Вона потрібна не лише для того, щоб згадати, куди саме сховав їжу. Чи не найважливіше її завдання — будувати майбутнє через досвід, який колись отримав. Здатність запам'ятовувати, з одного боку, стала надбанням — людина зрозуміла, що не варто з'їдати все й одразу, краще трохи залишити, щоб завтра не потрібно було знову полювати. З другого боку, піклування про майбутнє породило тривогу, яка стала для людини перманентним станом, але разом допомогла розвинутися.

Не менш важливими є уява та фантазія. З них, здається, і починається створення історії. Адже в мене є слово, через яке я будую світ, і є досвід, у якому я перебував певний час, а через уяву й фантазію можу спробувати це все пояснити. Домислити, що саме я бачив, чув і відчував. Крім того, уявити — означає побачити щось ще, крім себе, опинитися там, де не був. Оскільки знань у давніх людей було дуже мало, і вони не містили раціональної й наукової основи, великі історії будувалися часто навколо страху й були актами покори перед природою або пояснювали її силу.

Так народилися перші міфи, які зараз ми сприймаємо як казки. Вони характерні як для доби дораціонального, дофілософського і дорелігійного мислення, так і для періодів, коли релігія та філософія вже були важливими складовими давніх держав: Єгипту, Греції, Римської імперії, Китаю.

Головне завдання міфу — через набір подій і фактів пояснити певний фрагмент світу. І що масштабніший цей фрагмент, то більший вплив він має на людину. Силу міфу добре ілюструє історія про мандрівку Христофора Колумба до Індії.

12 жовтня 1492 року його корабель причалив до нової землі. Колумб вважав, що це один з островів поблизу Індії. Він висадився на землю й назвав місцевих мешканців «індіанцями». Уявити, що це якийсь новий, нікому не відомий континент, він не міг, адже на той момент люди вважали, що відкрили весь світ. Усьому виною були «повні мапи світу», які складали тогочасні дослідники та географи, вважаючи, що світ саме такий, яким вони його бачили. Одну з таких мап і взяв Колумб у подорож.

У період між 1502 та 1504 роками італійський мореплавець Америго Веспуччі висловив думку, що ці острови насправді були не частиною Індії, а новим континентом. Його підтримало чимало впливових людей того часу. Згодом випустили оновлену мапу світу, у якій місце висадки європейських флотів, що прямували на Захід, уперше позначили як новий континент. Картограф помилково назвав його Америкою на честь італійського мореплавця, вважаючи, що це саме він відкрив ці землі. До речі, Христофор Колумб до кінця життя так і не визнав, що це був «Новий світ», а не Індія.^[2] Корінні мешканці цього материка так і залишилися індіанцями.^[4]

Сьогодні люди також складають чудові міфи. У мене є друг, який у розповідях про свої пригоди під час подорожей так сильно любить перебільшувати, що окремі епізоди більше схожі на подвиги Геракла, аніж на реальний досвід. У сучасному контексті міф часто сприймається як альтернатива науковому мисленню, як щось, що не містить очевидної доказової бази, але є невід'ємною частиною культури, адже значення має не тільки те, що ми знаємо, а й у що віримо.

Для чого історіям цінності?



Люди розповідали історії з різною метою — щоб розважитися, засвоїти досвід, соціалізуватися тощо. Ці оповіді накопичували знання про нас. І значну роль у цьому процесі відіграють плітки як прояв зацікавлення однієї людини іншою. «Я знаю, що ти знаєш, що я знаю...». Герой «Теорії великого вибуху» Шелдон Купер жартував про це: «Ще в початковій школі Джонсона фраза: “Шелдон Купер — смердючий фуфел” поширювалася швидше за лісову пожежу»^{8}.

Про теорію пліток як одну з основ сучасного світу розповідає ізраїльський науковець Ювал Ной Харарі у книжці «Людина розумна»^{9}. На його думку, група зі 150 осіб могла взаємодіяти лише на основі міжособистісних стосунків і здогадок одне про одного. Цінністю були знання і таємниці, якими обмінювалися люди. Соціологія пояснює це явище «числом Данбара»^{10} — теорією, за якою людина здатна підтримувати в середньому 150 постійних соціальних зв'язків.

Але справжній «квантовий стрибок» історія здійснила, коли в людей почала з'являтися потреба взаємодіяти з більшою кількістю

осіб, щоб розвивати й накопичувати ресурси. Одних лише міжособистісних стосунків уже було замало, тож об'єднавчу функцію почали виконувати «великі історії», які пояснювали, що відбувається навколо та як із цим жити. Щоб проілюструвати, як це працює, я розповім власну історію.

Я працював у компаніях різного штибу. Це були стартапи до двадцяти людей, у яких роль керівника не була обов'язковою, тому що все працювало на спільному сумлінні і прагненні отримати високі результати (такі колективи називають «командою одnodумців»). Ми багато часу проводили разом, нам було просто зібратися після роботи та розважитися. Двигуном розвитку було кредо: «Росту я — росте справа», яке втілювалося через особисті взаємини.

Але також я працював у компаніях, які налічували сотні людей, і там було значно складніше. По-перше, усі працівники не були знайомі між собою. По-друге, віддаленість одне від одного давала простір для вигадок і зайвих припущень, які не завжди вели компанію туди, куди потрібно. По-третє, велика кількість людей потребувала більш узагальнених правил, до яких можна апелювати під час непорозумінь. Вони регулюють, що важливе, а що несуттєве, що доречне, а що — ні.

Саме слово «правила» викликає не дуже приємні асоціації, тому великі компанії часто вживають термін «цінності». У ньому об'єднаний увесь досвід людини за тисячі років історії. За допомогою цінностей можна зрозуміти, у що я вірю, а на основі віри зрозуміти сенс того, що роблю.

Ось, наприклад, цінності компанії Google^[11]:

1. Ніхто не подбає про вас, крім вас самих.
2. Виходьте із зони комфорту.
3. Завжди придумуйте щось нове.
4. Будь-який лідер повинен інвестувати.
5. Інформація — це кров компанії.

Цінності неможливо вигадати чи списати з когось, але їх можна пізнати, відчути на собі їхню силу й перенести у власну компанію, а тоді гуртувати навколо них людей, що поділяють віру в ці принципи. Приміром, я і незнайомий мені оператор відеомонтажу матимемо дещо спільне, наприклад, переконання, що всі люди рівні у правах та не

можуть зазнавати дискримінації на основі релігійних і політичних поглядів, віку, статі, кольору шкіри, сексуальної орієнтації, інвалідності чи мови, якою спілкуються. І якщо в цьому буде потреба, ми можемо об'єднатися навколо цього переконання.^[5]

Крім того, цінності додають спокою, адже регулюють потенційні взаємини з групою людей. «Мій світ» стає безпечнішим, адже «я» знаю, що в мене є «свої люди», які поділяють моє життя, а отже, не зрадять і не завдадуть шкоди. Якоюсь мірою це також є моментом впізнання, про який я розповідав у вступі.

Якими бувають цінності? У книжці «Лікар та душа» австрійський психіатр Віктор Франкл, який сповна пізнав жахи життя в німецьких концтаборах, говорить, що особисті цінності є тим фундаментом, через який людина може надати своєму існуванню сенсу. *(Саме цінності допомогли й українському релігієзнавцю Ігореві Козловському прожити 700 днів у полоні у так званій ДНР. Завдяки внутрішнім сенсам він пройшов крізь катування та приниження. Обов'язково прочитайте цю*



історію:).

Він розділяє їх на три групи й розповідає про них історії:

Цінності творчості (насамперед робота): *«Важлива не кількість повноважень, а те, як ми їх виконуємо. Проста людина, яка старанно робить завдання, поставлені перед нею роботою, не зважаючи на “непримітне” життя, є важливішою за “великого” державного діяча, який може вирішувати долю мільйонів одним підписом, але рішення якого мають погані наслідки. І будь-який неупереджений суддя оцінить таке “незначне” життя вище, ніж, наприклад, життя хірурга, якому довірили себе безліч хворих, але він виконує свої обов'язки без належного усвідомлення власної відповідальності».*

Цінності досвіду (насамперед любов): *«Уявіть, що в концертному залі сидить меломан, слухаючи улюблену симфонію. Його охоплюють незвичайні емоції, він відчуває особливу красу. Припустимо, що в цей момент ми запитаємо, чи має його життя сенс? Він відповість, що варто жити хоча б заради таких неймовірних митей». «Запитаймо альпініста, який бачив захід сонця серед вершин, у якого від величі*

природи перехоплювало подих, чи після цього він може назвати життя беззмістовним?»

Цінності ставлення (як ставитися до життєвих обставин, які неможливо змінити): *«Життя також може набути сенсу без багатого досвіду. Третя група цінностей виявляється безпосередньо в ставленні людини до обмежувальних факторів свого життя. Сама відповідь людини на ці обмеження може створити новий вимір цінностей, які, безумовно, належать до найвищих»*^{12}.

Через які популярні сюжети втілювалися цінності? Загалом існує кілька теорій, які можуть це пояснити. Перша належить французу Жоржу Польгі, який поділив світ на 36 драматичних ситуацій.

1. Благання.
2. Порятунки.
3. Помста за злочин.
4. Помста близькому за близького.
5. Переслідування.
6. Раптове лихо.
7. Жертва жорстокості чи безталання.
8. Бунт.
9. Відважна спроба.
10. Викрадення.
11. Таємниця.
12. Досягнення.
13. Ненависть між близькими.
14. Суперництво між близькими.
15. Убивчий перелюб (адюльтер).
16. Божевілля.
17. Згубна необережність.
18. Мимовільне кровозмішення.
19. Випадкове вбивство близького.
20. Самопожертва в ім'я ідеалу.
21. Самопожертва заради близьких.
22. Жертва пристрасті.
23. Жертва близьким чи коханим через необхідність.
24. Суперництво нерівних.
25. Перелюб.
26. Злочинне кохання.

27. Відкриття безчестя коханої людини.
28. Перешкоди в коханні.
29. Любов до ворога.
30. Честолюбство.
31. Богоборництво.
32. Безпідставні ревності.
33. Судова помилка.
34. Каяття.
35. Віднайдення загубленого.
36. Втрата близьких, коханих.^{13}.

Простішу версію запропонував письменник Крістофер Букер у книжці «Сім основних сюжетів»^{14}:

1. **Перемога над чудовиськом:** міфи про Персея та Тесея, міфи про Геракла, «Дракула».
2. **«З грязі в князі»:** «Попелюшка», «Принц та жебрак».
3. **Пригода:** «Іліада», «Божественна комедія».
4. **Подорож та повернення:** «Одіссея», «Мандри Гуллівера».
5. **Комедія:** «Сон літньої ночі».
6. **Трагедія:** «Макбет», «Ромео і Джульєтта».
7. **Відродження:** «Красуня та чудовисько».

Але найпростішим і водночас найглибшим для мене є есе Хорхе Луї Борхеса «Чотири цикли»^{15}. У ньому автор стверджує, що історій існує всього чотири, і хоч би скільки нам лишилося жити, ми будемо повторювати саме їх, у різному вигляді.

Оборона дому: «Троя». Але сюди легко може інтегруватися історія про оборону Києва від хана Батия 1240 року чи «Дві вежі» з трилогії «Володар персів». Оборона «внутрішнього» дому також про це, наприклад, «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі» Віктора Франкла, у якому світ людини протиставляється злу, що хоче її знищити.

Повернення: «Одіссея». Це сюжет, у якому герой хоче повернутися туди, де колись було добре. Дорога має бути конкретною, а герой повинен знати місце свого призначення. Поверненням також

може бути процес, у якому герой кружляє навколо спогадів та завдяки ним знаходить порядок і спокій, як у книжці Тараса Прохаська «Непрості».

Пошук: «Ясон». Це часто рух по незрозумілій траєкторії, будь-яка спроба «намацати» своє в темряві можливостей. «Ловець у житі» Джерома Селінджера саме про це.

Убивство Бога: «Євангеліє». Господнього Сина розпинають римські воїни. Але під «убивством Бога» також можна розуміти вбивство ідеї чи її фізичного втілення. Скажімо, як в історії про Жанну д'Арк. Часто це також принесення себе в жертву заради чогось більшого: миру, спокою, спасіння інших.

Сукупність таких історій лягла в основу культур і релігій, з яких вийшли держави. Вони створюють колективні цінності, через які твориться майбутнє. Німецький соціолог Макс Вебер вважав, що домінуючі в суспільстві переконання й мотивації визначаються його культурним насліддям. Цей спадок нині можна було б назвати «нарративом». Загалом цей термін вказує не на конкретний сюжет, а на характерні риси загального сюжету, тобто на те, «як саме розповідається історія». У цьому сенсі нарративами є лібералізм, комунізм, нацизм тощо, а їхній вплив породжує персональні історії людини^[6].

Щоб проілюструвати значення терміна «нарратив», я візьму дослідження під назвою «Огляд цінностей світу»^[16]. Воно проводилося з 1981 по 2014 рік у 97 країнах світу й пояснює зміни у світогляді людей. На думку авторів дослідження, погляди на життя відіграють найважливішу роль у розвитку демократії, економіки, культури, а також впливають на ефективність управління.

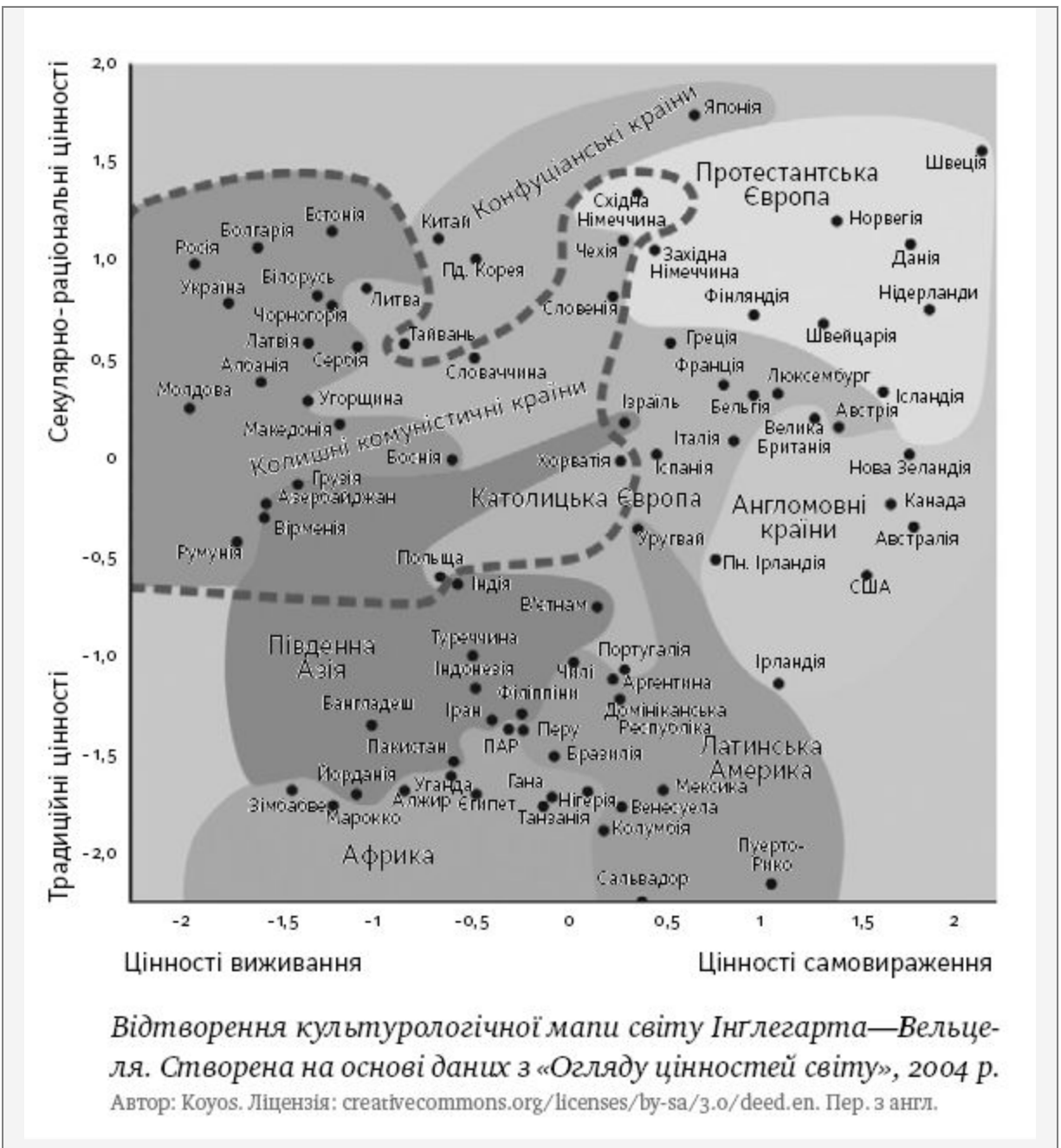
У цьому дослідженні країни поділили згідно з класифікацією цінностей на дві великі категорії:

Цінності виживання / цінності самовираження: як укріплення безпеки та комфорту веде суспільство до пізнання себе.

Суспільства, що перебувають у категорії цінностей виживання, прагнуть насамперед почуватися в економічній і фізичній безпеці. Що сильніше людина відчуває захищеність і безпеку, то більше вона прагне «висловлюватися», а її цінність зростає.

Традиційні цінності / секулярно-раціональні цінності: як зміщення ролі релігії впливає на розвиток суспільства.

Суспільство з традиційними цінностями будується навколо ролі релігії — це те, що Вебер називав «зачаклованим світом». Щоб перейти до світських цінностей, має укріпитися роль науки та економічне зростання. Тоді такому суспільству будуть характерні високий рівень персональної свободи, самоповаги й толерантне ставлення до інакшості.



Яким, до прикладу, є український наратив у цьому разі і які історії ми розповідаємо в цьому контексті? Якщо поглянути на графік Інґлегарта—Вельцеля, можна побачити, що ми все ще живемо в межах цінностей виживання [7], отже, досить багато наших побутових історій крутяться навколо грошей, економії, спокою та тривоги, безпеки. У

культурному сенсі ми ще не маємо достатньо ресурсу, щоб глибше усвідомлювати себе та свої потреби. Мій товариш, який працює у сфері туризму, жартував про наш наратив у сфері подорожей: «Подешевше, але щоб сервіс був на високому рівні».

Зазвичай людина переходить до цінностей самовираження, коли в неї з'являються додаткові ресурси — гроші та час. Це дає змогу думати про подорожі, освіту, творчість, а не лише про те, де взяти їжу та чим оплатити комуналку.

Як людина стала центром своїх історій?



Рух культури назустріч людині найпомітніше простежується в ідеях, що виникли в Європі у XV–XVIII століттях: середньовічний англійський індивідуалізм, протестантська етика та, звісно, гуманізм, який міцно пов'язаний з появою та укріпленням ролі науки в суспільстві^{17}. Наукові досягнення сприяли технічному розвитку, через який відбувся перехід від аграрного до індустріального суспільства. Ефективність виробництва зростала, люди переходили від ручної до організованішої та складнішої у творчому сенсі праці, це вело до ширших культурних перетворень.

Якщо зобразити подальший рух у вигляді логічного ланцюга, він буде таким:

- Зростає економіка, і у людей з'являється більше грошей.
- Люди почуваються захищенішими.
- Зростає попит на освіту, її якість покращується. Це впливає на розвиток науки.

- Посилюється роль ЗМІ, які дають доступ до інформації, люди стають розумнішими та свідомішими.
- Зростає роль критичного мислення та доказовості, люди менше довіряють тому, що не підкріплюється фактами.
- Підвищується роль особистої незалежності.
- Збільшується кількість ефективних комунікацій усередині суспільства, люди краще взаємодіють між собою.
- Зростає соціальна незалежність людей.

Країни, що розпочали перехід від простої аграрної до складнішої та ефективнішої індустріальної економіки, врешті мали би дійти до постіндустріального етапу, у якому знання людини займають головну роль. Адже майже вся рутинна робота переходить машинам, а завдання людини — займатися безпосередньо «творчістю» процесу. Десь у середині цього процесу й відбувається перехід від «загального» до «конкретного», від суспільства в цілому — до людини особисто. Змінюються стосунки з Богом: він стає тим, у кого вірить кожна окрема людина. Догми витісняються, а на їхнє місце приходять аргументи та факти^{18}. Людина більше не жертва, якою «природа» розпоряджається, як їй заманеться, її стосунки із собою стають більш інтимними та щирими. Велике значення починають відігравати почуття та цінність емоційного досвіду, зростає емпатія. Змінюється також наратив людини: від безсилля вона переходить до більшої відповідальності та свідомої готовності отримувати досвід.

У сучасній психологічній практиці існує термін «наративна терапія»^{19}. Людина в цьому підході сприймається як збірка історій, які спочатку потрібно розповісти, а тоді через їхній детальний аналіз зрозуміти, чого цим історіям не вистачає та як саме можна змінити сюжет на краще. Наприклад, усе життя людина страждала, бо думала, що нічого не варта. Але розповівши свою історію, вона зрозуміла, що всі знання про себе формулювала лише з того, що про неї казало оточення. Глибше дослідивши оточення, вона усвідомила, що ці люди не бажають їй кращого і штовхають її життя не туди. Так у неї з'являється вибір — доповнити сюжет іншими персонажами чи залишити все, як було.

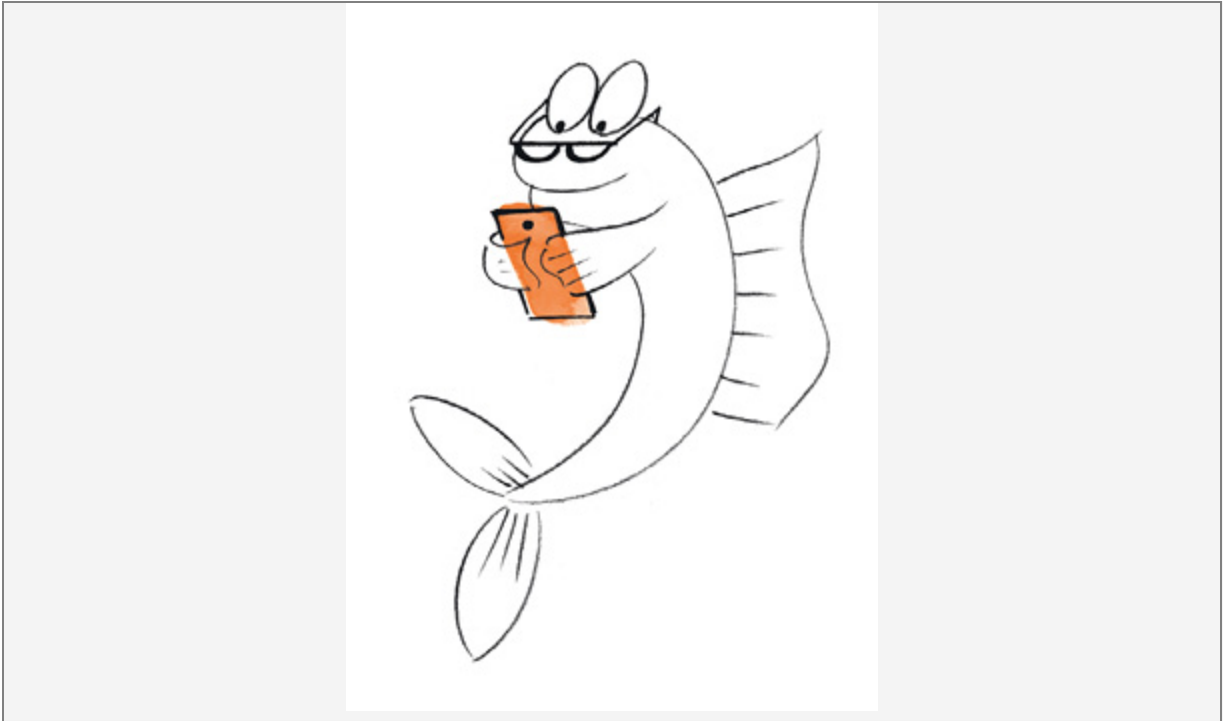
Ключовий принцип полягає в тому, щоб визнати: кожна людина достойна поваги і являється єдиним експертом у своєму житті. Отож

не існує «великого наративу», світ — мультиісторичний, і кожна історія важлива для її носія. Тому навіть історія появи наративного підходу щоразу піддається зміні, усе залежить від того, хто саме розповідає цю історію.

Письменник Любко Дереш одного разу в розмові сказав мені, що людина здатна змінити тільки те, що знає про себе, а те, чого не знає, стає її долею. Знання про себе — це момент усвідомленості і дорога до спокою, це історія, що веде від темряви до світла.

Як на мене, найточніше пояснення терміна «усвідомленість» подано в стандартному додатку для айфона «Здоров'я», де існує однойменна функція. «Усвідомленість — це стан зосередження живої, неупередженої уваги на теперішній миті. В усвідомленому стані ви споглядаєте свої думки без засудження або схвалення. Щоб не дати життю пройти повз вас, усвідомленість припускає перебування в моменті та пробудження через досвід». Цей стан, на думку розробників, не менш важливий, ніж сон, біг, їжа, сердечні ритми, кров'яний тиск, частота дихання й температура тіла.

Для чого історіям технології?



Усі попередні аргументи стосувалися насамперед глибини наших взаємин з історією, ішлося про еволюцію та побудову персональних взаємин людини зі своїм життям. Цей процес не можна відділити від розвитку медіа, через які історія стала засобом масової комунікації та справою не тільки науковців і митців, а й звичайних людей. Він теж безпосередньо пов'язаний з технічним прогресом, який у різні країни приходив у різні періоди, залежно від системи цінностей.

Від початку світом керувала лише усна культура, інформація передавалася з уст в уста, людям потрібно було запам'ятовувати лише найпотрібніше. Згодом ініціатива перейшла літерам. Цей перехід стався значною мірою через те, що нам потрібна була надійніша й об'ємніша технологія, аніж людська пам'ять, щоб зберігати та передавати історії. Першою формою такої комунікації став лист, далі завдяки Йоганну Гутенбергу близько 1450 року світ прийшов до книги. На думку Фергюсона, саме поява великої кількості друкарень у XV–XVII століттях призвела до «розчаклування» світу, релігія^[8] втратила

свою попередню силу, адже з'явився потужний інструмент для поширення нових наукових ідей і критики церкви^{20}.

І лише в 1977 році, коли у світовий продаж надійшов перший комп'ютер Apple за ціною 666,66 долара і 111 пристроїв було під'єднано до мережі Arpanet, прототипу інтернету^{21}, ми отримали новий масштабний формат запису та збереження історії — алгоритмічний. За важливістю це було майже те саме, що і винайдення системи рухомих літер. Центральне поняття цього процесу — алгоритм. Це інструкція, що описує порядок дій, через які можна досягти результату. Наше життя — це сума алгоритмів, через які ми вирішуємо власні завдання. «Ви хочете писати історії? Так. Ви готові цього вчитися? Так. Ви готові писати щодня? Ні! Скільки разів на тиждень ви готові писати (обрати варіант)?» І так далі.

Цей спосіб мислення завдячує своїй появі таким філософам і вченим, як Томас Гоббс, Блез Паскаль, Готфрід Ляйбніц та, звісно, Алан Тюрінг з його «машиною Тюрінга», яка механізувала алгоритмічний спосіб мислення. Зрештою ця машина лягла в основу персонального комп'ютера, який і далі підлаштовує історії під особисті потреби кожної людини.

Технологічний розвиток і поява інтернету частково змінили підхід до визначення поколінь. Тепер береться до уваги не тільки вік і соціальний статус, а й інформаційна культура, у якій живе людина. Наприклад, моя мама народилася в 1961 році і свій перший персональний комп'ютер отримала у п'ятдесят років. При цьому вона досить прогресивна — читає новини у фейсбуці, переглядає сторіз в інстаграмі й дивиться виступи з конференції TED на ютубі. Тобто вона перебуває в моєму інформаційному світі. Хоча деякі її подруги не так добре встигають за часом і споживають новини та серіали через класичне телебачення, а щоб дізнатися прогноз погоди, вони вмикають радіо. Недарма кажуть: «Ти молодий, поки розумієш слова з реп-пісні^[9]».

Цей короткий екскурс був би неповним без ще однієї важливої події: появи бізнес-моделі «медіа + реклама», яка сьогодні є двигуном споживацького способу життя. Вона диктує людям, що купувати найближчим часом і куди їхати у відпустку. Ще одна з можливих її заслуг — це поява мультимедіальності медіа.

Усе почалося в XVII столітті. Видавцям газет тоді було досить важко, тому що папір, фарба і друк коштували чимало, а єдиним джерелом їхнього доходу була передплата, яку могли дозволити собі не так багато людей.

Зрештою на допомогу видавцю прийшов дрібний бізнес — власники магазинів, ремісники й торговці, які хотіли розповісти населенню про свої товари через місцеві газети. Вони почали друкувати там оголошення, які стали для видавців вагомим статтею доходів.

Завдяки цьому видавці знизили вартість передплати і тим самим збільшили тираж, розширивши читацьку аудиторію, що, своєю чергою, дало їм змогу підвищити ціни на рекламу. Згодом цей підхід зробив видавничу справу та бізнес взаємозалежними. У 30-х роках XX століття така модель перейшла й на радіо. Диктори зачитували рекламні вставки у прямому ефірі.

Цей підхід також запозичило і комерційне телебачення, яке стало найпопулярнішим ЗМІ. Для прикладу, глядацька аудиторія трьох головних американських телеканалів ABC, NBC та CBS на піку популярності становила понад 50 мільйонів у вечірній прайм-^{22}. Понад 60 років аудиторія отримувала нову інформацію саме з телевізійної реклами. На відміну від радіо- та друкованої реклами, телевізійна привертає більше уваги аудиторії, до того ж має ширші візуальні можливості.

З появою кабельного телебачення на початку 1980-х, а згодом з популяризацією інтернету на початку 1990-х почалася фрагментація аудиторії. У 2005 році у світі з'явився широкосмуговий доступ до інтернету, який дав людям ще більше вибору. Вони могли обирати фільми та передачі з невеликих медіатек за абонплату без надокучливої реклами.

У 2007 році компанія Netflix запустила сервіс потокового відео. За десять доларів підписники отримали необмежений доступ до відео. Усі зароблені кошти компанія витратила на розширення бази контенту — купувала ліцензії на фільми та передачі. Згодом, щоб утримати глядацьку аудиторію, сервіс почав виробляти власні продукти, наприклад, серіал «Картковий будинок», «Дивні дива», «Чорне дзеркало» та інші. Станом на січень 2019 року аудиторія сервісу налічує понад 150 мільйонів підписників-^{23}.

Поява такого вибору змінила не лише телебачення, а й принцип споживання інформації загалом. Потреби людей у контенті дедалі більше індивідуалізувалися. Щоб їх задовольнити та водночас позбутися реклами, люди переходять у соцмережі та месенджери, а завдяки мобільним пристроям і 3, 4, 5G та LTE можуть бути онлайн де завгодно. Обсяги комунікації зростають, а фокусуватися й обирати стає дедалі складніше^[10].

У 2015 році компанія Microsoft з'ясувала, що тривалість концентрації людини скоротилася до 8 секунд^{24}. У мережі це явище називають «епохою золотих рибок», тому що золоті рибки можуть концентрувати увагу 9 секунд^{25}.

Якби ця книжка була опублікована в інтернеті, ви, імовірно, прочитали з неї тільки п'яту частину. У той самий час фейсбук, інстаграм, телеграм стали новим вогнищем, навколо якого люди, компанії та ЗМІ розповідають власні історії, яких щороку стає на 30 відсотків більше. До прикладу, станом на 2018 рік на кожну людину у світі припадає 4,6 терабайта інформації^{26}. Для кращого розуміння: 1 терабайт — це 1024 гігабайти. При цьому розмір тригодинної режисерської версії фільму «Володар перстнів. Повернення Короля» — трохи більше ніж 20 гігабайт, а розмір середньої книжки у форматі epub — менше ніж 5 мегабайт.

Уся ця «епоха золотих рибок» може лякати, якщо ставитися до неї саме так. Але вона також вселяє оптимізм, адже завдяки такій інформаційній навалі і мультиканальності з'являтимуться нові наративи — гнучкіші, доступніші і більше орієнтовані на особисті потреби. У людей уже немає часу на інформацію, яка не стосується їх безпосередньо. Крім того, ми втомилися від великих історій, з якими себе складно зіставити. Цей запит породив на західному ринку вже не новий, але дуже популярний формат біографій «маленьких людей». Він поволі добирається і до нас. Популярність в Україні таких книжок, як «Курячий бульйон для душі» чи «Бог ніколи не моргає» підтверджує це.

Отже, у цій частині ми спробували зрозуміти, як цінності окремої людини стали наріжним каменем прогресу і як прогрес дав історіям таку велику владу. У наступних частинах ми розглянемо, що саме вважається хорошою історією та як її писати.

«Пам'ять — це торбинка з болем»

Історія Любка Дереша

Любко Дереш — український письменник, який здобув популярність у 16 років після публікації роману «Культ». Через це його в інформаційному просторі досить часто називають «культовим», хоча сам автор скромно відмовляється від таких регалій. Він написав одинадцять дорослих книжок та одну дитячу. Роман «Спустошення» зараз екранізують, а за твором «Намір!» уже знято короткий метр — на обидва проекти Держкіно виділило кошти. Дереша завжди цікаво слухати, хай би про що йшла розмова. Він володіє обширною картиною світу, знається на історії, психології, науці, світовій та українській літературі, викладає художню майстерність. Стиль його спілкування — простий, з гумором і без зарозумілості.

На думку Любка,

хороша історія — це насамперед смачно розказана історія. У ній ти маєш з першого ж речення відчувати, що провалюєшся туди, куди треба — через інтонацію оповідача, через обставини і місце дії, або, можливо, завдяки героєві чи самій темі. Якщо ж дивитися трохи ширше, то від хорошої історії я чекаю, що вона ввійде мені в серце і зробить якусь переміну там. Хороші історії не спекують на сентиментах — вони дають відчуття авторської чесності. З тебе не намагаються вичавити сльози — тобі просто показують зустріч із життям як дивом. Шукаю таких історій, які змінюють мої почуття і залишають по собі довгий глибокий післямак. Парадоксальність історії, яка змушує повертатися до неї в думках знову і знову, — прекрасна ознака якості. Недосказаність теж додає їй шарму.

Мої перші спогади досить ранні. Я пам'ятаю, як мені замазували пупець йодом у пологовому будинку, пам'ятаю, як мене принесли додому й клали на ваги для немовлят. Ці моменти не були завжди зі мною, а пригадалися випадково. Якось я запитував у батьків щось про свою вагу, і воно виринуло з пам'яті.

Ще пригадую: неділя, близько дев'ятої ранку, мені три-чотири роки. Бабуся принесла на таці сніданок. Я дивився передачу «Служу Радянському Союзу» (це десь 1988–89 роки). На екрані якимось торжеством, у домі також. Неділя — особливий день у сім'ї. Дідусь голиться. Я теж — пан над панамі, усе навколо мене обертається. Було відчуття, ніби я вже причетний до великого зовнішнього світу.

Інший яскравий спогад значно пізніший. Це був перший іспит, мабуть, шостий чи сьомий клас. Я склав його на відмінно і прийшов додому — у святковому одязі, з думкою, що я відпахав увесь рік і нарешті вільний. Я мав гроші, тож купив дорогою маленьку скляну пляшку кока-коли. У бабусиному гаражі знайшов наукову фантастику, а тоді читав її, сьорбаючи з пляшки. Це було відчуття повного кайфу, задоволеності собою, з якого боку не глянь — усюди я молодець.

З останніх спогадів... Мене дуже вразила фотографія моєї колеги з написом на камені «Всесвіт зроблений не з атомів, Всесвіт зроблений з крихітних історій». Це мені здається правдою. Історія завжди існувала. Зараз вона більш артикульована, бо більшість із нас прикута увагою до соцмереж, але думаю, що люди завжди розповідали історії. Звісно, те, що ми пам'ятаємо, визначає те, що ми розповідаємо. Часто в людини пам'ять — це така торбинка з болем.

Завершеність, зло та євшан-зілля

Перші історії я розповідав своїй двоюрідній сестрі. Їй було десь чотири роки, мені — дев'ять чи десять. Вона час від часу приїжджала в гості. Іноді я розказував вигадані історії, інколи передавав книжки

або фільми, часом на свій розсуд. У мене виходила дивна суміш серіалу «Цілком таємно» та книжок Стівена Кінга. У десять років у баняк кладеш усе, що під рукою. Моя історія часто повторювалася, а сестра розказувала різні. Якось вона запропонувала розповідати жахалки, фантастику та політику. Останнім часом можна було розповісти щось про чергове засідання Верховної Ради. Навіть ми, діти, дивилися трансляції, тому що іноді можна було побачити, як хтось б'ється.

Сестрині історії були короткі — це її сила. Виходило щось середнє між анекдотом, байкою та історією жахів. Але мене не зовсім влаштовували її розповіді, тому що я не міг погодитися з цією незавершеністю. Чи не найперше, що я зрозумів про історію, було те, що вона повинна мати якусь завершеність, щось повинно статися і все. Але мінус моїх історій (можливо, він і досі зі мною) — це те, що вони завжди були надто довгі. Я хотів розказати про все й одразу.

Значно пізніше до мене прийшло розуміння, що історії глибшають, коли відкриваєш у світі існування зла. Поки людина — суцільне добре, немає потреби бути ще кимось.

Зло вносить розкол у людину, у світ. З'являється потреба його залагодити. Хочеться розповісти історію. Людина тоді глибше все проживає, намагаючись якось виправдати зло через розповідь, чи перемогти його, чи дати йому якесь пояснення — етичне, моральне, естетичне.

Мої історії також почали оживати, коли чимало різних ударів долі та потрясінь вибили з мене ідею, що я класний і світ навколо класний. Ця недосконалість світу пробудила в мені фантазію. Це ще одна важлива здібність. Щоб розповісти історію, потрібно мати якесь бачення, як усе мало би бути.

Пригадую, мене дуже вразила у шкільній програмі поема «Євшан-зілля» Миколи Вороного. Це історія про маленького хлопчика з племені половців. Його викрали, і він зростав серед чужих людей у Києві. Співець, якого відрядив половецький хан, батько хлопця, дав юнакові понюхати євшан-зілля — і через цей запах він пригадав усе своє дитинство. Пригадав степ, у якому було повно цієї трави. Юнак відмовився від поверхневої ідентичності й повернувся до своєї. Ця історія мене глибоко вразила, я відчув, що в мені є пласти, які я забув.

Історія — це також спосіб повернутися до себе самого. До того, ким ти можеш бути насправді.

Темрява, що завжди поруч

Перші історії я написав, мабуть, від нестачі близького спілкування з однокласниками. Мені було складно знаходити з ними спільну мову. Я не мав з ким поговорити на теми, які мене цікавили — про динозаврів, інопланетян, таємні цивілізації, щось таке, що змушувало кров закипати. Моя перша записана історія була про драконів. Мене надихнув японський календар фірми Sharp, який рекламував принтери. Там був зображений засніжений замок в Альпах у сонячний морозний ранок. Цей малюнок кинув мене в якийсь естетичний катарсис. Я зрозумів, що хочу описати цей світ. Розповісти, як там прекрасно, коли все вкрито снігом, а небом ширяють дракони. Мій наратив був фентезійним. Я пам'ятаю, десь аж до класу восьмого в моїх історіях постійно фігурували дракони, динозаври, замки.

Це все переросло у відчуття, що десь дуже близько є інша реальність. Спочатку я її артикулював у «Культі», потім вона стала темрявою, що живе зовсім поруч, як у романах «Трохи пітьми» чи «Спустошення». Ця темрява може бути й побутовою, і екзистенційною, що викликана самотністю.

Коли я писав першу повість «В очікуванні сонця» — це вже був період активного дослідження себе. Я дізнавався, ким є, через інше середовище, через стосунки з однолітками. Це був період, коли я вступив до ліцею у Львові. Пам'ятаю, що в дев'ятому класі почувався дуже дорослим. Я голів вуса — куди далі! Поволі з'являлася іронія, адже дорослі вже можуть сміятися із себе.

На той момент мене найбільше вражала в цьому так званому дорослому житті безмежна самотність молодого людини. Ти вперше сам на сам із життям. З'являються почуття, ти закоханий у всіх дівчат і при цьому не закоханий у жодну. Ти багато відчуваєш, але ще не маєш слів, щоб це висловити.

У цій самотності єдиним виходом для мене було розповідати історію ось такого хлопця, який переживає те саме, що і я, який вчиться в такому самому ліцеї. Коли я говорив про нього, мені ставало легше.

Важко знайти людину, якій не хотілося чи не подобалося б розповідати історію.

Чистота й глибина

Свою першу книжку «Поклоніння ящірці» я написав з найчистіших емоцій, які коли-небудь переживав. По-перше, це вік (п'ятнадцять років), коли сексуальний імпульс ще не набув якоїсь конкретики, коли немає знання, як усе відбувається. Коли доводиш свою фантазію до майже тілесного вираження. Я пам'ятаю цей момент бунтівної закоханості в життя, коли все жахливо, тому що тебе не розуміють батьки, тому що ти не маєш друзів, дівчини. Ти або здобудеш безсмертя, або накладеш на себе руки. Усе було пронизане цим невпинним бажанням жити. Літо, музика, природа. Кожен літній ранок, кожен раз, коли вкотре вмикаєш касету з Гадюкініми, кожен бутерброд, який з'їдаєш, — це вічність. Роса на ногах буде з тобою день та ніч. Кожне горнятко малинової зупи, яке ти випиваєш, — воно закарбується у вічність. Разом з тим є бажання, щоб усе це швидше завершилося й почалося те, що має бути далі. Зустріч із життям, із жінкою, з найсокровеннішим, що може бути. Я дивуюся, як цим почуттям удалося перерости у слова, в історію.

Тоді я зрозумів, що саме це відчуття й потрібно шукати у творчості. Воно може бути нам дароване, якщо ми повернемо собі невинність, залишаючись одночасно зрілими, але при цьому відмовимося від якоїсь образи на світ. Ось таке постійне повернення у свою чистоту, пошук її джерела й дає здатність бачити перспективи тексту, історії. Так, робиш помилку на помилці, але не здаєшся, шукаєш далі. Йдеться про відчуття глибокої причетності до життя. Я думаю, таким і є центр моєї історії.

Іноді в історіях у мене виникає образ вулкану, який уже почав згасати, тому що там пил накопичився. Але коли він прокидається, знову вивергається лава. І вона розтоплює все, що застигло каменем. У житті ми часом створюємо якісь зручні образи себе, якісь шаблони, але насправді потрібно постійно пробиратися назад, у глибину, у свою суть. Це зустріч із реальністю, там і совість, і творча інтуїція, і просто життєва сила, якийсь нерв безсвідомого. Мені здається, саме це відчуття і є причиною головного болю письменника. Воно постійно каже тобі: «неправильно, неправильно, неправильно». Суворий учитель, але в якийсь момент починаєш дослухатися до нього.

Також для мене важливий гумор. Я пережив період серйозних настроїв у своїй літературі. Хоча при цьому все одно продовжував якось жартувати. Зараз закінчую новий роман і розумію, що я писав його в тому самому настрої, що й «Поклоніння ящірці». Я вільно жартую, іноді виходить низький гумор, іноді тонкий. Природність — це важлива частина енергетики історії, без якої вона анемічна й безкровна.

Історії інших людей

Перше, що я чую в історіях інших людей, — це слова. Наскільки ладно чи ні вони викладені? Вони вибудовуються в якийсь стиль? Може, це жаргон? Їх сказала людина з досвідом, яка звикла, що всі її слухають, чи навпаки — манера розповіді невпевнена, бо оповідач не бажає бути в центрі уваги?

Наприклад, моя мама не вміє розповідати анекдотів. Для цього треба берегти інтригу. А в мами та бабусі антианекдототелінг якийсь. Вони не можуть не співчувати своїм героям. Це перетворюється на просякнуту співчуттям доповідь ООН.

Також я помічаю в історіях те, що людину травмувало, іноді навіть занадто. Я схильний відчувати емоції інших людей. Також схильний вважати себе причиною емоцій інших людей — а це вже суто догадка мого розуму. Але ці риси часто беруть мене в полон, і мені з ними зле.

Я часто кудись їжджу і чую різні історії. Це класичний номер, ніби зріз країни. Мені здається, у більшості цих оповідей переважає наратив несправедливості.

Наприклад, чоловік починає розповідати про те, який він успішний був у своїй справі, але потім злий начальник його звільнив чи виробництво закрилося і все — історії кінець. Я завжди чув у цьому не спробу розповісти історію про себе, а все ж таки спробу розповісти історію про те зло, яке спричинилося.

Якості оповідача

Перша якість — це розуміння життя. Звідти береться легкість. Звісно, у шістдесят розуміння буде в сто разів більше, але вже зараз я почуваюся досить упевнено з тими знаннями, які здобув. Це вже не ерудованість, це щось інше. Ти знаєш, як воно буває. Хоча я спілкуюся зі старшими колегами, і вони кажуть, що тільки після сорока почали щось справді розуміти в житті та в письменницькій справі. Усі ці кульбіти долі вже не так сильно дивують.

Друга якість — це близькість до почуттів, яких раніше не розумів. Коли ти підліток, багатьох речей просто не відчуваєш. Можливо, боїшся торкнутися їх, можливо, не знаєш. Доросла людина вже звиклася, що в ній одночасно є різні почуття, вона вже не боїться в них входити, перетворювати їх на матеріал. Але при цьому не втрачати розуму, не зливатися з цим почуттям і розуміти, що тебе може бути значно більше, ніж того, що відчувається в конкретний момент.

Третя якість — це впевненість, що я справді можу розповісти історію. Іноді якісь речі можуть мене ще жахати, але я розумію, що мені просто бракує знання матеріалу. Коли я входжу в нього, вивчаю його, то розумію, що мого життєвого досвіду тепер достатньо, щоб цей матеріал розповісти спокійно, без надриву, без страху. З'являється власний голос. Звісно, ця впевненість стосується обмеженої кількості сфер, і я розумію, що десь поруч є складні наративи. У соціальному, екзистенційному, інтелектуальному, моральному плані. І я розумію, що

туди не варто лізти. Можливо, згодом життя мене до них приведе, але краще хай це станеться природно, без фальшу.

У Кастанеди є дивовижний вислів — «магія на кінчиках пальців». Це відчуття, що проявляється в кожному реченні. Завдання автора — не розкрити цю магію, а рухатися вздовж її меж, як рухаєшся вздовж паркану. Мені здається, усі тексти й виникають від спроби описати це відчуття. Для мене воно — квінтесенція життя. Ти весь світ побачив і зібрав у жменю, в один клубочок. Ти з ним маєш дуже особистий зв'язок. Ти точно знаєш, що, крім тебе, ніхто не має цього відчуття, тому що ніхто твого життя не жив. Це твоя пуповина.

Частина друга

*У якій ми вчимося бачити й чути історії
навколо себе*

Що писати

- Чому всі історії про людей?
- Яку роль виконують історії в літературі?
- Що таке сторітелінг?
- З яких компонентів складається історія?
- Чому не всі історії однаково цінні?
- Хто є ворогом історії?
- Чому потрібно писати для конкретних людей?
- Для чого вчитися активно слухати?
- Як працює інсайт і тригер історії?
- Як навчитися працювати «великими вухами»?

Синдром стільця



Коли я був малим, мама розповідала мені (а згодом навіть моїм друзям) казку про стілець, який хитався, тому що столяр зробив йому погані ніжки. Усі через це думали, що зі стільцем щось не так. Йому довелося немало натерпітися через свою особливість, урешті він зламався під вагою дитини, і з нього зробили поличку для книжок і лопатку для пісочниці. Як на мене, це досить моторошна казка, навіть незважаючи на те, що я пропустив у ній чимало деталей.

Я через неї добряче напереживався в дитинстві, вона мені здавалася ледь не фільмом жахів. Лише уявіть — стілець з народження мав порушення, через яке сильно комплексував. Побороти його так і не вдалося, тож зрештою стільця спіткала сумна доля. Наприкінці історії є трохи світла — дитина витирає пил з полиці та кладе туди книжку.

Але якщо мислити прагматично й розібратися — нічого страшного в цій історії немає. Люди давно прийшли до ідеї ресайклінгу і повторно використовують старі предмети або роблять з

них щось нове. Отже, стілець зламався, а мудрий тато перетворив його на інші практичні речі.

На цю тему також є відео від бренду IKEA, яке я колись побачив на лекції Анни Лісовської, креативної копірайтерки агенції FEDORIV:



Та, на жаль, раціональність у такому випадку спрацьовує не одразу. Спочатку слухач бачить усі емоційні моменти цієї історії, «переживає» досвід і проектує його на життя. І лише потім через розум може відділити емоції від реальності й розібрати сюжет раціонально. Це головна причина, чому всі історії — навіть якщо ви пишете текст про товар на сайт — про людей і для людей. Це важливо пам'ятати, якщо плануєте стати сторітелером.

Ось як з історіями працюють майстри

Сторітелінг став популярним форматом написання нонфікшн-літератури. Автори — імовірно, для ближчого зв'язку зі своїми читачами — не соромляться розповідати історії з власного життя, а також наводити приклади, з якими самі стикалися. Скажімо, у бестселері «Зброя, мікроби і сталь» Джаред Даймонд, щоб розповісти історію про витoki нерівностей між різними народами, за основу бере ось таку історію (цитую вибірково):

У липні 1972 року я прогулювався пляжем тропічного острова Нова Гвінея, на якому як біолог вивчав еволюцію птахів. На той момент мені вже доводилося чути про визначного місцевого політика на ім'я Ялі, який у цей час відвідував округ, де перебував я. Зовсім випадково Ялі та я прогулювалися в одному напрямку того самого дня і він наздогнав мене. Десь годину ми йшли поруч і весь час розмовляли...

Розмова плинула по-дружньому попри напругу між двома суспільствами, які я та Ялі представляли. Два сторіччя тому всі новогвінейці продовжували жити в «кам'яній добі». Потім прибули білі, накиннули централізовану владу та привезли з собою матеріальні блага, цінність яких новогвінейці одразу збагнули: від сталевих сокир, сірників і ліків до одягу, напоїв і парасольок. На Новій Гвінеї ці всі речі сукупно називаються терміном «карто». Багато цих колоністів відверто зневажали місцевих як «примітивний народ».

Мабуть, усі ці речі непокоїли душу Ялі, коли він після ще одного проникливого зирку своїх блискучих очей зненацька запитав мене: «Як так сталося, що ви, білі люди, створили так багато карто та привезли його в Нову Гвінею, а ми, чорні люди, маємо так мало власного карто?». Це було просте питання, яке копнуло у саму суть життя — життя-як-його-пережив-Ялі^[27].

Відповідь на питання Ялі далі розгортається на п'ятиста сторінках, де автор часто апелює до власного досвіду. Такі історії викликають більше довіри, у них простіше впізнавати себе.

Ще один визнаний сучасний інтелектуал Джордан Пітерсон усю свою книжку «12 правил життя» побудував на цьому форматі. Спочатку він говорить нам якусь узагальнену думку, а тоді ілюструє її власним прикладом (їх кілька сотень у тексті). Замість того щоб читати людям мораль, він дає ситуації, з яких читач може сам зробити висновок. Наприклад, ось історія про брехню:

Це розповідь про маленького хлопчика Біллі Біксбі, який одного ранку бачить на своєму ліжку дракона. Він не більший за домашнього kota і дуже дружній. Хлопчик розповідає матері про це, але та каже, що немає ніякого дракона. А дракон росте. Він з'їдає всі млинці Біллі. Незабаром він стає розміром з будинок. Мама намагається попилососити, але їй доводиться заходити та виходити з дому через вікна, бо дракон тепер скрізь.

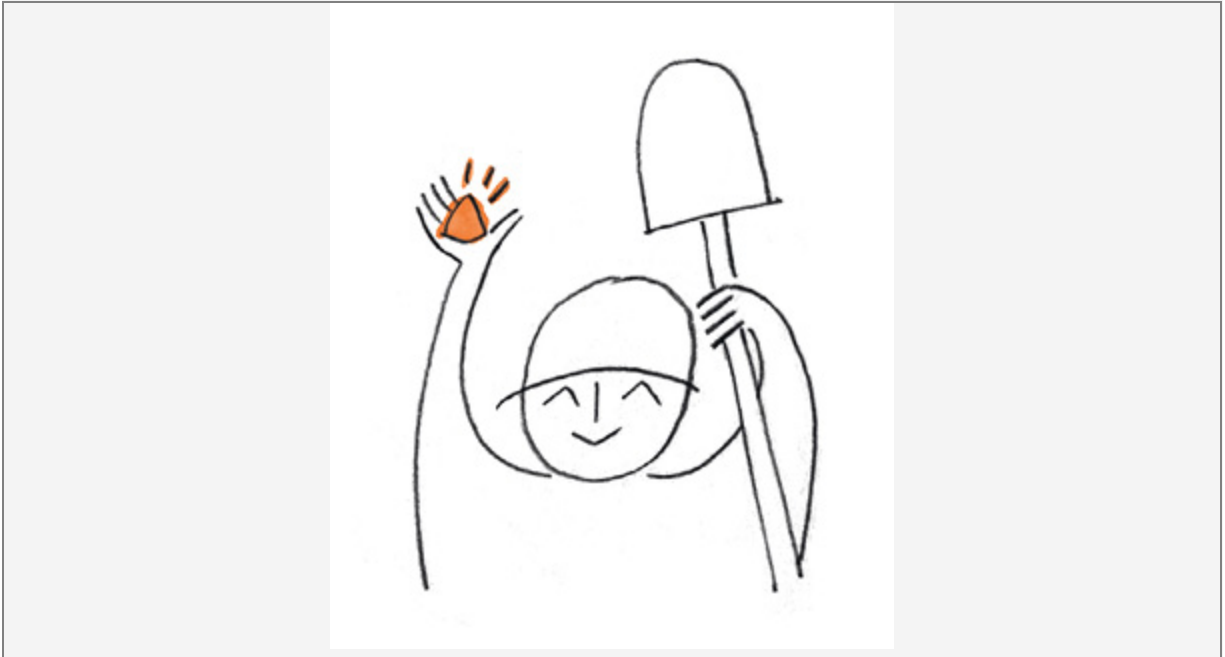
Потім дракон тікає разом з будинком. Тато Біллі приходить з роботи, а на тому місці, де стояв їхній дім, немає нічого. Поштар розповідає йому, що сталося. Тато Біллі женеться за драконом, вилазить йому на голову і повертається до дружини та сина. Мама досі наполягає, що дракона не існує, але Біллі, якому це вже набридло, каже: «Дракон існує, мамо». І той миттєво починає зменшуватись. Незабаром він знову стає завбільшки з kota. Усі погоджуються, що дракони такого розміру: 1) існують; 2) і вони набагато кращі, ніж гігантські. Мама, яка неохоче, та все ж відкрила очі, питає, чому дракон так виріс. Біллі тихо відповідає: «Можливо, він хотів, щоб його помітили»^{28}.

Сила цього прикладу в тому, що кожен по-різному сприйме цю історію. Для мене ця історія про брехню. Для когось — про сімейні цінності й уміння говорити. Для іншого — про образи й дрібні кпини. Хтось ще побачить там важливість робити припущення, а не стверджувати, адже герой вживає слово «можливо». А якась людина

взагалі не вважатиме це історією («Омг, це так попсово»). Кожен у цьому прикладі може побачити щось своє, залежно від того, з яких картинок складається його життя^[11].

Крім того, сторітелінг активно використовується у викладанні та вивченні іноземних мов. До прикладу, слово «watermelon» ми краще запам'ятаємо, якщо побачимо його зображення. Ще краще, якщо цей кавун буде лопати якийсь малий. Або замість малого лежатиме товстенький кіт, якого хочеться взяти на руки. Мовляв, він переїв кавуна. Адже це для нас уже не просто якась ягода, а ціла історія, що викликає приємні емоції.

Гори і глибини



У своєму найпростішому визначенні «сторітелінг» — це передача інформації за допомогою картинки. Логіка побудови така: спочатку ми узагальнюємо для себе те, що хочемо сказати, наприклад: «щастя — свідомий вибір» (знаю, на цьому моменті у вас, мабуть, сіпнулося око через банальність тези — її просто часто використовують без належної аргументації, тому вона знецінилася).

А тоді до цього твердження знаходимо факт-картинку, яка підкріплює нашу думку.

Наприклад:

Поки чоловік крутить педалі на велотренажері, інфрачервоні сенсори стежать за кровообігом у його мозку. Якихось 15 хвилин їзди достатньо, щоб підвищити рівень серотоніну, який відповідає за силу волі, мотивацію та настрій^{29}.

Отже, ми бачимо перед очима трохи спітнілого чоловіка, мабуть, у навушниках, можливо, з рушником на шиї, який крутить педалі, глибоко дихаючи. Його обличчя випромінює щастя. З цього ми можемо зробити висновок, що спорт — це щастя, і нам потрібно свідомо його обирати, коли відчуваємося погано^[12]. У цьому конкретному випадку **формула історії** така:

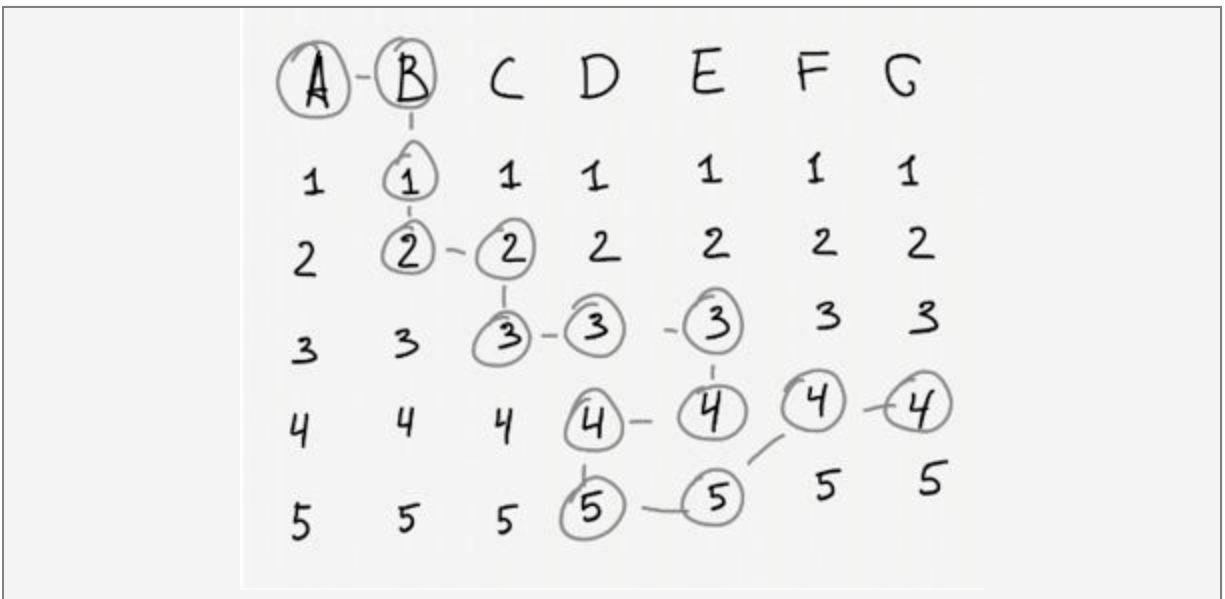
теза + приклад.

Ідея про те, що людям потрібна не просто інформація, а її точна картинка, належить австро-англійському філософу Людвігу Вітгенштайну. У книжці «Логіко-філософський трактат» 1921 року він ставить, здавалося би, просте запитання: як людям вдасться обмінюватися між собою ідеями?^[30]

Під час дослідження він зрозумів, що слова відтворюють у нашій голові картини об'єктів реальності, які складаються з фактів. Наприклад, коли я кажу «карпатський ліс», кожен подумки малює різні скетчі: у когось виникає образ соснового лісу, що парує після дощу; хтось бачить лише силует гори десь біля Яремча, ну і так далі залежно від отриманого досвіду. Що з більшої кількості фактів складається наше зображення, то простішим і зрозумілішим воно буде для інших людей.

Базовим критерієм історії також є **глибина**, як тези (думки), так і прикладів (фактів). Зовсім поверхові тексти збиратимуть відповідну аудиторію чи не збиратимуть її взагалі. Але не варто також думати, що лише глибокі й академічні матеріали викликать фурор і залучать до читання свідому аудиторію^[13]. Тож перш ніж узятися за історію, потрібно відповісти собі на питання: з якою глибиною історії я працюю?

У цьому допоможе хороша схема, про яку йдеться у книжці Рея Даліо «Принципи»^[31]. Я почув про неї на одному майстер-класі арт-директора бюро Spilka Володимира Смирнова.



Зображення з презентації Володимира Смирнова

Хороша історія проводить людину однією сильною думкою (сюжетом) від початку до кінця, міксує аргументи різної глибини і не забуваючи при цьому виринати назовні.

Про що в ній ідеться?

1. Будь-яка історія має головну думку, що повинна простежуватися від початку і до кінця оповіді. Це відповідь на запитання: «Що саме я хочу розповісти?».

2. Будь-який приклад, який використовується в історії, працює на підсилення головної думки.

3. Усі приклади історії мають різну глибину: якісь легко зрозуміти, для інших навіть потрібна спеціалізована освіта.

У поганих історіях головна думка втрачається, при цьому оповідь губиться в незрозумілій аргументації. Не забувайте, що заповідав Вітгенштайн: слова запускають у голові людей картинки об'єктів їхньої реальності.

Природний потяг людей до сторітелінгу ховається за інтуїтивним запитанням «наприклад?», яке ставиш щоразу, коли не розумієш, про що йдеться. Щоб історія вийшла сильною, важливо обрати правильний мікс прикладів і зробити так, щоб вони працювали на головну думку.

Принцип «теза + приклад» можна використовувати для того, щоб створювати прості лаконічні історії, скажімо, для соціальних мереж. А можна брати його за основу для великих сюжетів. В обох випадках усе буде визначатися масштабністю думки й кількістю прикладів, через які потрібно розкрити основну ідею. Крім того, хочу, щоб читач розумів, що «теза + приклад» — це принцип конструювання, який не дає відповідей на, скажімо, такі запитання: «яким повинен бути сюжет історії?» або «як розповідати історії про себе?». Про схеми конструювання сюжетів ми поговоримо в наступних розділах^[14].

Коли ми говоримо про глибину пошуку аргументів, варто пам'ятати: крім «що», тобто ключової події чи думки, хороша історія повинна також містити відповідь на запитання «чому?», яке пояснює причини того, що сталося. Щоб прокопати вглиб і знайти справжнє золото, можна скористатися інструментом «5 чому»^[32], який вигадав та запровадив у своїй компанії Сакічі Тойода — засновник відомої компанії Toyota. На думку інженера, для того щоб зрозуміти причини проблеми, треба п'ять разів повторити питання «чому?». Кожна відповідь формує основу для наступного запитання.

Скажімо, я хочу написати історію, чому більшість часу проводжу вдома. Для цього шукаю відповідь, яка мені найбільше відгукується.

Наприклад: мені важко спілкуватися з новими людьми.

1. Чому? Тому що я не знаю, що їм казати і як поводитися.
2. Чому? Тому що в моїй голові живе уявлення, що треба бути обов'язково смішним і дотепним, почуватися вільно — людям це подобається. Не впевнений, що я так умію.
3. Чому? Тому що в мене мало подібного досвіду, я ніколи не почувався душею компанії і не отримав позитивного фідбеку.
4. Чому? Тому що завжди намагався бути скромним і не лізти поперед батька в пекло.
5. Чому? Тому що мене колись так навчили, і я тривалий час думав, що це правильно. [\[15\]](#)

Звісно, така логіка не зводить проблему лише до моделі виховання. Якщо аналізувати глибше, треба брати до уваги все середовище, у якому формувалася людина. Це дещо спрощена відповідь, але вона дає щонайменше п'ять прикладів, навколо яких можна побудувати свою історію так, щоб інші люди себе в ній також упізнали і їм це відгукнулося.

Що спільного в автора та будівельника?



Я багато років працюю у творчому середовищі і чув немало різних варіантів, чому людям важко працювати з історіями. Вони ставлять три найпоширеніші питання:

1. Відсутність натхнення: «Про що писати?».
2. Проблема білого аркуша: «Є ідея, але коли пишу, усе зникає».
3. Невпевненість у собі: «Чому це взагалі має когось цікавити?».

Можливо, ці проблеми нав'язані поп-культурою, яка романтизує досвід автора. Кожен, хто не розібрався, як усе це працює, бачить перед очима картинку з різних фільмів чи книжок: автори сидять за столом у задимленій кімнаті, часом зриваються на рівні, щоб походити, а тоді різко сідають і нервово стукотять по клавіатурі (чи по друкарській машині), подекуди запиваючи все це алкоголем, ну, чи компотом. Іноді це також може бути картинка, у якій автор годинами сидить над білим аркушем, не в змозі написати жодного слова. Здається, ще мить і він заплаче.

У кожному разі магічний термін «натхнення» — це ресурс. Хтось не хоче його для себе артикулювати, щоб не втратити ефекту несподіванки, мовляв, натхнення не має розкладу. Але для людей, що залежні від написаного, — скажімо, професійні журналісти й письменники, блогери, що монетизують свою роботу, редактори, автори, що пишуть для медіа, — чекати цього «натхнення» іноді прирівнюється до смерті. Адже їжа, комунальні послуги, відпустка, кредити і багато іншого потребують конкретики.

Отже, зовсім поруч з людьми, які вважають творчість чимось магічним, є й інші — «дослідники», яким цікаво розчаклувати процес. Вони, до того ж, можуть поділитися своїми знаннями і тим самим розвивати професію — це дуже корисно. Я бачу багато спільного між цими людьми і будівельниками. Автори-«дослідники» також мають конкретні матеріали, з яких будують оповідь. Але це не значить, що при цьому їхня робота втрачає шарм, а будівлі виходять сірими та прагматичними. Як на мене, тут визначальною є любов до професії. Адже коли любиш — хочеться робити все якомога краще. ^[16]

Тож якими будівельними матеріалами може скористатися автор, щоб отримати відповідь на питання «*Про що писати?*»?

Що будує історію? / Що руйнує історію?

достовірні факти / неперевірені або перекручені факти
конкретика та дія / загальні формулювання
осяжні деталі (колір, запах, смак) / сміття(усе, що не наділено сенсом)

емоції та реакції героя / суб'єктивна оцінка емоцій та реакцій героя

відкритість та розуміння / засудження чи неприйняття

Не варто забувати, що будь-який елемент можна використати по-різному. Наприклад, з каменю можна побудувати дім. Але каменем також можна його зруйнувати.

1. Не забувайте перевіряти достовірність фактів — інакше введете читача в оману.

2. Говорячи загальними фразами без прикладів, ви не даєте людині нової практичної інформації та досвіду.

3. Коли щось конкретизуєте та описуєте дії, пам'ятайте, що кожен елемент оповіді повинен працювати лише на головну думку, а не бути красивою декорацією.

4. Якщо через текст розповідаєте про почуття та реакції людини, транслюйте їх, а не оцінюйте. Наприклад: «Людина, почувши питання, потерла лице рукою» — це трансляція. А якщо сказати: «Почувши питання, людина нервово потерла лице, ніби воно засвербіло від цих слів» — це буде оцінка.

5. Об'єктивність і гуманізм — принципи журналістики. Але вони добре працюють і в житті, якщо хочете досягти глибин і побачити людину справжньою. Право засуджувати мають тільки професійні інстанції, завдання автора — зрозуміти, навіть тоді, коли це вкрай складно.

Шукати відповідь на друге питання **«Як не боятися порожнього аркуша?»** стає значно простіше, якщо знайшли відповідь на перше. Отже, тепер не так страшно, бо теоретично ми вже знаємо, яку історію хотіли б розповісти, а також маємо, з чого її конструювати ^[17].

Під час роботи з матеріалом також можна знайти відповідь і на третє питання **«Кому це взагалі потрібно?»**. Якщо прочитати це запитання кілька разів, можна розгледіти невпевненість у собі. Вона, своєю чергою, також частково виникає через сумнівність аргументів, що підібрані для історії. Що є джерелами оповіді? Наукові чи історичні факти? Результати досліджень і соціологічні дані? Особистий досвід? Якщо обрати струнку аргументацію, простіше впевнитися в тому, що історія потрібна. Люди люблять дізнаватися щось нове й ділитися такими знаннями. То чому б не скористатися цим у своїй роботі?

«Тепер мій герой не повинен помирати»

Історія Євгенія Стасіневича

Євгеній Стасіневич — літературний критик, тексти та інтерв'ю якого викликають палкі дискусії не лише в літературному світі, а й у всьому культурному середовищі загалом. Крім того, він виступає з лекціями про письменників і великі мистецькі тренди, створює подкасти й телевізійні передачі. У 2016 році Женя зробив камінг-аут, розповівши в кількох текстах, що є алкоголіком і проходив лікування в реабілітаційному центрі.

Зі Стасіневичем цікаво говорити про історії, адже він має широке й досить критичне бачення того, що є «високою» літературою, а що нею не є. «Радісно погоджуюсь і з такою думкою: будь-яка книжка, що змушує читача бодай на годину випасти з часто тяжкої реальності, автоматично може вважатися доброю»^{33}.

На думку Євгенія,
хороша історія сьогодні має бути не про вічне, а про актуальне: не «на віки віків», а «тут і зараз». Звісно, за нею має відчуватися дух часу й великі світоглядні й суспільні тренди, але її сила — у самодостатності: цікаво і важливо саме те, що вона оповідає, а не те, що десь за рамкою виказує себе непевним смисловим мерехтінням.

Ми говоримо про його особисту історію — якою вона була та як змінюється з часом.

* * *

Історія, яку я з легким серцем зможу назвати хорошою, — вона не про загальні гуманістичні цінності, а про те непросте й заплутане, що є в кожному, але гостро проявляється лише в певних специфічних обставинах. Для кожного своїх. Тобто вона не про Людей з великої літери, а про людей, які право так називатися підтверджують навіть

найдрібнішими щохвилинними рішеннями і діями. Або не підтверджують. Словом, ця історія про максимально живих людей. Які не є класичними героями — і тим цікаві.

Виходить, що це історія про мене.

Травми та міцний пролетаріат

Мої перші спогади травматичні. Пам'ятаю, як схопився за мамину гарячу плойку, це було десь роки у два. Мама її повісила на дверях. Далі — вереск, кроки дорослих. Шрамів не лишилося. Наступний спогад уже років у п'ять-шість: удома нікого не було, тож я вирішив, що можна поекспериментувати. Узяв усі ліки, що були у квартирі, злив і покритив їх в одну склянку, туди ж долив спиртову настоянку, а потім вирішив це підпалити: хотів відчутися запах сірників. Звісно, оте все запалало, у мене стався шок, паніка, та я все погасив під краном, ніхто не дізнався.

Моє дитинство минало у спальному районі, на Борщагівці, школа-двір-другани. Багато часу також провів на Донбасі, у Горлівці, звідти мама. Там живе дещо специфічна публіка — сказати б, міцний пролетаріат: більшість так чи інак пов'язана із шахтами чи хімпромисловістю, усі з характером. Там я бачив куди більше відвертих людей, ніж тут. У них завжди було менше бажання щось із себе вдавати, натягувати маски. Навіть малосимпатичні речі там вирізнялися масштабом: сварки, бійки, випивання, обкладання віртуозним матом. Я не думаю, що це погане оточення для хлопчика, ні. Але воно було не таке, як у Києві. Там було гостріше, небезпечніше. Екзистенція відчувалась оголеніше. Тепер я можу це оцінити і бути вдячним за таке дитинство.

Сім'я в мене цілком нормальна, повна: мама в минулому бухгалтерка, тато — аудитор. Ніяких особливих негараздів ми не мали, хоча й зайвих грошей не водилося. У Горлівці мною займалися бабусі, їх було три, і вони мене ну просто страшенно любили. А самі майже все життя були без чоловіків. Я цю «любов із характером» відчував, мені не потрібно було докладати якихось надзусиль, аби бути в центрі

уваги. Тим паче, я ще й менша дитина: у мене є старший на п'ять років брат. І працювати почав досить пізно, аж після університету; під час навчання жив удома, а не в гуртожитку — туди їздив хіба веселитися. Тож моя історія не про загартований від дитинства характер і міцний стрижень, який шліфувався роками нужди.

Мене виховували жінки, я добре засвоїв те, що називають «жіночими чеснотами»: чутливість, ніжність, емпатія. Це я точно успадкував від бабусь, хоч вони й мали геть непрості характери: шахтарка, буфетниця, працівниця палацу одружень. Я схильний підвищено все переживати, болісно пропускати крізь себе, безкінечно сумніватися, ставити себе на місце інших. Моє дитинство — це великою мірою історія про неприйняття себе, про поганий контакт із собою. Через невпевненість і фактично компульсивну тривожність, яку рано в собі розгледів, я почав пнутися в усі ті компанії, вибиватися в лідери. Вочевидь, аби не лишатися наодинці із собою. У Горлівці і на Борщазі брав на себе роль затійника, двигуна-фантазера, хоча не завжди й хотів. Воно і зрозуміло: що дискомфортніше всередині, то галасливіше назовні. Намагаєшся веселощами вибити страхи.

Насправді жити хотілося краще. Навіть попри те, що батьки наприкінці 90-х працювали на державній службі, у Нацбанку. Хотілося кращих речей, аби відеомагнітофон з'явився раніше, хотілося інших — яскравіших, рідкісніших — солодоців. Бо навколо, звісно, були підлітки, яким привозили з-за кордону круті кросівки, джинси, куртки, потім ігрові приставки. То було життя з якимись постійно незакритими потребами. З відчуттям консюмеристського голоду.

Здається, я досі не нажив та не напрацював собі ту міць і характер, які мені були і є потрібні. Не вистачало, як зараз бачу, правильної соціалізації, але й вчасної сепарації від батьків теж. Імовірно, через це в дорослому віці мене потягнуло в алкоголь: упевненість і ефемерний спокій добиралися хімічною силою. Мені бракувало зрощеного самим у собі — а чи мудрим наставниками — стрижня, якихось суто чоловічих реакцій на світ. Тепер на це треба куди більше часу.

Внутрішня нестабільність

Думаю, моя внутрішня тривожність хімічного походження. Є ті, у кого від народження рівень дофаміну в організмі занижений. Зазвичай такі люди починають шукати його джерело ззовні: спорт, гра на автоматах, секс, екстрим, наркотики. Алкоголь. І в людей з браком дофаміну може розвиватися компульсивно-обсесивний розлад. Тобто тривожність зростає через те, що тобі недобре всередині, чогось відчутно бракує (головно — радості та спокою), і ти хочеш перекрити цю невротичність певними, постійно повторюваними ритуалами: смикаєш вимикачі, безкінечно поправляєш штори, килимові доріжки, складаєш речі як під лінійку. І з роками воно інтенсифікується. Це дуже зрозумілий механізм боротьби з дискомфортом, простий та поширений. І неефективний.

Тривожність нікуди не ділася, вона до сих пір зі мною. Але нині я вже маю інструменти, що допомагають у роботі з нею: від медитацій і довгих прогулянок до правильного тайм-менеджменту і притомного режиму дня. Плюс — я намагаюся чесно відчувати власні межі. Ось цього дуже хочеться, але зараз не витягну; а це не моя компетенція, треба відмовити; а під ось це можу знайти час лише за умови, що відріжу його від сну. І тоді — ні.

Хоча фантазерство теж нікуди не поділося. Я часто погоджуюся на участь у проектах, які, якщо тверезо подумати, мені в цей конкретний момент не по зубах. Усвідомлюю всю ситуацію у процесі: я вже злітаю, обабіч починає все миготіти від швидкості руху, підступає нудота, тахікардія, тремор. Але вибір зроблено.

Одна справа — писати тексти та читати лекції (і це мої базові, наріжні для самоідентифікації види діяльності), де механіка процесів тобі вже більш-менш зрозуміла, а інша — робити щось реально невідоме й масштабне. Типу стати ведучим телевізійної програми, викладати семестр у ліцеї, зайти на територію сценаристики й кураторства. Здається, я беруся за таке, щоби форсовано зміцнішати й добудувати себе. Прискорено визріти, намацуючи та загострюючи той стрижень, якого мені часто бракувало. У цьому є інфантілізм, так: я далеко не завжди вчасно усвідомлюю рівень відповідальності. Але я приймаю цей виклик — і дороблюю проект на відповідному рівні. Часто — значно вищому, ніж міг подумати. Тобто я залишаюся

романтиком, але цей романтизм дорослішає разом зі мною. Стає конструктивнішим, сподіваюся.

У мене все ще є мисленнєва звичка відрізати своє минуле після кожного важливого етапу. Школа закінчилася, пішов в університет — це вже я новий, народилася дитина — знову новий, знову чистий аркуш. Перестав пити — тим паче. Під час роботи з психологом зрозумів, що краще такої штуки не робити: у такий спосіб я себе ранішого знецінюю, не можу вибудувати тяглості. І скидаю відповідальність. Як наслідок, немає звідки брати знання про себе, нема точок опертя, позаяк я існую для себе лише в «новій» кондиції. Моя історія не може розмотатися в минуле. І це не ок.

Негероїчний герой

Перша історія, яку впізнаю в людях, — відчуття теплих сімей, належність до теплої родинного середовища. Я вже казав, що з нормальної родини, але в нас, як нині здається, не було яскраво вираженої любові. Вона не фонтанувала. Напевно, в юності відчував дискомфорт через це, хотів, аби мене любили більше. Тепер розумію: я це відчуття отримував рівно в тому обсязі, у якому мені його могли транслювати рідні, незважаючи на всю турбулентність і хаос дев'яностих. Вони давали стільки, скільки в них було.

До речі, це не аж так сильно переноситься на мистецтво: там люблю речі гостріші, вірю, що і безжальні темні історії можуть урешті бути терапевтичними.

А от у щоденному житті з роками дедалі більше ціную гармонійність, одразу помічаю, якщо людина з родини, де було багато любові. З того, як вона говорить, що розповідає про своїх близьких. Як комунікує зі світом. Хочу такого для своїх дітей.

Колись я чимало роздумував про стосунки, аналізував, які дівчата мені подобаються. Згодом на кількох (ну ок, на п'ятьох) яскравих прикладах зрозумів: мої жінки часто мали проблеми з батьком. Дівчата з теплих сімей мене цікавили куди менше: не вистачало якоїсь драми, напруження, внутрішніх розламів. Можливо, так відгукувалася

сформована установка на тривожність: я такий і помічаю навколо й притягую схожих на себе людей. Хоча це пов'язано і з моделлю моєї сім'ї теж, певною мірою: тато в мене лагідний, добрий; мені не вистачало в його прикладі класичної маскулінності. Тобто я часто не відчував його поруч, не відчував як батька. Однак від нього я взяв хазяйновитість, любов до ідеального порядку, підвищене піклування про «своїх», а от риси «альфача» шукав деінде. Наприклад, в історії свого дядька, який теж хворів на алкоголізм. Від нього і загинув.

Думаю, набір моїх життєвих історій змінюється з часом. Колись я дуже любив про себе прибрехати. Ох, як любив. Пригадую, був період, коли часто заливав дівчатам, що я гей. Мене прям тягнуло в такі розмови, якось хотілося виділитись. Міг розповідати про свої вигадані смертельні хвороби, про надумані пацанячі пригоди. Фантазія сама заповнювала прогалини не надто яскравої біографії.

Нині я переглядаю ставлення до брехні: і брехні як інфантильності, і брехні як ресурсу фантазування. Раніше її сильно підігрівав алкоголізм, випивка провокувала неправду повсякчасно. Наразі тримаюся від цього подалі. Заточуюся бути свідомим справжнього себе та свого реального місця у світі. Хочеться собі дорівнювати.

Попри те що не люблю української літератури за романтизм (не як історичну епоху, а як етико-естетичну парадигму, що ніяк не може остаточно струхнявіти), за героя, що обов'язково повинен померти (бо ж «ідеальний герой — мертвий герой»), я все одно лишаюся романтиком. З тою відмінністю, що в моїх історіях — ну чи в моїй Історії — герой більше не повинен помирати. Та й бідкатися не хоче. У мене він вижив і зміг прийняти те, що не зможе стати таким, яким собі колись надумав. Словом, такий-от негероїчний герой. Не «звичайний», ні; не люблю цього слова. А нормальний. Герой своєї історії.

А втім, я розповідаю подібну історію з максимальною кількістю несподіванок, кульбیتів і кунштюків. Люблю, коли література по-розумному розважає, інтелектуально провокує; коли заскочує і робить мені дискомфортно. Тому моя історія має бути розказана складно. Позаяк переказати її просто — це і наївно, і нечесно. Коли йдеться про простоту, часто йдеться про фальшивість. Це від бажання бути почутим — і, як наслідок, готовність пожертвувати заради цього будь-

чим: глибиною, стереоскопічністю, шершавістю оповіді. А врешті виходить, що жертвують саме правдивістю, життям як воно є.

Історії, що вражають

Здається, я змалку любив сильні історії. Навіть якщо це був просто переказ сюжету фільму, найкраще — горору. Але йдеться не про «безсенсову і нещадну» різанину бензопилою, а щось на зразок майстерної «Ночі без кінця» Діна Кунца, де маніяк усю ніч женеться за жертвою. Такі історії треба переповідати з єдиноправильними акцентами, своєчасними паузами, точним інтонуванням; щоб дух забивало. Можливо, у книжки мене потягнуло якраз тому, що фільми дивилися всі, а мені хотілося ексклюзивніших історій. Щоб переказувати та й узагалі — як матеріал для опису світу. Потрібні були точні дзвінки метафори. Попри те, що останнього слова я ще не знав.

Хоча впевнений, що на початках мені були потрібні книжки і для того, щоб сформувати образ розумника. Інтелектуала зі спальника. Мені подобалося транслювати вичитану деінде напругу, виливати на друзів відра саспенсу. Літній вечір, нарешті стає прохолодно, лавка біля під'їзду, всі втомлені, прибиті цілоденною спекою — і я в центрі, наче під софітами, починаю розказувати. Це було те, що допомагало виділятися. Те, що треба.

Сильні історії не обов'язково радісні, не обов'язково з гепі-ендом. Можливо, краще навіть без. Такі історії викликають тривалі переживання, крутять тебе зсередини, не скоро забуваються. Тому люблю трилери. Мене цікавить амбівалентність, незрозумілість, коли реально складно намацати правду і виставити оцінку подіям, персонажам, важко збагнути власні відчуття. І це ж продуктивно: лише тоді, коли ми стаємо на позицію, обираємо сторону, ми міцнішаєм.

Такі сюжети про недозрозумілість і тотальну непевність завжди більш-менш точно корелювали з моєю тривожністю. Більшість моїх «підвішених» питань добре віддзеркалювались у трилерній атмосфері: вона з дитинства була «моєю». Я часто не знав і не знаю, як правильно

вчинити та що я про те чи те думаю. Доводиться вступати із собою в непрості діалоги.

Інші сильні історії — про злочини проти людства, гекатомби й антропологічні катастрофи. Я ходив у районну бібліотеку, читав там про Другу світову, Голокост. Ціпенів, коли в деталях дізнавався про масове винищення євреїв: і в Європі, і тут, у моєму Києві. Коли певні речі ну просто ніяк не вкладаються в голову — це справляє на мене сильне враження. Є книжка, де філософи і богослови думають про Шоа, називається «Поза межами розуміння». Оце воно.

Пригадую, у певний момент я став запеклим атеїстом, розповідав усім, що Біблія — це міфи та легенди давніх іудеїв (почув це визначення від дядька). Скидається, що це теж була історія про брак уваги, про доморощену інтелектуальну провокацію. Хотілося говорити непопулярні речі — і спостерігати за ефектом, за реакціями слухачів.

Тепер, коли пишу, теж тримаю в голові подібну ціль: аби вчепило. Люблю тонке письмо, що грає з нюансами та йде вглиб, але також розумію, що цим деавтоматизувати сприйняття людей складно. Щоб зрозуміти і вчитатися, потрібен час, іноді — досить багато часу, і покласти його на повільне засвоєння готові одиниці. Тому, якщо пишу літературну критику, завжди намагаюся формулювати сильно. Аби звучало залізобетонно.

Тут і зараз

У мене були психологи, були стосунки з різними жінками, але врешті я дійшов до потреби добрих стосунків із собою. Тобто зараз також є психолог, є фантастична жінка, з якою хочу безкінечно сміятися та щоранку прокидатися, але також є я. Раніше не було. Бо егоцентризм геть не означає любові до себе, якраз навпаки.

Свідомо намагаюся товаришувати із собою, давати собі право на помилку; намагаюся жити, а не теоретизувати про те, як це слід робити. Важко воно. Дистанціююся від постійного й хворобливого бажання знаходити в усьому підтвердження своєї професійності. Від

роботи винятково «у вічність», за чим, звісно ж, ховається старий добрий (а радше душний) перфекціонізм: типу або ніяк, або еталонно. Тобто це все ще історія про прийняття справжнього Жені та культивування любові до себе.

Не вигадувати образ, а жити тим, що є. І щодня точніше розуміти, що робити, куди податися і з ким. А якщо щось не моє — іти від цього, різко і без жалю. Принаймні я намагаюся так чинити. Вдається рідко, проте вдається.

Хочеться більше сміятися: і взагалі, і також із себе. Це вкрай потрібна терапевтична річ. І я це собі дозволяю. Хоча був період, коли прям дуже серйозно до себе ставився. Здавалося, що це така хороша рамка для дорослого тверезого життя: серйозне самосприйняття, коли послуговуєшся не емоціями, а головою; здавалося, що в такий спосіб я триматиму себе в правильних шорах.

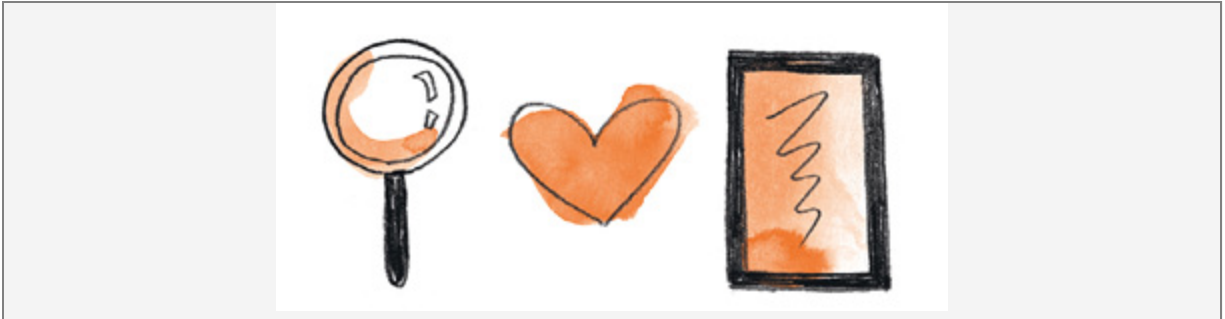
Із часом відчув: воно не лише мене тримає, а й обмежує, не дає змоги подивитися на себе чесним поглядом і посміятися. Вчасно збити із себе ваговиту корону.

А взагалі добре почуття гумору просто обожною. У мене воно є, проте я зараз і патентований магістр драматизування. Справжній король.

Шукаю в собі здорового сміху. Не цинічного, а теплого. Був період, коли я будував стосунки з людьми на гострій іронії, так буває і зараз, але за нею складно розгледіти, що відбувається і відчувається насправді.

Наразі хочеться безпосереднього сміху: і з себе, і з життя. Так, іноді це не відповідає тому, що відбувається навколо. Скажімо, нашій війні. Але це також не означає, що сміхом можна лише знецінювати. Сміхом треба підтримувати. Найперше — себе.

Три цінності історії



Головне питання, яке сторітелер повинен ставити перед собою, перш ніж почне працювати з матеріалом: чи не витратить людина свій час даремно, прочитавши мою історію? Звісно, немає таких історій, які подобалися би геть усім (як немає двох однакових людей), але автор усе одно може знайти цю відповідь для себе.

Отже, які цінності можуть мати історії?

Інформаційна цінність: історія, яку ви розповіли, дає людині важливу інформацію. Скажімо, ви відвідали якусь країну, добряче побродили тамтешніми вуличками, відвідали цікаві локальні заклади, і тепер на основі цієї подорожі пишете історію: «Куди сходити в Перу, якщо у вас є три дні та 100 доларів у кишені». Така історія одразу задає експозицію: час і бюджетні обмеження. Це створює додаткову цінність для читача, адже одразу спрямовує його. Інформаційна цінність найчастіше працює через ЗМІ. Новини, які ми щодня споживаємо, дають нам картинку повсякденності^[18], допомагають приймати рішення, знайомлять з інноваціями і загалом залишають нас у темі того, куди рухається світ. Звісно, це ідеальна картинка, адже багато нинішніх ЗМІ (не лише в Україні) замість широкої картини показують тільки сферу інтересів свого власника.

Емоційна цінність: людина через історію проживає власні почуття — сум, радість, сором, спокій і таке інше. Емоційну цінність найчастіше відтворюють у кінематографі й художній літературі^[19], які в різний спосіб передають те саме. Кіно для цього використовує дію, і переживання героя ми бачимо через вчинок; література для цього має

безліч художніх елементів, які можуть фокусуватися на внутрішньому світі героя та його роздумах про життя.

Естетична цінність: інформація та емоція можуть бути незрозумілими, але є відчуття, що це зроблено дуже красиво. У цьому сенсі найточнішою формою естетичної цінності є мистецтво. Тут можна пригадати епізод із французького фільму «1+1» (The Intouchables): обидва герої стоять у галереї перед білою картиною, на якій розбризкана червона фарба. Один з героїв здивовано каже іншому: «Десять тисяч євро за те, що в когось кров носом пішла?».

Хороші історії мають зазвичай хоча б одну цінність. Великі історії мають усі три: дають знання, переживання, а ще вони дуже красиві. Мені в цьому контексті відгукується книжка Ричарда Фленегана «Вузька стежка на далеку північ». Спробуйте, може, вона стане і вашим другом.

«Насамперед в історіях я знаходжу речі, які мені болять»

Історія Ольги Пахолок

Ольга Пахолок — лекторка, яка вчить, як читати, щоб писати. Цим її світ не обмежується. Вона багато років працювала у сфері реклами копірайтеркою, викладає сторітелінг, виховує французького бульдога, веде телеграм-канал про книжки та йогу. Крім того, в Олі є цікавий особистий досвід — понад десять років анорексії й супутніх харчових розладів. Це хвороба, яку часто сприймають не всерйоз, адже «дівчата постійно сидять на якихось дієтах і нічого не їдять». Мало де говорять про те, що анорексія займає перше місце у світі за кількістю смертей серед дівчат-підлітків. Оля поділилася уроками, винесеними зі свого досвіду харчових розладів, у матеріалі «Ти боїшся померти, але не так сильно, як набрати вагу»^{34}.

На Олину думку,

хороша історія — це як вода з медом: коли потрапляє в поле уваги, засвоюється майже миттєво. Бо вона про тебе або про те, що тобі болять; бо вона знайшла тебе в нескінченних скролах і потоках інформаційного шуму; бо вона зачепилася за щось у твоїй голові й не засмітила при тому намучений мозок. Хороша історія терапевтично вписується в особистий наратив: доповнює його, чистить або ще якимось змінює.

Всесвіт історій

У дитинстві я кожне літо проводила з дідусем і бабусею на дачі. У шість років мені подарували годинник Casio на шкіряному ремінці. Я дивилася на нього й узагалі не тямала, котра година. Щоб таки

зрозуміти, мені довелося вивчити таблицю множення на п'ять, тому що від цифри до цифри — п'ять секунд. Десять хвилин — це два помножене на п'ять і так далі. Пригадую, я перша у класі навчилася рахувати за таблицею множення лише для того, щоб знати, котра година. І навчив мене дідусь.

Це історія про те, як я уперше усвідомила час у житті. У дідуся з бабусею завжди були годинники вдома, їх не викидали. І завжди один цокав гучніше за інші, наче висів просто в моїй голові. Для мене досі час — це те, що потрібно зрозуміти, те, чого треба навчитися. Для цього часом потрібні інші люди. Добре, якщо вони не випадкові, а ті, хто тебе любить. У мене в цьому сенсі найріднішою людиною є дідусь, він відкрив мені час.

У цій історії багато символізму. Є фігура батька — дідуся, який усе вміє і знає. Є фігура стихії, яку ми не контролюємо, — час. Є фізичний елемент — годинник на шкіряному ремінці. І є героїня, тобто я, якій потрібно зрозуміти, як усе це працює. До речі, цей годинник був у мене десь до класу шостого, поки ремінець не стерся. Тоді я подумала, що мені потрібен новий годинник. Проте який там був новий, я не пам'ятаю, а отой Casio досі живе в моїх спогадах. Можливо, він навіть десь ще зберігся вдома у батьків.

Мій Всесвіт складається з подібних історій. Іноді це мікросюжети. Наприклад, був період, коли мій тато — колишній спортсмен — щороку перед святами оголошував усій сім'ї, що на Новий рік матиме на животі кубики. Тато обов'язково починав бігати, боксувати, робити якісь вправи. А тоді за кілька днів до Нового року виходив на кухню з голим торсом, але ніяких кубиків ми не бачили. По-доброму жартували, що подаруємо йому на Новий рік фломастери, якими він намалює собі прес — який захоче. Це наче досить банальна побутова історія, але вона насправді про шаблон краси, у який герой хоче вписатися. Кожна родина зіткана з таких-от сюжетів.

Я пропустила повз себе «Гаррі Поттера». Мала комплекс Герміони: мовляв, як можна читати Поттеріану, якщо досі список рекомендованої літератури з університету не прочитаний? Навчалася в Києво-Могилянській академії на соціології. Не скажу, що любила все соціологічне, але там були й справді круті речі, наприклад «Тотем і табу» Фрейда чи «Протестантська етика і дух капіталізму» Вебера. Або це геніальне «Самогубство» Дюркгайма. Художка, однак, тоді була відсутня в моєму житті.

Поттера я послухала не так давно, уже коли мала достатній бекграунд у художній літературі. Його розбирає Дмитро Биков, про нього говорить Джордан Пітерсон — це потужні фільтри для мене. Увесь текст звучав для мене голосом Стівена Фрая. Деякі книжки я слухала на швидкості півтора чи навіть два, а тут узяла собі за правило слухати все на одиничці.

Це ж біблійна історія, євангеліє нашого часу. Для тих, хто не дуже хоче вриватися в читання великих текстів, таких як Біблія, є обхідна стежка — Поттеріана. Хлопчик народився в дивній сім'ї, його ніхто не розумів, у нього були проблеми з жінками, він мав дивних друзів, які йому допомагали. Усе як в Ісуса. Поттер також мав свого Іуду, який його то рятує, то ні. І врешті і той, і інший помирають, щоб згодом воскреснути.

Тобто виходить, що навіть сьогодні, коли історій багато, ми все одно бачимо знайомі робочі сюжети. Наприклад, історія Христа. Я для себе не так давно віднайшла особливий інтерес — метасюжети — фанатію від них, радію, як дитя, коли їх зчитую, хочу в них розбиратися й копатися. Це великі культуротворчі наративи — міфи про Христа, Будду, Мухаммеда, Одіссея та Ясона. Я взагалі прихильниця думки, що все це — та сама історія.

Сміх і сльози

Насамперед в історіях я знаходжу речі, які мені болять. Коли я бачу, що хтось зламаний подібно до мене — це сильно відгукується.

Якщо, до прикладу, хтось поламаний так, як моя мама — це відгукується по-іншому, але теж досить сильно.

Реакція впізнавання — це маленький шматочок дофаміну, який відколовся та пішов тобі у кров. Це наче з'їсти булочку — фізіологічне задоволення в організмі.

Люблю ловити історії людей з атмосфери. Скажімо, заходжу в якийсь заклад пообідати, маю лише півгодини. Поки чекаю замовлення, стає зрозуміло, що за сусіднім столиком сидять дві подруги, їхніх обличчя я не бачу, чую лише, як одна з них замовляє панакоту. За голосом їй близько шістдесяти. Спочатку вони розмовляли про кров'яний тиск, тоді про здоров'я рідних, далі про те, як вибрати біжутерію; згодом про каміння Сваровські; про те, як одна з них схудла, через що їй тепер стало легше жити, а панакота — це саме те, що потрібно, коли ти на дієті. Це наче набір необов'язкових деталей, які насправді показують, яким є життя цих людей. Якщо пишеш історії — знайти ось таку правду можна лише тоді, коли взуєш чоботи та вийдеш у поле, щоб чути й бачити людей.

Щойно історія перестає боліти, вона випаровується. Це рай, який сам по собі не існує. Це ніби реклама, у якій показано сім'ю, де всі вже щасливі й доглянуті, а потім у гості прийшов пральний порошок і всі стали ще щасливішими та доглянутішими. Є відчуття, що так не буває, що тебе десь обманюють. Я не кажу, що варто спричиняти біль навмисно. Але ми народжуємося через великий біль, і якщо його немає, історія мало схожа на життя, ми в неї не віримо.

Мені близька думка, що коміки — найсумніші люди на світі. Це не обов'язкове правило, але точно — патерн, який я відчуваю на собі. Коли в житті багато болю (неважливо, звідкіля він, чи сама його спричинила, чи він десь трапився), сміятися — це профілактика самогубства. Якби я цього не робила, думаю, жилося би досить кепсько. Буває так боляче, що аж хочеться плакати. Пожартувала про це, і ніби насипала трохи знеболювального на ранку. Хоча іноді треба просто поплакати. Коміки якраз і перебувають між цими двома світами — сміху і болю. А найкрутіші коміки знаходять між ними зв'язок. У моїй сім'ї, напевно, важко було б вижити без гумору. Тато зі своїм характером, мама зі своїм, ще троє дітей. Коли всі ці люди збираються разом і сміються із себе — стає трохи легше. І це той клей, який усіх тримає. Його ще іноді називають «спільна історія».

Внутрішні війни



У хорошій історії має бути ворог. З ним пов'язане найбільше напруження в оповіді, і це є ласим моментом для читача. Ворог перешкоджає герою досягнути бажаного чи загрожує його безпеці. У Гаррі Поттера був Волдеморт, у гобітів — Саурон, у Яви Реня і Павлуші Завгороднього — Книш і Бурмило, у Вінні-Пуха — бджоли. Коли ворога перемагають, порушується баланс між порядком і хаосом. Звісно, це знайомі нам сценарії розвитку сюжету, у яких багато що зводиться до боротьби та зміни, яка стається після бійки між персонажами.

У житті не все так очевидно, і часто ворог не надто помітний. Він ховається серед дрібних побутових справ і звичок. Скажімо, лінь — це ворог, що стоїть на заваді стрункого тіла. Прокрастинація перешкоджає нам планувати і вчасно здавати проекти. Брехня віддаляє людину від спокійного життя, яке вона могла б мати, якби не обманювала. Слабкість духу дає іншим простір для маніпуляцій. Соціальні стереотипи продукують сексизм, расизм і багато інших «измів», що

створюють напруження всередині та зовні. Крім того, ще є хвороби тіла і психічні розлади, які ведуть до саморуйнування. Треба бути дуже уважним до себе, не кажучи вже про інших людей, щоб вчасно помітити тріщину й залатати її.^[20]

Уявіть, що ви стоїте в магазині біля вітрини з випічкою і думаєте, чим би себе потішити ввечері. Раптом до вас підходить літня жінка й каже: «Дитинко, глянь, які прищі в тебе. Візьми краще бананчик, більше користі». Усе б нічого, якби такі випадки не стали «нормою» для нашої культури: нам радять «як краще» і вдома, і на роботі, і навіть у дружньому колі. Ворог у подібних історіях криється в тому, що люди проєктують власну потребу на піклування про когось іншого. Якщо з цим ворогом не попрацювати, він може добряче отруїти побут.

Коли розповідаємо історії про своїх ворогів, ми не лише знайомимося з ними віч-на-віч, а й отримуємо знання про себе. Осмислюючи ці знання, ми можемо впливати на факти, з яких вони складаються, та через них змінювати своє життя. Перемагаючи цих ворогів, ми здобуємо цінний досвід, який може знадобитися іншим людям. Також завдяки цьому ми вчимося бачити те, що болить іншим людям. Бачити та чути інших для сторітелера не менш важливо, ніж бачити та чути себе. Як казала Туве Янсон вустама малечі Мумі-Троля: «Однаково важливо знати дві речі: як бути самому і як бути з іншими».

Червона машинка проти мільйонного бізнесу

Історія Іллі Полудьонного

Ілля Полудьонний — сертифікований гештальт-терапевт і співзасновник сервісу психотерапії онлайн treatfield.com. Займається популяризацією психотерапії в Україні, пише колонки для онлайн-медіа, виступає з цією темою публічно. Ілля вміє подавати складні психологічні питання просто і цікаво завдяки простим життєвим історіям, знайомим багатьом. Ми говоримо про дитинство як основу всього, а також про різний, але насправді схожий біль людей.

На думку Іллі,

хорошою є та історія, що проникає всередину і залишається там на довгі роки, а буває, що й назавжди.

Коріння дорослого

У мене досить багато спогадів з дитинства. Це якісь короткі спалахи пам'яті — гості, музика перед сном, прогулянка в лісі. У цей момент мама просить мене тихо поводитися і вказує рукою на водойму, біля якої пасеться стадо оленів. Моє дитинство пройшло в Тольятті, тож багато спогадів у мене родом звідтіля. Мама працювала в театрі. Одного разу я вибіг на сцену під час вистави та крикнув, що це моя мама щойно грала. Мене вивели зі сцени за вухо, було боляче, я плакав. А публіка, до речі, аплодувала. Це теплий спогад про маму, якої я в той період дуже прагнув, і ще про знайомство з образою. Нині розумію, що дитинство — це основа, на якій я виріс. Там коріння всього, що в мені зараз проросло.

Я знав, що стану психологом уже у восьмому класі. Мама сильно вигорала на роботі. Тепер я розумію, як для неї було важливо все, що вона робила. Не отримуючи достатньо грошей, вона була змушена піти

з театру на роботу, яку ніколи не любила. Напевно, вона сподівалася тоді, що я буду цінувати та зрозумію її кроки. Але у дванадцять-тринадцять років мислиш іншими категоріями. Згодом я почав шукати відповідь на питання «Чому ми так часто сваримося?». Я вивчав поведінку людей, читав книжки, досліджував, пробував щось пояснювати, насамперед собі. Заглиблювався, словом. Ці пошуки з роками привели мене в психотерапію. Нині в нас із мамою класні стосунки, вона також освоїла фах психотерапевта. Їй хотілося глибше осмислити ті речі, які вона пережила. Це допомогло їй багато в чому, зокрема і залишитися на плаву. Зустріч з болем часто веде людину в цьому напрямку.

Проекція Тома Сойєра

Я ріс без батька, тож не було змоги побачити себе в дзеркалі з цього боку. Розумів, як відбувається становлення жінки на прикладі мами, але цікавив також чоловічий досвід. Зараз у мені відгукуються чесні історії чоловіків, у яких вони говорять про свої проблеми відверто, без страху і сорому. Я досить часто впізнаю себе в їхніх переживаннях.

Варто розуміти, що ми живемо у світі проекції і в будь-яку історію інтегруємо щось своє. Зараз мені, наприклад, цікава кар'єра людей, бо етап у житті якраз такий. Я люблю історії про людей, мені цікаво, з чого все починалося, цікаві кризи та як їх долали. Надихають біографії, скажімо, Стіва Джобса, якого всі звикли бачити на постаменті. Цікаво бачити в ньому звичайну людину зі своїми страхами й заморочками.

Любив читати «Пригоди Тома Сойєра». Це також досвід дорослішання, обрамлений романтизмом. Уся моя юність ховається за романтизацією, мабуть, це захисна реакція, яка відгороджувала мене від болю. Він може бути від чого завгодно. Згадується фраза Оскара Вайлда: «У житті людини лише дві справжні трагедії — не отримати бажане та отримати». Чи можу я цьому опиратися? Якщо романтизм

— лише відтінок, який дозволяє мені відчувати менше гіркоти — чому ні?

Історія про близькість

Для мене важливий контакт, я насамперед звертаю на це увагу. Коли людина востаннє була із собою? Не літала десь у тривогах, не думала про завтра. А коли була з коханою людиною, коли бачила її і чула? Увімкненість у себе, в іншого, у момент — це буття в чистому вигляді.

Приклад, який для мене добре ілюструє момент близькості, — це трактування кінцівки стрічки «Вбити Білла» (обережно, спойлер, перегорніть сторінку, якщо не бачили фільму, але плануєте). Здається, що нам показують банальну історію помсти. Адже глядачам подобається, коли у фіналі поганців покарано, а хороші перемагають. Але насправді це історія про прощення.

Беатрікс не вбила Білла. Наприкінці фільму, коли героїня Уми Турман завдає «удар смерті», вона ніби пропонує йому гру: «Давай я зроблю вигляд, що вбиваю тебе, а ти зроби вигляд, що загинув. Відпусти мене. Відпусти нас». Білл підігрує, бо любить її. А Беатрікс хоче стати матір'ю, а не бути вбивцею.

Тарантіно геній. Він залишив багато підказок протягом фільму. Але найголовніша з них — ім'я актора Девіда Керрадайна в титрах не перекреслено, на відміну від імен усіх акторів, які грали вбитих персонажів зі списку Беатрікс. Це історія про неймовірну трансформацію людей. Убивці, ставши батьками, проявляються зовсім з іншого боку. Насправді ми бачимо щасливу кінцівку фільму, імовірність якої була близькою до нуля. Беатрікс і Білл виконали величезну роботу над собою. Мене це досі вражає.

Щастя чи нещастя

Юнг і його послідовники вважали, що людина не прийшла на світ, аби бути щасливою. Вона прийшла, щоб знайти сенс. У цій ідеї страждання неминуче, і це єдиний спосіб пізнати себе. Життя починається з втрати зони комфорту, у якій було так добре дев'ять місяців. Далі — незрозумілість. Не хочу звучати фатально, але в нас немає шансу оминати цього шляху. Звісно, можна відтерміновувати це знайомство, знаходити різні знеболювальні чи заспокійливі для душі, але згодом так чи так доведеться за все заплатити.

Якщо спостерігати за мозком дитини, яка втратила улюблену червону машинку, і за мозком дорослого, який втратив мільйонний бізнес, то інтенсивність реакцій загалом буде схожою. Ніхто не може судити про величину болю іншої людини, крім цієї людини. Коли осмислюєш свій біль, це веде до нового рівня, але там теж буде біль, просто інший. Те саме і зі щастям.

Що співають ваші читачі?



У медійному просторі часто вживають маркетинговий термін «цільова аудиторія». Він позначає групу людей, що споживає певний продукт. Скажімо, ви написали книжку і хочете продати її видавництву. Видавець цілком резонно запитає, якою є ваша цільова аудиторія. Вивчення ЦА допомагає краще просувати товари та послуги, адже очевидно, що ніхто не хоче вкладати гроші в незрозумілість. Але сьогодні «цільова аудиторія» — термін трохи застарілий, хоча б тому, що інформації у світі надто багато, доступ до неї відкритий, а ми всі дуже різні — культурно, економічно, психологічно, — щоб нас можна було узагальнити в якийсь портрет, ефективний для всіх.

Ярослав Сердюк, стратегічний директор у рекламній агенції Banda Agency (які виграли для України «Каннського Лева» у 2018 році), писав з цього приводу:

Хоч би якою багатомільйонною була цільова аудиторія, сильні бренди завжди працюють на одну людину. Це той ідеальний клієнт, який приносить їм гроші. Вони знають його ім'я, точний вік і шкільне прізвище, знають, які пісні він співає вранці у ванній. Слабкі бренди працюють з великою групою абстрактних людей, яких по суті не існує (бо неможливо вхопитися за абстракцію). Сильні бренди завжди знають свою людину в обличчя^[35].

Знаючи факти із життя вашого читача або читачки, ви можете будувати з ними особисті стосунки. Ви знатимете, що їх засмучує, що веселить, від чого їм боляче, а від чого радісно. Звісно, тут не обійдешся шаблонними описами: «Оля, 25 років, родом з Києва, любить сучасну українську музику, двічі на рік летить у відпустку». Знань у цьому описі жодних. Щоб знайти реальні факти із життя, потрібно, як розповідала у своїй історії Оля Пахолок, «взувати чоботи і йти в поле». Пригадую, якось я зайшов у книгарню, щоб ознайомитися з новинками. Блукаючи серед стелажів, я почув, як у мене за спиною дівчина запитала в консультантки: «У вас є Марк Лівін?». Консультантка вказала пальцем на мене: «Ось же він»^[21]. Наступні хвилини десять ми спілкувалися з цією дівчиною, я розпитував, хто вона та чим займається, які має плани на життя і чому купує українських авторів.

Одне з перших завдань, яке повинен для себе виконати автор, — це дати відповідь на два запитання: «**для чого я пишу?**» і «**для кого я пишу?**».

Відповідь на перше — індивідуальна. Але знайти її — це перестати бодай на якийсь час сумніватися у власному занятті. Формулювати потрібно максимально конкретно, уникаючи відповідей типу: «я пишу, тому що не можу не писати» або «я отримую задоволення від роботи з текстом». Це може бути правдою, але щоб ефективніше працювати, потрібно знайти щось ще, крім бажання отримувати чуттєву насолоду від роботи з текстом. Зі свого досвіду скажу, праця автора буває важкою, буває навіть нестерпною і гидкою, а іноді взагалі не хочеться нічого робити. Але за спиною має бути потужний мотив служіння, по-перше, щоб не перетворити текст на дзеркальце, через яке без кінця розглядаєш власну красу чи хижість, і

по-друге, щоб не кидати заняття, коли буває складно чи щось не вдається. Якщо ви зробили історію професією — майстерність доведеться відточувати роками, розуміючи, як це працює. Я на досвіді переконався, що найбільше знань якраз ховається в моментах, коли мені непросто.

З відповіддю на друге питання трохи простіше. Маєте людину, на яку схожі, якій хотіли б допомагати? Яка rado відгукується на вашу творчість, пише коментарі, ставить лайки? Покличте її на сніданок і через дружню бесіду спробуйте дізнатися більше фактів про неї. Найголовніше — деталі. Ось, наприклад, яким може бути «портрет читача» після вашої зустрічі.

Ларисі недавно виповнилося тридцять. Вона родом з невеличкого селища у Вінницькій області, але от уже дванадцять років живе в Києві. Тут вона вступила на факультет української філології, вийшла заміж і нещодавно купила квартиру в Бучі. Вони з чоловіком обрали саме це містечко, бо там усе дешевше й більше зелені. Проте своє професійне життя Лариса пов'язує з Києвом. Каже, що ритм столиці підходить їй шаленому ритму, а вона справді зранку до вечора бігає у справах, наче білка в колесі.

Лариса не боїться пробувати чогось нового й уміє ризикувати. Сім років вона працювала журналісткою й вела колонку в онлайн-медіа. Але коли відчула, що втомилася від журналістики, то не роздумуючи кинула кар'єру і влаштувалася молодшою спеціалісткою в рекламну агенцію. Два місяці тому вона відкрила власну рекламну агенцію: знайшла інвестора, написала бізнес-план, зняла офіс і підібрала людей. У них нині небагато проектів, але Лариса вірить, що поруч з нею люди, які горять своєю справою й цінують роботу в команді. Для неї це найголовніше, і на основі цих критеріїв вона шукає нових працівників. Лариса кайфує, коли роботи багато, а календар забитий зустрічами під зав'язку. У такий спосіб жінка відчуває, яка вона потрібна й важлива для людей навколо.

Це лише фрагмент знайомства з людиною, у якому можна прочитати десяток історій. Що більше часу ви проведете з нею (не лише особисто), то точніше формулюватимете те, що її хвилює, і то швидшими будуть темпи вашого росту, адже ми чуємо в інших себе і бачимо в інших себе. І відповім на питання, для чого знати, яку пісню співають ваші читачі, — щоб якось заспівати її разом. Кайфу від цього більше^[22].

Сумні, веселі, злі, щасливі

Історія Катерини Бабкіної

Катерина Бабкіна — українська письменниця, поетка, сценаристка, перекладачка. Написала чотири поетичні збірки, три збірки оповідань, роман і дві дитячі повісті. Читає курси й інтенсиви для тих, хто хоче написати книжку чи просто хоче писати. Катя навчалася на Міжнародній письменницькій програмі в Айові, багато подорожує. А ще взяла з притулку собаку Равчика, у якого є свій телеграм-канал.

На думку Каті,

об'єктивності не існує, але хороша історія подає проблему з максимальної кількості ракурсів. Реалістична, правдива й емоційна. Актуальна для мене, тобто зачіпає щось таке, про що мені хочеться знати, що корисно чи потрібно. Її приємно прочитати: хороша мова, доречні картинки, без помилок у тексті і хибної чи невідповідної інформації.

Штори і багнюка

Перша історія, яку я можу пригадати, пов'язана з Чорнобилем. Ми зі старшим двоюрідним братом бавилися конструктором на підлозі. Це була середина або кінець літа, можливо, осінь. Мама подзвонила з роботи на домашній телефон, бабуся довго «ойкала», обговорюючи події. Далі вона мочила штори й розвішувала їх, мовляв, це допоможе від радіації. Бабуся була вже старша, їй не так просто це давалося, вона бідкалася і злостилася. Згодом дала нам якісь таблетки. Пам'ятаю, що брат почав будувати «реактор» з конструктора і пояснювати мені про

катастрофу. Не знаю, коли саме інформація про Чорнобиль дійшла до Івано-Франківська, але мені було трохи більше року на той час.

Цю ситуацію запам'ятала як набір деталей. Напевно, я це емоційно сприйняла. Дідусь і бабуся постійно розповідали братові про війну, мені також, але пізніше. Я могла відреагувати на слово «вибух». Брат теж пам'ятає цю історію. Також у мене є відчуття знерухомлення — очевидно, я ще не добре ходила. Пам'ятаю, що й де стояло і як бабуся лізла через стіл на підвіконня, щоб зняти штори.

Інший спогад — про подвір'я військової частини між двома двоповерховими будинками. На мотузках над газоном сушилася білизна. Я бавилася з дівчатами після дощу. Мені було роки три, а дівчатам десь по чотири-п'ять. Ми знайшли дошки від ящиків, схожі на лопатки, якими було прикольно загібати багнюку вздовж бордюру. І вирішили кинути цю багнюку в білизну. Я боялася, що то висять підковдри моєї бабусі, але дівчата сказали, що вони не її, і це мені видалося достатньою причиною, чому кидати можна. Ми жбурляли багнюку, і це було весело, а потім виявилось, що білизна все-таки наша. Тоді мені здавалося, що проблема не в тому, кидати чи ні, а в тому, що у своє не можна, а в чуже — норм.

Тонкий-тонкий лід

Я навчена перевіряти інформацію. Часто бачу неправду в постах на фейсбуці, у журналістських матеріалах чи художніх книжках. Навіть дрібні сюжетні невідповідності. У нонфікшені я іноді зустрічаю речі, що викликають у мене сумнів чи недовіру. Таким є процес самоосвіти. Якщо так стається, я шукаю джерела інформації, перевіряю їхню достовірність. Часто буває, що мої сумніви були даремними. Але це стане зрозуміло, лише коли перевірю. Мені здається, що в сучасному світі тільки так і треба ставитися до інформації.

Намагаюся якнайретельніше досліджувати теми, про які говорю у своїх книжках. Якщо це художка — спілкуюся з людьми, що пережили досвід, важливий для мого тексту. Наприклад, якщо мій герой —

підліток, спілкуюся з підлітком, якщо людина, яка пережила рак, — шукаю таку і ставлю їй запитання. Також читаю інтерв'ю, матеріали про схожі проблеми і явища, за можливості різними мовами та з різних точок зору. Це мій журналістський бекграунд, який допомагає.

У романі «Соня» хлопчик з батьком їздили на лижах і провалилися під лід у маленький викопаний ставок. Батько допоміг малому під водою зняти важкі лижі і взуття та скинути куртку, щоб не тягнула на дно. Лід був тонкий, вони постійно різалися об нього, він кришився під ними, і вони не могли ніяк дістатися твердої поверхні. Врешті батько пішов на дно, а хлопчик вижив. За сюжетом книжки його знайшли й витягли через дві години. Я колись про це прочитала в журналістському матеріалі. Тож помістила ці знання у книжку, не перевіривши інформації. Людина не виживе, якщо проведе більш ніж п'ять-вісім хвилин у воді з нульовою температурою. Але на це мені вказали критики, уже коли книжка вийшла і стала популярною. Було дуже незручно.

Емоції, без яких ніяк

В історіях завжди звертаю увагу на емоційність, несподіваність сюжетних ходів, реалістичність — коли герої поводяться природно і немає відчуття штучності. Інколи автор чи авторка намагаються досягти ефекту несподіванки завдяки тому, як герой щось робить, думає чи каже, але при цьому ці дії не вписуються в загальну логіку оповіді, сетингу чи світу, тому характер персонажа здається несправжнім. У такі моменти читач втрачає довіру, бо його обманюють.

Ще я люблю в історіях життєствердність. Вони можуть бути сумні або трагічні, але розказані й подані в такий спосіб, що після них хочеться жити. Також я завжди ціную нову інформацію, якою можу скористатися.

З історії я хочу отримати емоцію. Сприймати будь-який досвід, як на мене, неможливо без цього. Так влаштовані люди. Емоції мають бути справжніми та сильними. У своїх історіях я намагаюся давати

людям досвід, який містить цілий комплекс почуттів. Для цього потрібні глибокі реалістичні ситуації, у яких можна одночасно відчувати і сум, і радість, і горе, і щастя, залежно від пережитого досвіду.

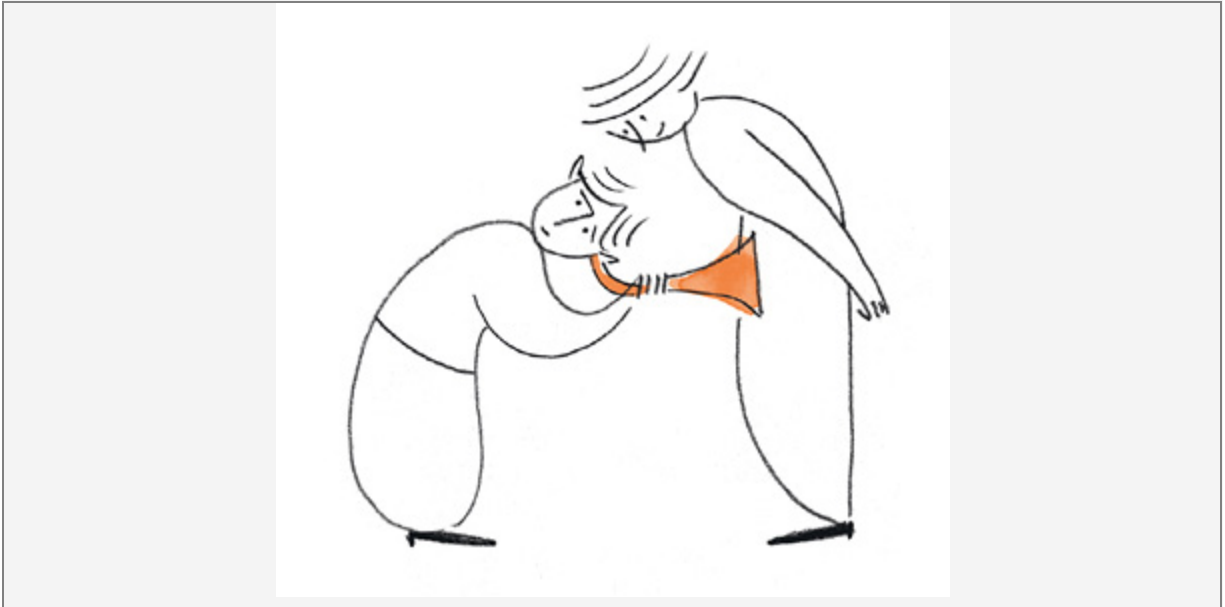
Своїх героїв я конструюю, покладаючись на попередню взаємодію з людьми, з текстами, з подіями. Усе це складається в потрібний контекст, через який читачеві простіше впізнати та пізнати себе. Історії я теж конструюю. Історія має бути максимально виразною, емоційною, багатою, акцентованою, з висновками і досвідом, до яких прийшов читач. У цьому і полягає робота письменника.

Багаж, який не завжди допомагає

Усі читачі роблять з історії якісь висновки. Мені здається, що все написане потрібне саме для цього. Колись одна журналістка написала, що моя книжка «Лілу після тебе» — це ода одностатевому кохання. Я здивувалася, адже, на мою думку, це було дуже далеко і від оди, і від одностатєвого кохання.

Багаж досвіду впливає на сприйняття тексту. Багато дорослих людей, прочитавши мою книжку «Шапочка і кит», подумали, що хлопчик наприкінці помер. На них впливає досвід шаблонних символів: якщо хлопчик полетів на рибі в небо, значить це смерть. Хоча в книжці прямим текстом написано, що хлопчик знає про власне одужання, знає про школу й басейн, у які піде. Але оскільки є небо та риба, значить він помер. У дітей інше сприйняття, вони здебільшого переконані, що Шапочка одужав, бо там це, зрештою, синюватим по білому написано. На них не тисне жоден зайвий символізм.

Що вуха чують?

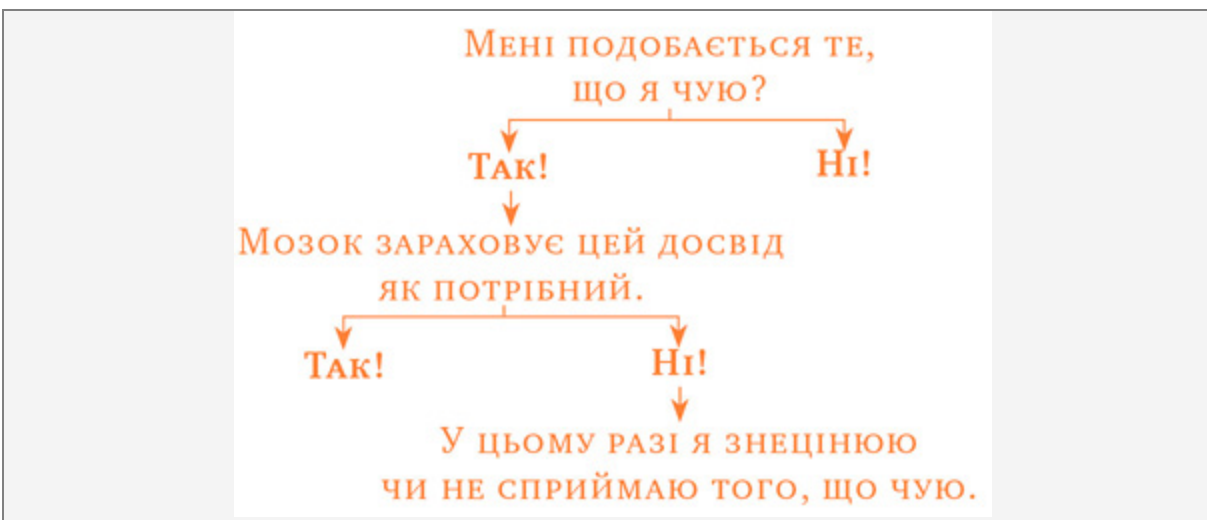


Уміння активно слухати — робочий інструмент сторітелера, через який досягається глибина історії. Ми — це те, що ми їмо, що ми думаємо, що ми бачимо і, за цією самою логікою, ми те, що ми чуємо (пробачте за надмірне «микання»). Складно заперечити таку послідовність. Їжа визначає стан тіла, думки — стан психіки, а розмова — стан культури. Якщо бути уважним і послухати, про що говорять люди, можна почути те, що їх хвилює.

Ці переживання часто не висловлені прямо, буває, люди ховають їх чи навіть соромляться. Але вони завжди певним чином уплетені в життєві сюжети. Спадає на думку теза, яку приписують Зигмунду Фройдю: «Той, кому не вистачає сексу, говорить про секс, голодний — про їжу, бідний — про гроші, а банкіри говорять про мораль». Отже, щоб знайти історію (чи розпізнати ворога), потрібно послухати, про що говорить людина.

Цей досвід може розширити інша думка: «А що, як цінність розмови визначається не тим, *що* говорить людина, а тим, як я це *розумію?*». Інтуїтивно мені завжди хочеться оцінити бесіду,

покладаючись на особистий досвід. У такому разі я часто приймаю рішення за такою схемою:



Один із засновників гуманістичної психології Карл Роджерс разом із колегою Річардом Фарсоном написав 1957 року книжку «Активне слухання» (Active Listening)^[36]. Під навичкою «активно слухати» вони мали на увазі техніку, яка допомагатиме психотерапевтам у роботі з клієнтами^[23]. Також її можна використовувати для вирішення конфліктних ситуацій, у консультуванні і навчанні. «Більшість із нас не вміє слухати, — писав Роджерс, — слухати небезпечно. По-перше, для цього потрібна мужність. А нам її іноді бракує».

Щоб глибше розуміти одне одного, він запропонував читачам одну вправу: «Зупиніть дискусію на мить і використайте таке правило: кожен може говорити за себе лише після того, як перекаже думки та переконання попереднього промовця йому самому. [...] Звучить просто, авжеж? Та якщо спробуєте, то побачите, що це одна з найскладніших речей, які ви будь-коли намагалися робити. Якщо ви справді настільки розумієте людину, якщо хочете увійти в її особистий світ і побачити життя її очима, ви самі ризикуєте змінитись. Світогляд співрозмовника може вплинути на ваші погляди та особистість. Ризик таких змін до смерті лякає більшість із нас»^[37].

Я використовую цю вправу у роботі зі студентами. У них є завдання — тридцять хвилин розмовляти одне з одним. Спочатку одна людина запитує, інша відповідає, потім навпаки. Протягом цього часу

вони мають дізнатися по одній історії з життя одне одного. Ця історія обов'язково повинна будуватися на фактах. Тоді студенти мають переказати ці історії групі, проходячи перевірку фактів на достовірність. Вони ніби запитують: «Я правильно все зрозумів(-ла)?». Крім того, це нагода навчитися ставити питання та чути відповіді. Якщо їх немає — уточнювати, знову і знову, аж поки не буде потрібного результату.

Як сприяти формуванню навички активно слухати?

Допомагає, якщо... / Шкодить, якщо...

фокусуватися / не слухати, тривожитися чимось іншим
слухати до кінця / постійно перебивати
коректно реагувати / позіхати, відволікатися, висловлювати
упередження
розкривати тему через уточнення / пропускати повз вуха важливе
запитувати, чи правильно ви зрозуміли людину / давати власні
оцінки чужим діям, коли про це не домовлялися

Іноді щоб зрозуміти, що саме має на увазі співрозмовник, потрібно витратити досить багато часу. Є дослідження, у якому з'ясували, що люди зазвичай відчують більше, ніж можуть висловити словами^[38]. Частково так стається тому, що людина здатна відчувати кілька емоцій одночасно. При цьому вони можуть бути протилежні як за своєю природою, так і за формою вираження (фізичні рухи, жести, міміка). Наприклад, існують змішані емоції (коли одночасно активуються дві протилежні емоції), мета-емоції (наприклад, коли людина переживає почуття провини через те, що раділа нещастю інших) та складні емоції^[24] (естетичне задоволення, захоплення чимось). Додайте ще соціальні шаблони того, хто слухає, і стане трохи зрозуміліше, чому нам буває так важко порозумітися.

Але якщо навчитися слухати відкрито, без оцінок і осуджень, прийняти весь досвід людини, яка говорить, можна побачити неймовірні речі: радість, сум, щастя, горе, абсурд задоволення та

багато іншого. А найважливіше, що з часом у всьому цьому ви також зможете побачити себе.

Емпатія, що долає століття

Історія Володимира Єрмоленка

Володимир Єрмоленко — український філософ і письменник, доктор політичних студій (Париж). Автор збірки есеїв «Далекі близькі», роману «Ловець океану», лауреат премії імені Юрія Шевельова за найкращу книжку есеїстики «Плинні ідеології», яка досліджує історію ідей, що ширилися Європою у ХІХ–ХХ століттях. Ось, мабуть, найточніше визначення манери письма Володимира з усіх, що мені траплялися: «Про відомих людей, як про сусідів. Без сантиметрового шару пилу».

На думку Володимира,

хороша історія — це те, що відбувається з кимось одним у Всесвіті і тільки один раз в історії Всесвіту, але при цьому торкає багатьох. У цьому парадокс хорошої історії та хорошої літератури: вони торкаються унікального, але водночас виводять на поверхню щось спільне для нас багатьох. Це неповторність, яку хочеться повторити. І те, що занурює в атмосферу, в іншу реальність, немов в іншу країну, реальну чи уявну.

(Не)райський період

Мої перші спогади починаються десь у три-чотири роки. Батьки брали мене відпочивати в село Пухівка на березі Десни. Ця річка рухається, немов змія — звиваючись, вона залишає за собою піщані мілини то з одного боку, то з другого. На початку 80-х ми «ходили» через річку. Для переправи існував або державний пором, або дідусь з човном. Він за всю дорогу казав лише два слова: «паєхалі» та «прієхалі». У моїй уяві це геть міфічний персонаж, який доставляє

тебе з одного берега на інший. Досі пам'ятаю запах бензину від його моторки, а ще піщані коси.

Пам'ятаю, як ми з татом гуляли і він мені розповідав, що невдовзі опублікує нову книжку. У радянські часи публікація — це було щось дуже серйозне. За неї татові мали заплатити тисячу рублів. Це були великі гроші. Також пригадую, як одного ранку в мене хотіли увіпхати манну кашу, а мені це не подобалося, я пручався. Врешті вирвався та побіг, не дивлячись під ноги, вдарився головою об якийсь шлагбаум і розбив голову. Мене повезли в лікарню дорогою, яка вела від Пухівки до Броварів. Вона була фантастично цікавою, дерева обабіч дороги перетиналися гілками та утворювали щось схоже на стрілчасту арку. Це було дуже красиво.

Нині я не вважаю власне дитинство райським періодом. У той час я почувався невпевненим і закомплексованим. Суму за дитинством також не мав. Якесь відлуння ностальгії трохи мене наздогнало, коли я почав втрачати близьких людей — бабусь і дідусів, потім друзів. У молодості я досить швидко обривав контакти з людьми, був завернутим уперед. Сьогодні мені 39, до цього моменту я встиг обрости стосунками з людьми, у якийсь момент вони можуть закінчуватися. Ось тут і починається ностальгія.

Такий чи не такий?

У 90-ті я слухав арт-рок 70-х і почувався білою вороною. У мене були інші книжки, інші розваги. Від 13 до 16 років я складав щотижневий музичний рейтинг у зошиті. Два альбоми в ньому були поза конкуренцією — Jesus Christ Superstar Ендрю Ллойда Веббера і Тіма Райса та The Wall від Pink Floyd. Також я слухав Пітера Гебріела з Genesis, гурт YES. Я належав до покоління тих, хто вважав, що в 1974 році музика закінчилася.

Наша сім'я не була багатою. Коли батьки купили двокасетний Panasonic — це стало важливою подією в моєму житті. У той період існувало три точки, де у просунутих чуваків можна було придбати або хороший вініл, який вони переписували на касети, або вже диски.

Перша точка була на виході з метро Льва Толстого, друга — біля КПІ, третя на Петрівці (тепер Почайна). Я мав друга, з яким ми були на одній хвилі. Серед решти знайомих я почувався комфортно, але «своїм» для мене був тільки цей хлопець. Мабуть, у той період у мені було багато невпевненості, я не вмів подобатися дівчатам.

Усе змінила Могилянка. Коли я хотів вступити туди, мені здавалося, що це елітарний клуб, що там одні генії. На першому курсі я зустрів з десяток людей, які слухали ту саму музику, читали ті самі книжки. Раніше всі ці люди були розкидані по різних точках, а доступу до швидких комунікацій тоді не було. Люди часто могли почуватися одинаками у своїх інтересах. А тут ми всі зібралися разом. Це була історія про прийняття, після якої зникло відчуття, що я якийсь не такий.

Історії далеких і близьких

Кілька років тому ми їздили з проектом «Восток-SOS» по прифронтових містечках. У Луганській області потрапили в селище, що лежить між лініями зіткнення, але активних бойових дій там не було. Повз нас проїздила дівчинка на велосипеді, яка не трималася руками за кермо, підставивши обличчя сонцю. Для мене це був прояв щастя в непростому середовищі.

Загалом я більше філософ, ніж літератор. Для мене історія — це спосіб переживання сенсів. Після кожного прочитаного роману я запитую себе: «Про що він?». У цьому сенсі мене не дуже цікавлять детективи, які захоплюють просто як історія, але не дають глибини розуміння, якою є людина, яким є кохання, якими є українці і так далі. Якщо художню книжку можна залити якимось еліксиром, що проявить головне — для мене вона важлива.

Наприклад, роман Маркеса «Кохання під час холери» — історія про те, як усе життя кохати одну жінку. Для мене це щось неймовірне! Я не претендую на остаточне тлумачення цього тексту і, можливо, мої трактування протилежні до того, що насправді хотів сказати автор, але для мене важливо, коли історія несе певне повідомлення. Мене

цікавлять історії, що відбулися з кимось колись давно. Саме тому я писав «Далекі близькі», які досліджують людські обличчя Гарі, Гофмана, Флобера, Казанови та інших, саме тому я писав «Одіссею» навпаки.

Досліджуючи авторів минулого, я знаходжу там багато цікавого. Зараз працюю над новою книжкою, досліджуючи XVII століття. Там багато сюжетів про ерос, про емоції, про кохання. Наприклад, була така авторка — Мадам де Лафаетт, яка написала роман «Принцеса Клевська». Це історія про кохання між двома людьми, які жодного разу не залишалися наодинці. Жінка заміжня, на фоні — придворне життя. Усі стосунки розвиваються публічно, інтимності не існує. Не маючи змоги комунікувати особисто, ці двоє закоханих спілкуються через речі.

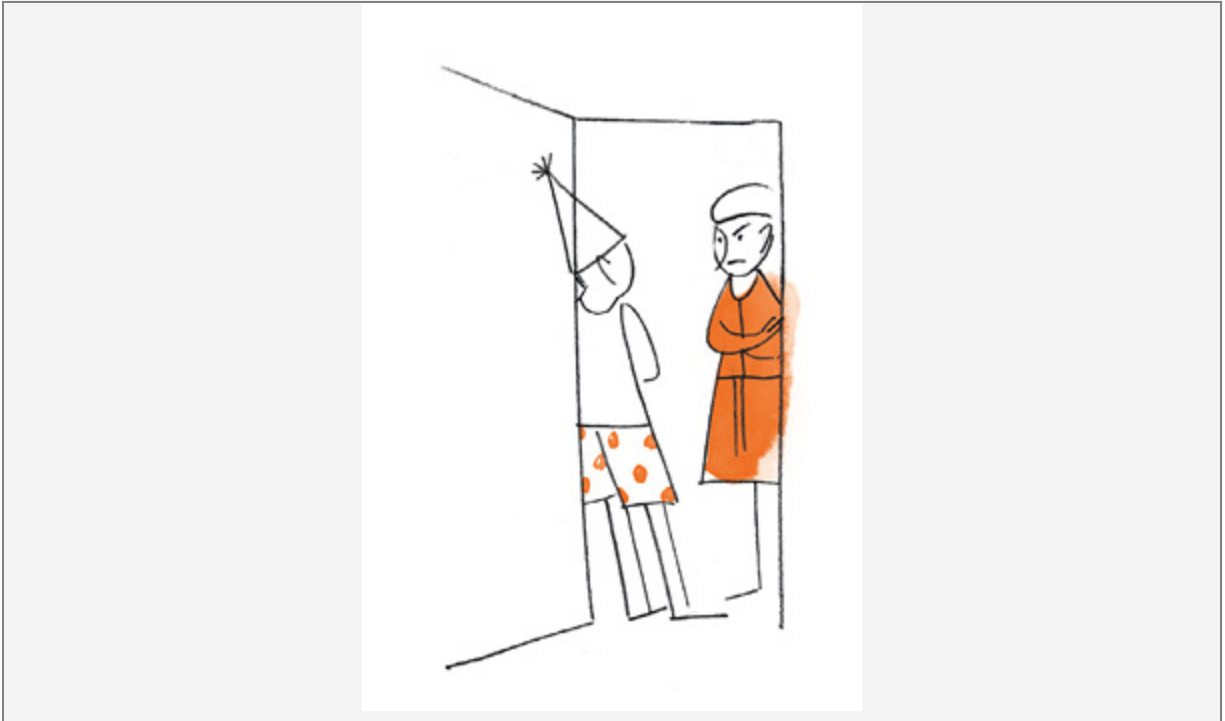
З одного боку, це сумно, адже ці люди колись не мали інтимного життя. З другого боку, це пояснює нам, якими є людські почуття. Закохані знаходять обхідні шляхи і здатні вдихнути життя в те, що його не має. Для епохи, що була до народження інтимності, любов — це питання стосунків із кимось далеким. Людину або одружували з кимось (відповідно, шлюб — це довге наближення одне до одного), або людина закохувалася у когось недоступного чи об'єкт її кохання помирав. Нині ми живемо в епоху культу близькості, це дуже цінно. Подібні історії дають мені абсолютно новий досвід, не схожий на мій. Мене це найбільше вставляє.

Історія — це не тільки про травми, хоча українська культура сфокусована на цьому. Є насправді два полюси історії — це травми і задоволення. Історія може народжуватися не лише від того, що дуже погано. Від того, що дуже добре — також. Насправді мистецтво життя — це пізнавати і те, і інше. Якщо не відчував болю, не зможеш співчувати. Але коли я читаю мемуари українських дисидентів — це не зовсім травми. Це трагедії. Травма — це коли зламав, але воно загоїлося, і йдеш далі. А тут реальне поранення, що не гоїться. Я ще не знаю, як українцям із цим працювати.

Власний наратив

Сюжет для мене — не найголовніше. Найголовніше — атмосфера тексту. У цьому сенсі книжка з неймовірним сюжетом, після якої залишається присмак поганої кави, — не моє. Також важливою є емпатія. У книжці «Далекі близькі» я намагався зробити так, щоб люди ХХІ століття співпереживали тим, хто жив у ХVІІІ. А в «Ловці океану» хотів показати атмосферу примирення з близькою людиною, а в ширшому сенсі — відчуття нашої скінченності. Зараз я працюю над книжкою про Україну англійською мовою і хочу, щоб люди у світі співпереживали нам.

Звідкіля вони знають?



Коли ми активно слухаємо (себе та інших), рано чи пізно з-поміж шуму починаємо виловлювати важливі речі — правду, яка хвилює людей. Момент знайомства з правдою називається інсайтом. Цей термін спочатку використовували у психології під час роботи психотерапевта й пацієнта, щоб позначати осяяння, які ведуть людину до кращого розуміння себе, світу, природи речей.

Наприклад, одна моя знайома завжди хотіла писати й мала до цього очевидний хист, але постійно сумнівалася у своїх уміннях. Це не дозволяло їй розвиватися у роботі з текстом. Вона швидко вигорала на роботах, які не давали їй задоволення (адже вона займалася не тим, чим хотіла). Після чергового вигорання дівчина вирішила звернутися до психотерапевта. Серед історій її минулого знайшовся сюжет про університетську викладачку, яка, крім самого тексту, критикувала особистість дівчини. «Ти навіть історію завершити нормально не можеш». Через нерозуміння, що таке критика, а що — особисте ставлення та образи, дівчина замикалася і в якийсь момент робота з

текстом у неї почала асоціюватися зі стресом. Відбудувавши цей логічний ланцюг, за певний період вона змогла змінити своє ставлення і тепер щаслива, бо нарешті займається тим, що любить (не варто сподіватися, що це працює так просто, для справжнього осяяння іноді потрібні роки роботи над собою)^[25].

Інсайт сьогодні використовується далеко за межами психотерапії, наприклад, у маркетингу та рекламі. Щоб зрозуміти людей, бренди та медіа вивчають їхній спосіб життя, звички, потреби, страхи, знаходячи в усьому цьому точки перетину, через які можна заговорити до людини її мовою, викликати емоції та спрямувати їх на свій бренд. Скажімо, вам чотирнадцять років. Ви дивитесь улюблений серіал, у якому просто зараз відбувається гучна еротична сцена. І тут у кімнату заходить мама. Це саме той незручний момент, який траплявся із сотнями тисяч підлітків. Телеканал HBO побудував на цьому рекламну кампанію своєї послуги HBO GO, через яку можна дивитися найкращі шоу каналу на смартфоні чи планшеті.



У житті інсайти допомагають долати відстані та знаходити спільність між людьми. Слухаючи розповіді знайомих, друзів, колег, ми часто думаємо: «зі мною теж таке було». Наприклад, увечері я приходжу додому й вирішую подивитися якийсь фільм. Я читаю десятки відгуків, тоді прошу у друзів рекомендації, але врешті, стомившись шукати та обирати, вмикаю стрічку, яку вже колись бачив. Або, скажімо, роблю собі чай. Спочатку він надто гарячий, тож я відставляю чашку, та згадую про неї аж через кілька годин, коли чай уже охолонув.

У цьому сенсі що краще ви знаєте свого читача, то більше цікавих і цінних історій можете йому розповісти. Одного разу я прокинувся серед ночі, тому що хтось із моїх сусідів гучно слухав музику. Звідкіля саме лунає звук, зрозуміти було не так просто, тож я одягнув свій рожевий халат і пішов поверхами шукати джерело мого занепокоєння

(уявляю здивування консьєржа, який в екрані монітора міг бачити дивного хлопця в халаті, який блукав поверхами, мов примара, іноді зупиняючись під дверима квартир, щоб послухати, що там відбувається). Через десять хвилин я знайшов того самого сусіда і з другої спроби (спочатку він не відчинив) ввічливо пояснив, що люблю Воново, але волю слухати його вдень.

Добряче відіспавшись після нічної пригоди, вранці я подумав: «Як узагалі законно діяти в цьому випадку? Що саме можна вважати шумом, якою є його норма, на котрий закон посилатися в розмові та як діяти, коли людина не чує мого прохання?». Тоді я припустив, що «більшість моїх читачів неодмінно хоча б раз просили сусідів поводитися тихіше». На основі цього інсайту ми зробили історію: «Тихі години: до котрої можна шуміти вдома», помістивши в неї не лише гучну музику, а й ремонт і застілля. На момент написання книжки понад шістдесят тисяч людей прочитали цей текст.



Коли ми знаходимо цінний інсайт та озвучуємо його, інші люди впізнають досвід і можуть його пережити. Це те, що у сфері медіа та реклами часом позначають терміном «тригер»^[26]. За визначенням словника Мерріам-Вебстер^{39}, це щось, що діє за принципом пускового гачка, ініціюючи процес реакції. Згадайте себе за читанням книжки. Коли ви бачите в ній те, що вам відгукується, усередині вас починається розмова. Ви пригадуєте схожий досвід, іноді можете подумати: «Це правда» або захотіти підкреслити те, що вас зачепило.

У роботі з колегами ми вивели шість тригерів, які узагальнюють різний людський досвід. Через них простіше давати відповідь на запитання «Чим саме людину зачепила історія?».

1. «Це я» — зіставлення себе з героєм/подіями.

Наприклад, як в історії про гучних сусідів. Побачивши такий текст, людина думає: «Мої також шумлять». Крім того, людям дуже подобається впізнавати себе в позитивних якостях героїв — цілеспрямованості, доброті, великодушності та в інших рисах.

2. «Це не я» — бажання відмежувати себе від героя/події.

Найсильніше цей тригер спрацьовує в негативному досвіді. Скажімо, в історіях про людей, що зрадили, обманули, скористалися чиеюсь слабкістю. Такі історії можуть грати на контрасті, нагадуючи, чому важливо виховувати в собі чесність і доброту. Також це може бути історія, у якій саме ви є тим гучним сусідом. Побачивши себе з іншого боку, ви можете зрозуміти, що не хочете більше бути таким.

3. «Я не знаю» — бажання дізнатися щось нове.

Люди люблять пізнавати світ та отримувати корисну (чи не дуже) інформацію. Це частина нашої когнітивної природи. Крім того, фраза «я не знаю» може стати причиною для маніпуляцій з боку тих, хто знає. Знання дає вигоду. Найзрозуміліше це працює у сфері безпеки, фінансів, здоров'я, психології, коли знання (чи незнання) має прямий вплив на якість життя людини.

4. «Я знаю» — відчуття причетності до певного знання.

Припустімо, ви фанатієте від книжки і знаходите людину, яка любить її так само. Хай це будуть «Тореадори з Васюківки» Всеволода Нестайка. Почніть з людиною розмову про неї — і отримаєте у відповідь десятки історій. Цей тригер добре спрацьовує, коли до вже наявного знання про книжку додається щось, чого ви не знали або про що не думали раніше.

5. «От лузер» — бажання самоствердитися за рахунок іншого.

Цей тригер часто використовують у талант-шоу, коли публіка сміється з людей, у яких щось не вдається на сцені. Часом це злий сміх з недолугості, помилки, інакшості.

6. «Треш» — піковий гормональний стан, зокрема страх.

Чому людям так цікаво дивитися про авіакатастрофи? Чому ролики з екстремалами збирають сотні мільйонів на ютубі? Чому нас так збуджують пранки? Чому ми з відкритим ротом слухаємо про травматичний досвід інших людей? Є різні відповіді на це запитання. Мені найближча версія про те, що все це — нагода зустрітися зі своїм страхом, але не на власній території. Скажімо, пережити депресію не особисто, а через когось. Крім того, у стані «трешу» відбувається сильне гормональне збудження (виділяється адреналін, кортизол, норадреналін) і прилив енергії.

Зазвичай у хороших історіях є одночасно кілька тригерів. Адже насправді люди мають і позитивні риси, і негативні, щось знають, а щось ні, чогось бояться, а перед чимось безстрашні. Життя часто розгортається не так, як ми хотіли б, — у цьому його суть. Якось на лекції я розповідав історію про подругу, яка шалено хотіла скинути кілька зайвих (на її думку) кілограмів. Для цього вона купила абонемент у спортивний зал, склала для себе здоровий раціон і правильний розпорядок дня, придбала зручне взуття та спортивну форму і навіть написала пост у соцмережах.

А тепер уявіть, що далі протягом короткого періоду часу ви спостерігаєте, як ця дівчина легко та з усмішкою всього досягає. За відчуттями це та сама ситуація, якби гобіти з «Володаря перснів» не ходили три частини по Середзем'ю, а сіли на орлів і знищили перстень уже на тридцятій сторінці історії. А де ж перешкоди? Де складні життєві уроки, досвід? Де, власне, життя?

Звісно, так теж буває, але довіри до такого розвитку подій у мене значно менше. Добре, що історія про спортзал трапилася насправді, а не хтось її вигадав, і там не все було так рівно. Найбільше радості у слухачів викликав момент, у якому дівчина вночі, замість того щоб відіспатися перед тренуванням, їла профітролі, залізши з ногами на кухонний стілець. Багато хто часом так робить, хіба ні?

Сміх крізь сльози

Історія Ярослава Сердюка

Ярослав Сердюк — співзасновник і стратегічний директор української рекламної агенції Banda, проекти якої 2018 року було відзначено сімома нагородами престижної премії Red Dot Design Award. Разом з агенцією Republique Banda Agency також отримала нагороду найпрестижнішого фестивалю реклами — бронзову статуетку «Канських левів» за проект Celebrate Diversity до Євробачення 2017.

Крім роботи в рекламі, Ярослав виступає з лекціями про бренди та креатив, пише про це популярні колонки в медіа. 18 серпня 2018 року «вперше побачив помаранчеву муху», про що урочисто повідомив на своїй фейсбук-сторінці. З червня 2019 проживає в Лос-Анджелесі разом з дружиною і сином.

На думку Ярослава,

хороша історія — це та, яку я ще не чув.

П'ятчок і кроти

Добре пам'ятаю ранок після Чорнобильської катастрофи. Мені було чотири роки. Пригадую звук сирени — тоді потрібно було евакуювати близько п'ятдесяти тисяч людей. Незважаючи на те, що збиралися швидко, голову не втрачали. Я забув тоді вдома іграшку — П'ятчка, якого в Союзі мали багато дітей, та батько приніс його в автобус через десять хвилин. Далі я бачив нескінченну чергу з автобусів та автомобілів. Нам казали, що ми повернемося, що це тимчасові заходи. Але люди все розуміли. Я тоді думав лише про П'ятчка та звук сирени.

Два тижні ми жили в буферній зоні, не розуміючи, що робити далі. Це була сільська хата із земляною підлогою. Якось я прокинувся вранці і побачив, що кроти нарили по хаті купи землі. Це історія про дитячий світ з квартирою, мамою, татом, іграшкою та звуком, який усе змінив. Він став символом того, що життя може раптово стати іншим, але це не страшно і не погано.

Сила історій

Зазвичай я фокусуюся на прикладних історіях, але йдеться не про нудний інформаційний потік. Американська поетеса й політична активістка Мюріел Ракейзер колись написала, що Всесвіт складається не з атомів, а з історій. Ми все бачимо як історію, а якщо це не є історією, ми втрачаємо цікавість чи взагалі не помічаємо чогось. Історії віддзеркалюють мій досвід, через них я можу пригадати щось зі свого життя або отримати те, чого не мав. Якось я стояв на світлофорі та гортав твітер. Мені трапилося відоме кошенятко із заплаканими очима, йому домалювали руку із сосискою: воно ніби плаче та їсть одночасно. І підпис: «Коли посварився з мамою, і вона покликала тебе їсти на кухню». У цей момент я пригадав себе в дитинстві, і кухню у квартирі на Троєщині, і запах маминих страв. Світ для мене одразу став трохи кращим.

Я граю у симулятор FIFA вже років двадцять. Там можна створити свого персонажа й роками прокачувати його та розвивати в мережі. Тебе знають, запрошують до клубів, там є чемпіонати, тренери, тренування, можна навіть заробляти гроші. Тисячі людей розвивають своїх персонажів значно крутіше за мене. У цьому сенсі мені цікаві їхні історії, цікаво, як вони роблять те саме, що і я, тільки краще. Схожий принцип з книжками чи фільмами. Якщо я впізнаю себе в будь-якій формі — мені буде цікаво. Якщо ні — це історія когось іншого, і щоб мене нею зачепити, потрібні інші тригери.

Також історія може бути заспокійливим, після якого мені стає простіше. Я не люблю моралі, повчань, сумних історій, які потрібно вистраждати. Мій улюблений автор — Ромен Гарі. У нього є книжка

«Життя попереду», у якій розповідаються жахливі речі, але вустами дитини. Оповідь виходить наче наївна, але дуже життєствердна. Там є момент: жінка, яка виховувала хлопчика, тримала під подушкою портрет Гітлера, щоб не забувати, як ще буває в житті.

Сміх і гумор у моєму наративі — це повітря. Не жартувати, не дуркувати — значить не дихати. Думаю, це навіть шкідливо для здоров'я. Людина може дізнатися, що їй залишилося шість місяців, і провести їх у депресії, а може написати наповнену гумором і сенсом книжку, від якої іншим хочеться жити. Ми постаємо перед вибором, як зустріти складні обставини. Понуривши голову чи з усмішкою? Хоча можуть бути і сміх, і сльози водночас. Як у моєї дитини, яка плаче і сміється водночас.

Дорослі діти

Залишатися дитиною — дар. Діти за своєю суттю проповідують буддизм. Для них не існує сансари. Вони живуть моментом, їм байдуже, що було вчора, а завтра буде тільки краще. Дорослі люди, які вміють залишити в собі це відчуття, щасливі. Думаю, усі болі в нас починаються від того, що ми багато думаємо про минуле й майбутнє, тривожимося. Дитина не думає, добре це чи погано, можна щось робити чи ні. У неї є лише бажання. Мабуть, тільки так усі девайси і з'являються: хтось через свою віру чи навіть наївність робить неможливе.

Я зрозумів, що для будь-якого бізнесу креативність є потужною силою. Не планування, не аналітика (хоча вони теж мають бути), а саме креативність. Це енергія, яка допомагає людям рухатися вперед з космічною швидкістю. Якщо подивитися на всіх світових інфлюенсерів, то більшість з них — дуже креативні люди, які побудували такі самі бізнеси. Джобс, Маск, Гейтс. Секрет у тому, щоб подивитися на це очима дитини.

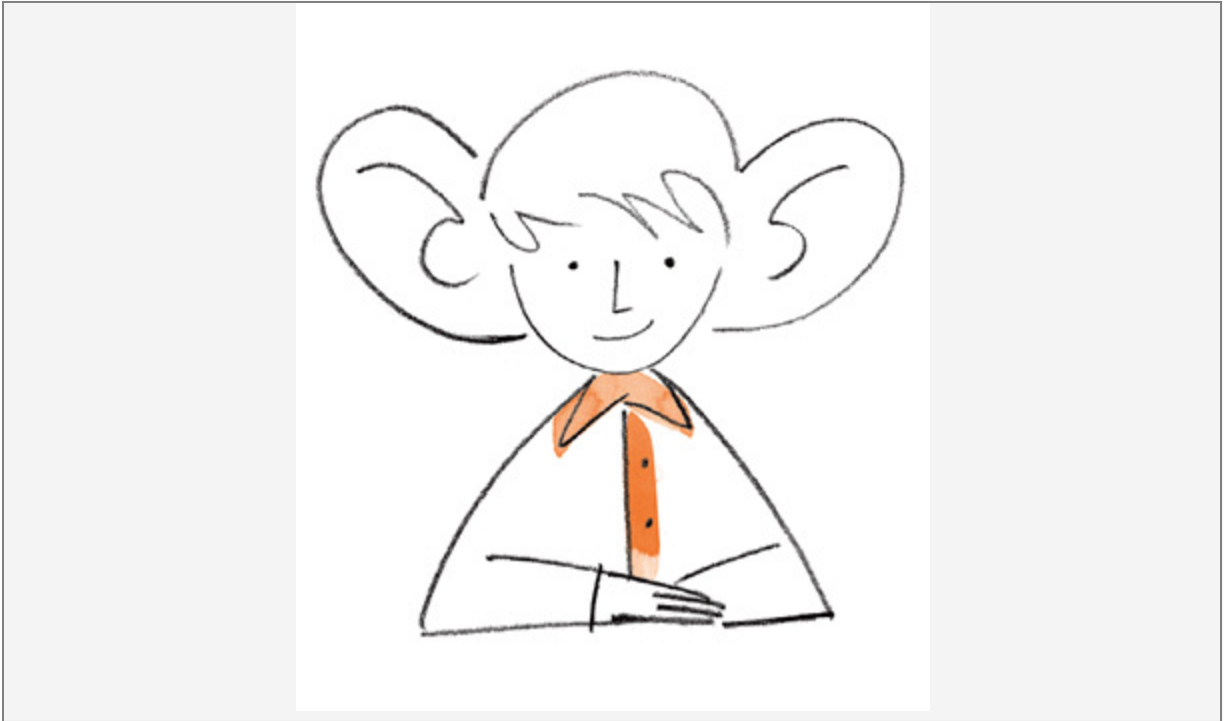
Безхатьки замість неонові вивіски

Я люблю розповідати смішні історії. Якщо це буде історія про мене, я розкажу, яким дурнем здавався у той чи інший момент. Маю також багато кумедних історій про «Банду». Ще до війни з Росією до нас додзвонився помічник одного мільярдера, у нього був проект — забудова Підмосков'я. Ми планували зустріч десь місяць, він мав приїхати до Києва.

І от цей день настав. Ми були дуже схвильовані, у костюмах, купили фрукти в офіс (на той час він був у житловому будинку). Сидимо чекаємо. Годину, дві — нікого немає. Телефонуємо його помічнику — він без зв'язку. Через день вони самі набрали нас. Сказали, що шукали велику неонову вивіску Vanda, але не знайшли. А в нас під входом стояли два сміттєві баки, у яких рилися якісь безхатьки.

Висновок з цієї історії простий: не треба бути тим, ким ти не є. Ми комплексували, що в нас маленький офіс, невелика команда, не така крута вивіска і так далі. Мабуть, хотіли здаватися крутими. Коли це усвідомили, стало якимось простіше жити і працювати. Я позбувся комплексу експерта, який усе знає. Можу запитати про те, чого не знаю чи не розумію, не соромлячись. Через цей страх і стаються історії, як у нас з офісом.

Великі, великі вуха



Можна не тільки конкретних людей активно слухати, а й інформаційне середовище. Дехто жартома називає це «роботою великими вухами» (уперше я почув ці слова від Павла Вржеша, креативного директора Banda Agency). Навіть через поверховий аналіз медіа можна зрозуміти, які саме теми зачіпають людей і що з ними варто робити. Крім цифрового відгуку, що виражається в кількості прочитань, уподобань-коментарів-поширень, ці хвилювання неодмінно будуть висловлюватися в потягах, трамваях, кав'ярнях, у квартирах та на вечірках. Щоб пояснити, як можуть працювати «великі вуха», я розділю історію на два формати:

1. Реактивна історія — зроблена на основі новини.

Цим методом успішно користуються медіа. Вони йдуть від інформаційного запиту. Тут також є два шляхи. Перший — це запланований запит: культурні прем'єри, концерти, конференції,

відкриття чи закриття, свята, пам'ятні дати, професійні дні. На основі цих подій можна робити репортажі, звіти, пояснювальні тексти, добірки і таке інше. Другий — це новини, що трапилися тут і зараз, але з них не все зрозуміло, тому потрібні ширші пояснення.

Наприклад, компанія Netflix у 2018 анонсувала серіал, у якому за сюжетом головна героїня у виконанні Деббі Раян має округлі форми й однокласники знущаються з неї через надмірну вагу. Це викликало негативну реакцію зі сторони глядачів, які одразу зареєстрували петицію з вимогою відкликати серіал, яка за кілька днів зібрала понад сто тисяч підписів^{40}. Серіал також отримав великий відгук в Україні, але багато людей висловлювалися про нього, не розуміючи, що таке фетшеймінг і як саме він зачіпає почуття людини. Медіа швидко зрозуміли цей запит і на його основі зробили пояснювальні тексти, з яких тема стала зрозумілішою.

*Прочитайте цей текст, він досі не втратив актуальності.
«Товстим тут не місце: чому Голлівуд не любить пишні форми»:*



Щодня стаються десятки подій, що сколихують інформаційне середовище. Це також добре зрозуміли бренди, блогери й інфлюенсери, автори, які на основі новин роблять успішні історії. Скажімо, якщо ви пишете про кіно, то не пропустите «Оскара» чи прем'єри нового фільму Тарантіно. Якщо вас цікавлять книжки, ви будете в курсі більшості новинок і захочете поділитися цим зі своїм читачем. Варто розуміти, що тривалість життя таких історій дорівнює тривалості життя новини. А це зазвичай від кількох годин до кількох днів.

2. Проактивна історія — зроблена на основі актуальної теми.

Наприклад, є **теми вічні** — стосунки між людьми, кохання, гроші, секс, влада, дитинство-юність-зрілість-старість, моральність,

духовність і віра, війна і мир. Це те, що хвилює людей завжди, незалежно від стану економіки й культурного контексту. А є важливі **теми сьогодення**, які потрібно проговорювати, щоб вирішити певну проблему. У світовому контексті нині це можуть бути історії про порушення базових прав людини (дискримінацію, расизм, сексизм, ейджизм, гомофобію), про екологічну кризу (глобальне потепління, забруднення навколишнього середовища, сортування сміття), здоровий спосіб життя (сюди також входять психологічні підтеми — токсичні стосунки, особисті кордони, самооцінка, здорове харчування і таке інше). У цьому разі не обов'язково має щось статися, щоб ви про це писали.

І все-таки, як коректно завершувати стосунки? Одна з відповідей тут:



Такі теми хвилюють читачів щодня, незалежно від того, що відбувається. Здебільшого вони задовольняють особисті потреби людини й дають відповіді на її щоденні запитання. Такі історії можуть бути актуальними навіть через кілька років після написання. Наприклад, текст про те, як з погляду психології коректно завершувати стосунки, буде актуальним і сьогодні, і завтра, і через рік.

Завдяки роботі «великими вухами» можна намацати те, що критики називають «нервом часу», дія якого знайома одночасно великій кількості різних людей. У цьому сенсі великі романи останнього десятиліття, скажімо, «Маленьке життя» Ганї Янагіри чи «Щиголь» Донни Тартт, отримали таке масштабне обговорення, імовірно, і через те, що торкалися гострих тем, які хвилюють людей тут і зараз. Це психологічна травма, дитяче страждання, сексуальне й побутове насилля, і найважче — неможливість жити щасливо після такого.

Якщо ігнорувати середовище та замкнути сторітелінг лише на собі, можна отримати «соціальну глухоту» — не чути нікого, крім себе.

Але якщо писати лише те, що хвилює інших людей, можна перетворитися на кон'юктурника, який немає нічого свого. Як на мене, важливо знайти баланс між двома гранями. Він може бути таким: **слухати про інших, чути про себе.**

Повільно — занадто швидко!

Історія Анни Санден

Анна Санден — письменниця та підприємця, співзасновниця продакшн-студії VGNC і кінокомпанії Limelite. Серед найвідоміших фільмів кінокомпанії — «Дике поле» за книжкою Сергія Жадана «Ворошиловград», а також «Додому», який 2019 року став національним претендентом від України на премію «Оскар» за найкращий фільм іноземною мовою.

У 2017 році в Анни вийшла збірка новел «Рідні чужі люди». Працює над новою книжкою — графічним романом, який планує опублікувати у 2020 році.

Ось що Анна називає хорошою історією:

У творі «Стоунер» Джона Вільямса є таке речення: «It was a lonely house with the only child». Це для мене ілюстрація хорошої історії: її початку, середини, кінця.

Хороша історія має бути щирою та знайомою. І не важливо, де вона опублікована: у соцмережах, в онлайнних або друкованих медіа, у книжках. З першого слова я маю відчувати, що мене стосуються події, які описуються. У реченні зі «Стоунера» одразу стикаєшся з пронизливою самотністю — а це почуття нам усім знайоме.

У нас є лише одне життя. Але хороша історія дозволяє прожити кілька.

Години, дні, місяці

Мій найперший спогад про чекання. До трьох років я жила на Оболоні в бабусі та дідуся, мене туди тимчасово відселили від мами з татом. Пригадую, як щовечора я малювала класики крейдою на

асфальті, а десь неподалік сидів дідусь. Ми чекали маму, яка часом приїздила, щоб побути зі мною. Тоді я ще не знала днів тижня, тож не розуміла, коли саме вона прийде — я чекала постійно. Це історія про щемке бажання мати найважливіше, яке з'явиться невідомо коли.

Ненавиджу дві речі: чекати та наздоганяти. Я думаю, що очікування в мене пов'язане саме з цим спогадом. Не люблю такі слова, як «незабаром», «побачимось», «на днях», «згодом надішлю», тому дуже чітко визначаю час: день тижня, година. Нині спостерігаю схожу історію в доньки, яка може тисячу разів перепитати в мене: «Скоро — це зараз? Чи коли?». Діти не розуміють таких речей.

Кулеметні черги

Для мене важливо, як людина формулює думку, які в неї взаємини зі словами. Навіть якщо це невербальне спілкування, я все одно стежу, наскільки осмислено вона реагує, які фрази йдуть від розуму, а які вилітають з людини просто так. Також для мене важливий зоровий контакт. Я завжди ввімкнена в людину, досить точно помічаю її самопочуття.

Один мій друг жартома каже, що коли я потрапляю в компанію незнайомих людей, то спочатку пускаю кулеметну чергу, і той, хто виживе, стане моїм другом. Я буваю досить жорстка в комунікації, швидко парирую аргументи й можу категорично ставити запитання. У такий спосіб я визначаю своїх людей. Якщо мене витримують — фух! — можна розслабитися й продовжити спілкування.

Мене проймають історії. Вони можуть бути про що завгодно, але якщо це по-справжньому, я відчую й увімкнуся в переживання. Для мене важлива щирість. Без неї зі мною нічого не відбуватиметься. Далі можуть бути надбудови — дати, нові імена, нові місця, що завгодно ще. Але я маю розуміти, що це не просто добірка речей, через які з мене намагаються вичавити емоції. Вони й справді просто повинні бути в історії.

Я проживаю стільки життів, скільки історій. Знову, і знову, і знову. У цьому їхня цінність для мене. Є люди, які запам'ятовують цитати,

сюжети, імена героїв. Це все не про мене. Історія зазвичай розкладається в мені на атоми й електрони настільки, що потім мені вже щось виділити складно. Навіть якщо я прочитала чи почула це вчора, воно розпадається, і я маю ще одне прожите життя.

Мені пощастило, що я вмю навіть до якихось особистих речей ставитися не просто як до інформаційного потоку чи окремих фрагментів, у яких складно відділити себе від події. Я вмю подивитися на власне життя зі сторони й подумати: «Це можна круто розповісти». Я вважаю, що це наша дивовижна здатність, що допомагає вижити.

Одна з історій, яку я запам'ятала, сталася на прем'єрі біографічного фільму про одного українського режисера, який ходив по світу з табуретом, а потім вистрілив собі в голову. Я знала всі події, що відбувалися за кадром. Я сиділа у чотирнадцятому ряду, а біля стіни поруч стояла людина, яка працювала над цим фільмом, теж знала цю людину і всю історію, але була глибше в неї залучена. Вона вже тисячу разів передивлялася стрічку, була на всіх попередніх показах. І я розуміла, чому вона не може сісти.

$$2 + 2 = ?$$

У моїх історіях герой дуже щирий, далекий від ідеалу. Це не питання зовнішності — йдеться про характер. Йому вдається зацікавлювати, при цьому не йти навпростець, а діяти більш вишукано. Ось ця популярна формула історії $2 + 2$, у якій читач сам вирішує, що це 4, мені також не підходить. Мені треба щось складніше, що треба препарувати і висновки з чого не такі однозначні.

Я розповідаю про людей. Крім них, мені мало що цікаво в історії. Вони мають бути такими, як мій герой, — щирими, з душевними зачіпками, з власною життєвою лінією. Вони йдуть самі, а не з масою. Для мене це важливо. Тепер я терплячіша у своїх історіях, але тільки тому, що стала старшою. Хочу цього чи ні, але біологічно я вже повільніша. Хоча для багатьох це все ще занадто швидко.

Частина третя

У якій ми вчимося перетворювати знайдені історії на тексти

Як писати

Для чого історіям «тема — фокус — формат»?

Як працює схема «що — і що — і що тепер»?

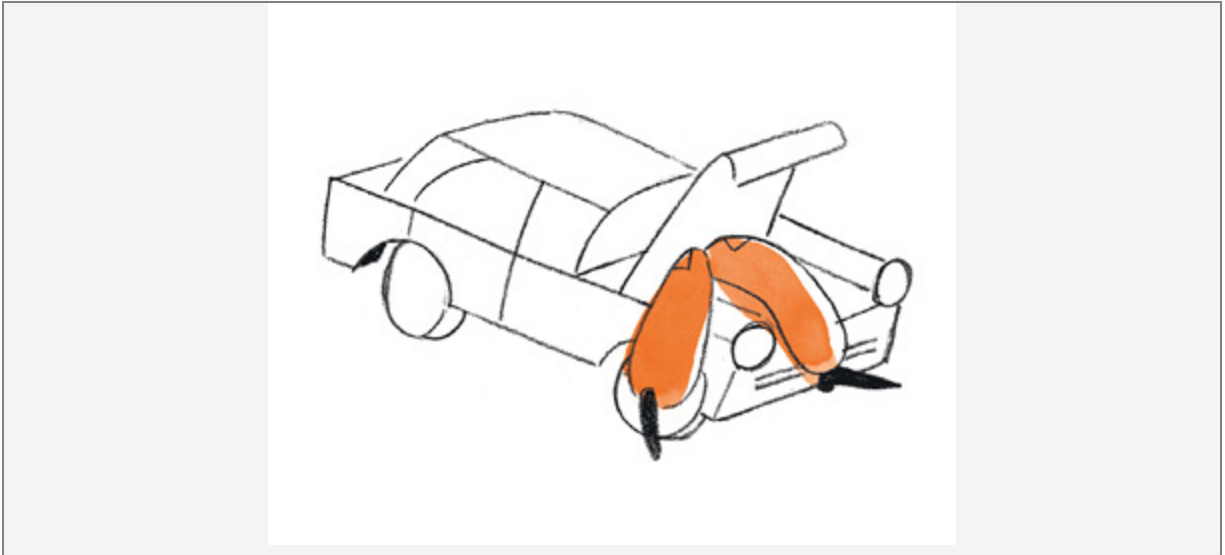
Що таке глибинне інтерв'ю і навіщо воно?

Як зробити історію, щоб її відчували й розуміли?

Як не вбити історію редагуванням?

Як працювати зі страхом і соромом після публікації?

Машина складається з деталей



Добре пам'ятаю, як мене вперше відшило медіа. Красиво й коректно (на жаль, так стається не завжди). Я дуже хотів писати для одного видання і був певний, що маю для цього достатньо хисту й наснаги. Я знайшов головного редактора (а кого ж іще?) в соціальних мережах і заявив йому про свій намір у повідомленні. Сформулював десь так: «Привіт, мене звати Марк, я письменник і дуже хочу написати для вас текст про стосунки». Це була саме та тема, яка тоді хвилювала мене найбільше.

Через кілька днів я отримав коректну відповідь, яка по суті зводилася до простого запитання: «І що?». Здається, в його словах був увесь професійний біль редактора, якому доводилося щодня відповідати десяткам таких мудрих і цілеспрямованих, як я. З цієї історії я виніс для себе дуже простий урок: «Бажано думати, що саме хочеш сказати, перш ніж говорити». Адже тема стосунків — це що завгодно і ніщо водночас.

Точність історій потрібно тренувати. Так само як футболісти тренують штрафні чи пенальті. Щоб утрапити в ціль, треба бачити ціль. Іноді, якщо пропустити вперед емоції чи бажання висловитися, можна загубитися чи просто неточно сформулювати. У цей момент я згадав свого товариша, який дуже любив бути в центрі уваги й

постійно розповідав у компанії про свої пригоди, але ніхто не розумів, до чого ці всі розповіді ведуть. Не вистачало точного прикладу, картинки, про яку колись говорив Людвіг Вітгенштайн^[27].

Кілька років тому я опинився в тій самій ситуації, що й головний редактор, якому сам колись писав. Тоді я подумав, як допомогти собі формулювати ідею точніше, а тоді підказати іншим? Зрештою пішов від загального до конкретного, і так у моєму арсеналі з'явився інструмент «тема — фокус — формат». Його завдання — знаходити історію, через яку можна розкрити тему.

Тема: Загальна інформація з певної галузі.

Фокус: Деталь, яка допомагає розкрити один з аспектів теми.

Формат: Форма, у якій подається інформація.

Наприклад, ви цікавитеся українською літературою — це тема. Мабуть, ви в курсі головних подій на ринку, і для вас це зараз важливо. Ви знаєте імена людей, які займаються літературою, — видавців, письменників, організаторів; знаєте новинки, які виходять і де про них дізнатися більше; знаєте їхніх читачів (якщо ні, потрібно розібратися — це перший крок). І, ймовірно, ви мали б розуміти проблеми (ворогів) цієї сфери.

У такий спосіб ви розбираєте машину на деталі і тоді говорите про неї предметно, а не абстрактно. Якщо ви захочете написати історію про українську літературу, можете звернутися до тієї деталі, якої бракує, чи яку потрібно замінити, чи полагодити. Це і буде фокус вашої історії. Тоді залишиться визначити формат — у якому вигляді людина споживатиме інформацію, що ви накопили? Тут можна говорити як про тип відтворення інформації (*відео/фото/текст* або їхні синкретичні форми *твіт/пост* тощо), так і про жанр (*новина, замітка, рецензія, коментар, репортаж, інтерв'ю, монолог* і так далі)^[28].

У 2018 році я писав текст про Максима Кідрука, українського письменника, який вирізняється з-поміж інших авторів яскравими промокампаніями своїх книжок. Макс може відвідати з презентаціями сотню міст України за місяць, чітко розуміючи роль кожного міста. Кудись справді можна приїхати, щоб розповісти про себе й продати кілька сотень книжок, а кудись — щоб побудувати контакти з

аудиторією, яка його ще не читає. На основі цього досвіду я вирішив дізнатися, скільки грошей приносить йому ця активність. Це відповідало масовому запиту від аудиторії: «Скільки грошей заробляє український письменник?».

Тема: Сучасна українська література.

Фокус: Гроші: скільки отримує автор в Україні?

Формат: Історія-монолог про власний досвід.

Але навіть за умови, що ви добре знаєте тему й проблематику, розумієте, на чому її можна сфокусувати і в якому вигляді подати, це все одно не дає конкретної відповіді на запитання «І що?», з якої почався цей розділ. Саме питання позначає нерозуміння, з яким читач може вийти з вашої історії. Воно зазвичай стосується того, за якою логікою автор виклав свій матеріал і наскільки цілісно він читається.

Арістотель у книжці «Поетика» писав: «Ціле — це те, що має початок, середину і кінець»^{41}. Це найвідоміша й найпростіша (здавалося б) схема побудови історії, яку ми знаємо ще зі школи. Та її складність полягає в загальності. Не завжди зрозуміло, що саме є початком історії, серединою і кінцівкою. Вдаліше рішення запропонував Кріс Андерсон, куратор конференції TED. У книжці «Успішні виступи на TED»^{42} він запропонував більш модернову схему «що — і що — і що тепер», через яку пропускають усі виступи на конференції.

Що? Якою саме історією я хочу поділитися?

І що? Чому вона важлива?

І що тепер? Як вона допоможе людям?

Часом буває, що для цілісності не вистачає лише одного компонента. Скажімо, є важлива проблема, якою варто поділитися, але які саме висновки може зробити людина з цієї історії — незрозуміло. Тож читач цілком логічно може поставити запитання «І що тепер?». Мовляв, яка цінність цієї історії? Схему Кріса Андерсона можна застосовувати до будь-якої комунікації зі світом. Про що ваші історії в колі друзів? Про що фільм, який ви переглянули? Про що фейсбук,

який ви гортали весь день? І так далі. Ось, наприклад, як вона спрацювала в історії про Макса Кідрука.

Що? Скільки грошей заробляє український автор?

І що? Це досвід людини, яка не лише добре пише, а й розуміється на маркетингу, уміє публічно виступати й тримати контакт з аудиторією, формулювати власні ідеї для медіа. Крім того, це цінна особиста історія — як не вигорати та працювати на проблемному ринку, який лише формується.

І що тепер? Найперше, якщо я колись захочу стати (чи вже став) письменником, то можу скористатися інструментами, про які розповів Макс. Ще я можу добряче надихнутися й повірити в те, що роблю. А якщо я учасник ринку (видавець, редактор, критик), то краще зрозумію, над чим ще потрібно працювати.

Варто пам'ятати, що цінність хорошої історії завжди індивідуальна. За це відповідає те, що Майкл Газзаніга називає «тлумачем»^{43}. Це когнітивна функція, яка пояснює нам важливість різного досвіду, посиляючись на нашу попередню історію. Тож не варто все розжовувати й виносити мораль історії на помітне місце. Це може спрацювати у протилежному напрямі.

Сценарист студії Ріхард Ендрю Стентон, який створив «Історію іграшок», «У пошуках Немо» та інші культові фільми, називає це формулою «2 + 2». Людям не треба казати, що це 4. Варто дати всі компоненти, щоб людина самостійно вирішила, що вони означають. Між іншим, це ще й активізує внутрішню систему винагород^{44}, яка віддячує нам приємними відчуттями за розв'язане завдання.

Батон, розламаний навпіл

Історія Андрія Баштового

Андрій Баштовий — співзасновник «Громадського телебачення», головний редактор міського видання The Village Україна. Протягом усієї Революції гідності разом з колегами у прямому ефірі розповідав про події з Майдану. Куратор курсу для медіаменеджерів у школі комунікацій Bazilik, де вчить будувати ефективні редакції і створювати контент.

На Андрієву думку,

хороша історія — це та, що залишає слід: зосереджує, дає ширший погляд, спрямовує чи артикулює цінності.

З бандурою — до кінця

Перший спогад — з дитячого садка. Ми гралися на майданчику, поруч з ним був будинок. До нас звідтіля приходив хлопчик, він не відвідував цей садок, а просто тусив з нами. Навколо майданчика росли клени — навіть зараз вони здаються величезними — кризь які красиво мерехтіло ранкове сонце. І от ми граємося, а хлопець стоїть віддалік від нас. У нього в руках батон, розламаний навпіл, і він по черзі кусає то з одного боку, то з іншого. Зараз цей спогад — квінтесенція дитинства для мене. Він говорить мені про силу сенсу, яким можна наділити найдрібніші деталі й кайфувати від них.

Інша історія — про пріоритети. У сьомому класі я закінчив музичну школу — клас бандури. Перший час було весело, але потім я відчув, що це не моє. Тато часом казав: «Ти ніколи нічого не доводиш до кінця». Тож я вирішив, що з бандурою піду до кінця. Інструмент звучав прекрасно, я це розумів, але, з іншого боку, він не давав мені ніяких бонусів. Гітаристи, барабанщики, вокалісти — інша справа. А

бандуристи? Я ходив у музичну школу, мабуть, лише для того, щоб довести собі (і татові), що наполегливий. Мені не подобається, що я витратив сім років свого життя, щоб довести комусь те, що не мало для мене сенсу. Пригадуючи цю історію, нині я розумію, чому важливо робити те, що мені принаймні потенційно близько.

«Сам ти дурень» та інші історії

Нещодавно подумав, що люди багато рішень делегують кудись чи комусь: своїм близьким, гаджетам, медіа чи випадку. Часто це якісь світоглядні речі, від яких може залежати чиєсь щастя. Скажімо, певна людина підтримує Трампа, який каже: «Нафіг мігрантів, від них одні проблеми». Припустімо, вона не читає книжок і медіа, щоб з'ясувати реальні причини проблеми, і не змінює своєї думки. Це справді економить час на пошук нової відповіді.

У цьому сенсі мене часто приваблюють сюжети, у яких люди помиляються, але вміють це визнати й узяти відповідальність за вчинок. Коли вони переглядають власні погляди, шаблони мислення і поведінку. Мабуть, це те, чого мені теж не завжди вистачає. Згадалася фраза Бернарда Шоу: «Єдиний, хто чинив розумно, — це мій кравець. Він знімав з мене мірку заново щоразу, коли бачив мене, в той час як інші підходили до мене зі старими мірками, очікуючи, що я їм буду відповідати». У цьому сенсі мене цікавлять історії, у яких людина змінюється, у яких новий досвід допомагає приймати нові рішення щодо старих речей.

Також мені подобається, коли люди ламають схему мислення і в емоційному сенсі. З одного боку, варто бути чесним із собою і проживати реальне життя. Скажімо, якщо мені погано — це нормально, я не повинен вдавати, що це не так. Але найвища точка для мене — це коли людина вирішує, що жодна зовнішня обставина не повинна диктувати, як поводитися й почуватися.

Одразу згадалася книжка «Людина в пошуках сенсу» Віктора Франкла. Автор (уже згодом відомий на весь світ психотерапевт) розповідає свою історію перебування в концтаборі. З одного боку,

Віктор Франкл тверезо розумів, що переживає він, що переживають люди навколо, наскільки це боляче і травматично. Але при цьому він знайшов у собі внутрішні сили залишитися людиною. Якщо я дозволяю іншим диктувати, як маю почуватися, то взагалі не відповідаю за власне життя.

Припустімо, людина росте в корумпованій країні, у якій їй усе життя кажуть: «Щасливим можна бути лише тоді, якщо навчишся брехати, красти й домовлятися з корумпованими чиновниками». Хотіти бути щасливим — це природно. І людина або приймає ці правила гри та стає такою самою, як всі, або тверезо усвідомлює, що хоч корупція і є основним соціальним ліфтом у країні, вона не повинна визначати норми життя. Тоді людина будує інше життя, зіставляючи його зі своїми бажаннями. Не факт, що це буде ефективно, не факт, що прийде успіх, але людина повністю відповідає за власне рішення в цьому разі.

Живи, страждай, розповідай

Думаю, що страждання — важлива частина життя. Це один зі способів глибше пережити досвід. Трапляється щось об'єктивно погане, мені від цього зле. Але при цьому страждання не має бути самоціллю моєї історії. Інакше можна застрягнути в переживанні надовго, хоча така реакція, мабуть, простіша і звичніша для мозку. Значно складніше сказати собі: «досить, я пережив, усвідомив, проговорив, проплакав, я це ціную, але треба йти далі». Це потребує нового порядку й нового мислення. У подальшому людині доведеться не ходити старими стежками.

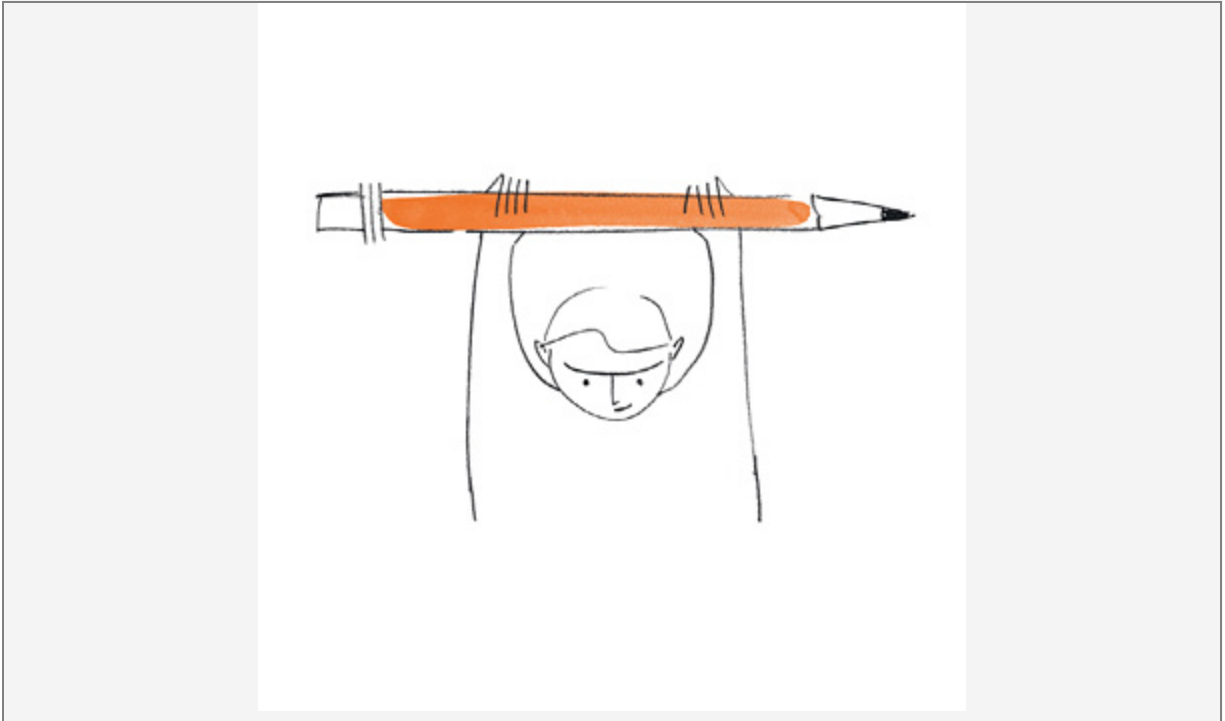
Наприклад, я спілкуюся з різними людьми, які втратили бізнес. Одна з них каже, що більше ніколи нічого не робитиме подібного, тому що припустилася помилок у кількох місцях. Інша каже навпаки: «Я хочу запустити новий бізнес. Я бачу, де провтикав, мені було погано через це, я винен грошей, але маю тепер нові знання і зможу все зробити краще». Минулий негативний досвід — це інструмент для роботи з майбутнім. Якщо проживати його свідомо й бачити в ньому

сенс — він працюватиме на користь. Що більше помилок — то більше досвіду. При цьому бажано все ж не робити того, що вбиває.

Якщо герой страждає, і при цьому ніяких історій у нього не виходить, тоді в розповіді інша ціль. Вона описує обставини. Припустімо, це суспільство молодих успішних людей, які насправді живуть у сильному внутрішньому дискомфорті, не усвідомлюючи, що буде завтра. Герой почувається загубленим, він не долає обставин, а стає їхнім заручником. Весь конфлікт такої історії в тому, що персонаж не дозволяє собі пережити травми. У нього може не бути досвіду переживання, може не бути інформації чи підтримки. Уся трагедія такої історії зводиться до слів: «Я відчуваю, що зі мною щось не так, але в мене не виходить це виправити».

Є прекрасний текст «Будденброки» нобелівського лауреата Томаса Манна. Герої книжки — велика родина, що ламається протягом цілої епохи, втрачаючи вплив і владу. Автор на цьому прикладі показує, як світ котиться в пекло, коли все, що колись було важливим, цінним, правильним, перестає бути таким. Це красиво, тут не треба робити жодних висновків, варто усвідомлювати просто, якого прикладу стосується ця історія. Ще згадав сцену з фільму «2012» про кінець світу, у якій чоловік у національному парку розуміє, що тікати немає сенсу. Тому він виходить на гору й насолоджується вибухом вулкану.

Сильний герой — сильний текст



Людина — головний інформаційний центр будь-якої історії. Сторітелеру часто потрібно спілкуватися з людьми, які володіють потрібними знаннями. Щоб дістати з них сильну історію, треба одночасно «увімкнути» всі інтелектуальні й емоційні навички. Підготуватися до розмови і сприймати досвід без упередження й оцінних суджень (більше про це ми говорили в розділі про активне слухання). Я неодноразово чув від авторів, які працюють з інтерв'ю, щось на зразок: «Та вона (він) не говорить зовсім» або «Він (вона) говорить так, що нічого не розбереш».

Незважаючи на те, що автор і герой за законодавством є співавторами історії, слабке інтерв'ю — проблема автора (завжди). І тільки з розумінням цього починаються сильні історії. Помилки можна припуститися, коли обираєш героя, коли готуєшся до розмови і безпосередньо коли спілкуєшся з героєм. Ідеться не лише про емоції та реакції, а й про картину, яку ми малюємо під час бесіди. З одного боку, може перешкоджати хвилювання: «Яке питання ставити далі?». З

іншого, на заваді може стати поверхове розуміння інформації, яке виникає через неувімкненість у розмову, а також відсутність повної картини. Досвідчені журналісти кажуть, що під час інтерв'ю завжди відчують, якщо історії чогось бракує. В інших авторів цього відчуття може не бути через брак досвіду.

У своїй книжці «Анатомія історії» (The Anatomy of Story)^{45} американський сценарист Джон Трубі виділяє сім пунктів, через які потрібно провести героя, щоб історія була цілісною і драматичною. Ними можна скористатися під час глибинного інтерв'ю з людиною, щоб сповна розкрити її характер.

Потреба: Чого людина потребує саме зараз?

Прагнення: Чого людина прагне глобально?

Ворог: Що перешкоджає їй задовольнити потреби й досягнути великої цілі?

План дій: Що людина готова зробити, щоб задовольнити потребу й почати рухатися до цілі?

Бійка: Що відбувається, коли людина зустрічається зі своїм ворогом? Чи спрацьовує план?

Прозріння: Що цінного зрозуміла людина під час бійки?

Нова ситуація: Як вона далі живе з цим знанням?

Варто пам'ятати, що сильна історія не тисне на нас розповіддю, як комусь складно. Це ніби дивитися, як хтось стоїть у спортзалі перед тренажером і розповідає, як важко буде підіймати вагу. Сильна історія — це пережитий досвід, у якому людина не просто підіймала вагу, а й придумала, як робити це краще, і готова поділитися досвідом. Сім етапів Джона Трубі допоможуть у процесі інтерв'ю зрозуміти, чи глибоко людина пережила свою історію. Ось як це може працювати.^[29]

*Скажімо, я відчуваю гостру **потребу** піти у спортзал. Це не просто примха — від цього має залежати щось дуже важливе, скажімо, здоров'я. З цього виходить моє **прагнення** — бути здоровим, щоб бути щасливим. Але мій **ворог** — лень і ненормований режим дня. Я вмю знаходити для всього відмовки, мій мозок просто звик ходити знайомими шляхами, що тягнуться крізь імпульсивні вчинки,*

*соцмережі, серіали, диван і так далі. Я розумію, що мені потрібен детальний **план**, за яким потрібно не лише придбати абонемент у зал і спортивний одяг, а й протидіяти маневрам мого мозку, який пручатиметься новій звичці займатися спортом.*

*Я строго дотримуюся плану й витримую перший місяць складної **битви** з лінню та прокрастинацією. Цей етап часто дає найбільше досвіду та практичної інформації. Одного дня я виходжу зі спортзалу й відчуваю, як моїм тілом шириться легкість і сила. До мене приходять **прозріння**: «займатися спортом не лише важко, а й дуже приємно». Через рік знайомі бачать мене в **новій ситуації**: я здоровий, підтягнутий і добре засвоїв, що мої щасливі фотографії у дзеркалі спортзалу набридли навіть мамі.*

Приклад, звісно, побутовий, на його місці може бути щось складніше й драматичніше: розлучення з коханою людиною, боротьба з хворобою, втрата бізнесу, порушення прав людини. Або ж навпаки: карколомний успіх, подорож навколо світу, визнання. Найголовніше, щоб людина повністю пережила те, про що має говорити, і не боялася бути чесною.

Не варто навіть намагатися зробити історію ідеальною, у якій усі вчинки правильні. Помилки і провали впізнаються найкраще, адже це те, що всі ми вміємо дуже добре робити з народження. Співзасновник дизайн-бюро Spiiilka, арт-директор Володимир Смирнов якось сказав на лекції: «Перш ніж почати ходити, дитина має сто разів упасти, обкакатися і поплакати». Дорослі у багатьох справах теж не надто вирвалися вперед.

Папуга з дідусевим кашлем

Історія Олександра Михеда

Олександр Михед — український письменник і куратор мистецьких проєктів. Автор п'яти художніх книжок і двох нонфікшенів. Зокрема Олександр видав «Бачити, щоби бути побаченим»^{46}, у якій досліджено вплив реаліті-шоу на суспільство. П'ять тижнів він провів у Канзаському університеті, вивчаючи першоджерела, через які відбудував історію реального ТБ з 1948 року. Також працює над книжкою «“Я змішаю твою кров із вугіллям”. Зрозуміти український Схід», яка вийде друком у 2020 році у видавництві «Наш формат».

На думку Олександра,

хороша історія говорить через особистий досвід про досвід багатьох. Вона розповідає певний сюжет із повсякденного життя (реального чи вигаданого), який міг би трапитися з будь-ким.

Чужі (свої) сюжети

У дитинстві я щоліта їздив у Чернівці на місяць. Маю величезний сентимент до спогадів про це місто. П'ять-шість років тому, коли був у Чернівцях, я намагався знайти під'їзд, у якому ми жили. Усі речі там геть іншого масштабу, вони вже не такі великі, як були. Часто я не хочу щось пригадувати й до чогось повертатися, щоб не накладати сучасні фільтри на спогади.

Моя мама, професорка літературознавства, переповідала мені не абстрактні казки, а сюжети світової літератури. Я знайомий з персонажами Гоголя, Гомера, Шекспіра з дитинства. Коли мене ведуть у садок, я дізнаюся частину «Ромео та Джульєтти». Увечері дорогою

додому слухаю, чим весь цей треш завершиться. І так постійно. Зараз ці герої — старі друзі для мене.

Діти не терплять повторів в історіях, їм постійно хочеться чогось нового. Скажімо, я маю сотню разів слухав про те, як мій батько служив в армії. Але вже в дорослому віці, коли почув цю історію сто перший раз, у мене з'являються почуття до неї — це щось дуже мені знайоме. Хочеться цю історію запам'ятати якомога детальніше, щоб потім нею так само задовбати своїх дітей та онуків. У цьому є якась велика сила життя. Зараз, шукаючи сюжети для власних історій, я розумію, що мені цікаво те, що відбувалося чи могло б відбутися насправді.

Наприклад, жив дід, який захворів на рак горла. Він постійно кашляв. У нього був улюблений папуга в кімнаті, з яким він говорив. Згодом дід помер, його поховали, а коли сім'я повернулася додому, почула з дідової кімнати кахикання. Онука зайшла туди і зрозуміла, що кашляє папуга, відтворюючи дідусевий голос. Це історія про травматичний досвід переживання втрати, а ще про злам реальності, коли те, що відбувалося насправді, гостріше за будь-які вигадки.

Також варто розуміти, що часто перші історії про нас розповідають нам близькі. Це навіть не наші спогади, тож і ми там можемо не бути собою. Але це оптика, через яку можна детальніше роздивитися себе, якщо поставитися до цього свідомо. Пам'ять для мене не лише про помилки, а й про вдячність тим, хто щось про мене розповів чи знає.

Тут і зараз

Мене вражає мій батько, у нього хист бачити тяглість історії. Він теж професор літературознавства. Наприклад, ми йдемо з ним по рідному Ніжину, заходимо в магазин комп'ютерної техніки, там сидить хлопець, якому за тридцять. Тато, здавалося б, просто говорить з ним, але коли ми виходимо, він уже бачить масштабну картинку цієї людини: хто його батьки і які сімейні історії стоять за тим, де цей

хлопець тепер. Він сприймає тут-і-зараз крізь призму часу та досвіду. Для мене це поки недосяжний рівень глибини.

Хоча я завжди намагаюся чітко фіксувати, що привело мене до певної події. Пригадую свою подорож Європою під час фестивалю «Місяць авторських читань» 2015 року. Я їхав другим від України, одразу після Оксани Забужко. Я провів п'ять днів у різних часових поясах, постійно переводив годинник. Кошице, Брно, Острава, Вроцлав, Львів. Щовечора — нова країна, нове місто, нові люди, які бачили мене вперше та, ймовірно, востаннє. Щоразу — новий модератор, який по-різному намагався розкрити мене. Це був постійний пошук історій, через які можна було б пояснити, хто я і звідки. Я починав з розповіді про те, чому мені важливо розуміти, де я перебуваю тут і зараз. Це були історії зустрічей, випадковостей, множин, які вели мене до початку.

Меседж — це сума тексту й персональної реальності кожного читача чи слухача. Я розумію, що ідеального прочитання не буває, і всі ті речі, яким я радів у своїй історії, можуть не зчитатися або зчитатися інакше. Стараюся, щоб моя оповідь була цікавою незалежно від того, що я туди на рівні референсів зашифрував. Це має бути безжальна історія, від якої перехоплює подих. Разом з тим, я думаю про справжність сказаного. Як можна донести правду, не послуговуючись правдивими деталями? Звісно, історія може бути байкою, анекдотом, притчею, кривим чи навіть чорним дзеркалом, але для мене вона повинна мати місце в житті.

Чим історія не є? Не є брехнею заради вигоди, не є пропагандою, не є самолюбіванням, не є пафосом (маю на увазі зверхню позицію оповідача). Для мене навпаки важлива позиція рівності. Але той, хто говорить, має знати те, чого не знаю я. Так народжується зацікавленість.

А зрештою — перевтілення

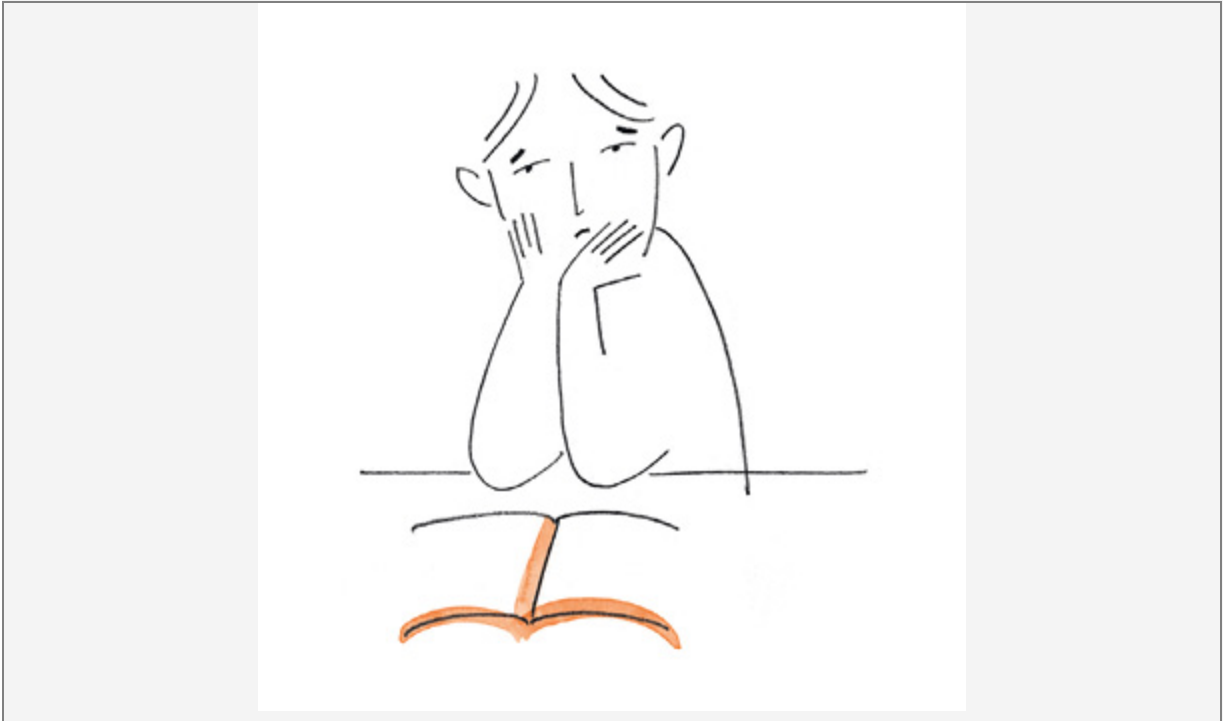
Остання історія, яку я запам'ятав, — про трансформацію. У мене є курс із креативного письма. На ньому навчалася студентка, якій за

сорок, ми були знайомі через інші проекти. Вона прийшла спробувати себе, до цього ніколи не писала. У процесі зрозуміла, що хоче протягом курсу зробити збірку оповідань про мандрівки.

Усе починалося як пости для фейсбуку, але десь під кінець навчання студентка прийшла з першим оповіданням. У ньому героїня (очевидно, невіддільна від авторки) зустрічається з чотирма сутностями — дві з минулого, одна з теперішнього і ще одна з майбутнього. Втілення чотирьох стадій життя жінки. Саме оповідання будується на конфліктному діалозі між ними. Вийшла історія, у якій дівчина з'ясовує стосунки зі своїм минулим, яке розбирається з майбутнім, а те, своєю чергою, з теперішнім. На останнє заняття студентка принесла цілком завершене оповідання з деталями й гумором про те, як її мама виходила заміж за її батька, перемагаючи бюрократичні процедури Радянського Союзу. Я був трохи шокований.

Цей спогад містить знання про трансформацію людини. Не існує жодних обмежень. Правильне середовище, підтримка та працелюбність можуть сприяти потужному росту — до справжнього перевтілення, що не згірше за завершення шляху героя, про який нам постійно нагадують гуру сценарної майстерності. І в цій історії для мене заховано хороше повчання. Рамок не існує.

І все-таки — як писати?



Ось вісім звичок, які я розвинув у собі, працюючи з історіями. Про них можна написати окремі розділи, та я обійдуся кількома реченнями.

Писати систематично. Робота над текстом має бути не просто роботою, а звичкою фіксувати й пояснювати власну реальність через слова. На старті це буває складно, адже мозку потрібен час, щоб випрацювати нові нейронні зв'язки й закріпити цей досвід, тож він пручатиметься та проситиме вас робити те, що ви вже звикли. Але ви твердо стійте на своєму. Навіть за місяць щоденної практики ви звикнете, і вам буде щось навіть муляти всередині, якщо ви пропустите бодай день.

Писати від руки. Коли я пишу від руки, мені простіше зібрати думки до купи. Це чимось схоже на медитацію. А мозок, коли концентрується на папері, ручці й процесі, краще засвоює інформацію. За результатами дослідження^{47}, яке проводили в Принстонському й Каліфорнійському університетах, студенти, які під час експерименту

записували лекції від руки, запам'ятовували їх краще за тих, хто конспектував на планшеті чи ноутбукі.

Записувати в нотатник. Когнітивна система постійно взаємодіє зі світом запахів, відчуттів, кольорів, переживань. За кожним з них часто ховається історія. Можна йти по вулиці, відчутти запах випічки й пригадати епізод з дитинства про кумедного пекаря, який жив поруч і постійно пригощав вас смачним гарячим хлібом. Крім того, робота автора — пам'ятати, хто і що розповідає вам. Усе це потрібно кудись записати, і нотатник на телефоні^[30] — наймобільніший для цього.

Фокусуватися на роботі. Це буває складно, особливо якщо під рукою телефон, перед очима соцмережі, а в голові — безлад. Телефон бажано відкласти подалі чи відімкнути на ньому сповіщення, соцмережі — закрити, а в голові не тримати нічого, крім історії. Якщо ви весь час думаєте про свого хлопця чи свою дівчину, зосередитися на чомусь іншому буде складно.

Також не сподівайтесь, що з першого дня вийде закрити себе від світу на весь день і лише писати. Для мене це наче прийти в спортзал і спробувати підняти двісті кілограмів. Я починав з двадцяти хвилин, тоді перемикався на читання або редагування. Зараз я можу не відриваючись писати текст протягом години. Тоді потрібен перепочинок.

Прокрастинувати свідомо. Якщо вже пустили себе у вільне плавання соцмережами чи серіалами, хоча би не вимикайтеся. Звертайте увагу на свої відчуття від красивих фотографій друзів з відпочинку, аналізуйте інформаційне середовище^[31]. А ще читайте коментарі під проблемними публікаціями — іноді там можна побачити дуже багато цікавого.

Малювати словами. Осяжні деталі занурюють в атмосферу. Усе, що можна вкусити, сьорбнути, понюхати, торкати, повинне бути в тексті. Завдяки цьому читач може переживати те саме, що й ви. Якщо хочете краще зрозуміти, про що я, — почитайте «Три товариші» Еріха Марії Ремарка. Імовірно, після цієї книжки вам захочеться німецьких ковбасок і закохатися. При цьому важливо не захопитися й давати читачеві лише те, без чого картини не буде. А ще не забувати про дію — вона рухає історію вперед.

Показувати свою роботу. Тестові читачі — це люди, що дають перший відгук на вашу історію. Це мама чи дідусь, друзі чи однодумці,

колеги, редактори, інші автори. Коли обираєте цих людей, не забувайте, що вам треба чесний погляд, а не лестощі. Також пам'ятайте, що люди можуть нашкодити вашій історії, тож хай серед тестових читачів не буде тих, хто бажає вам зла.

Заряджати соціальну батарею. Якщо відчуваю, що мені не вистачає ідей, — я спілкуюся з людьми. Тут є два підходи. Перший — це спілкуватися з тими, кого я не розумію, щоб дізнатися для себе щось нове. Як-от мої далекі знайомі, що працюють у міністерствах. Це геть інший світ, мені неймовірно цікаво дізнатися, як він працює. Другий — поговорити з тими, кого я знаю давно і з ким у нас багато спільного. Вони можуть дати мені емоцію та переживання, нагадати про спільні цінності.

Та й без близькості з іншими буває складно й тривожно, хочеться відчувати належність до свого племені. Ось що про це говорить нейробіолог Дік Свааб: «Людина — істота соціальна. Без суспільства важко уявити виживання у стресових ситуаціях, наприклад, у разі хвороби чи поранень. Соціальне відторгнення та ізолюваність запускає в мозку систему тривоги, натомість визнання криє в собі потужний ефект винагороди»^{48}.

А як редагувати?



Найважливіше розуміння, до якого я прийшов у процесі редагування текстів, — «точити» будь-яку історію можна нескінченну кількість часу. Особливо якщо робиш тривалі перерви між писанням і редагуванням. Ці проміжки часу заповнюються новою інформацією, зокрема емоційною, також з'являється більше досвіду. Відповідно, завжди є що доповнити до того, що ви вже раніше сказали, а неточності сильніше впадають в очі.

Найгірше, якщо під час редагування починаєш сам собі докоряти: «Що за дурниці? Як таке можна було написати?». Це одне з пояснень, чому деякі автори ненавидять свої попередні твори. Краще видихнути, заспокоїтися й порадіти, що зараз є нагода щось зробити кращим. Ось що мені в цьому допомагає:

Дати історії відпочити. «Пиши п'яним, редагуй тверезим». Ця вічна фраза Гемінгвея штовхала не одне покоління молодих авторів до творчості «під градусом». Але сп'янілим також можна бути від емоцій до власної історії. Тож коли берешся її редагувати в такому стані, будь-

яка критика сприймається гостріше, адже почуття ще гарячі, а події — надто рідні. Шкода викидати те, що лише щойно пережив. Якщо видихнути й на трохи відсторонитися — працювати з текстом стане простіше. [32]

Читати вголос. Ця проста звичка допомагає мені бачити складні речення, зайві слова, повтори, неправильно розставлені розділові знаки й таке інше. Мабуть, читач буде накульгувати в тих самих місцях, що і я. Є ще один нюанс — під час читання вголос писаний текст може непомітно перетворитися в розмовний. Ви будете писати так, як говорите. У випадку з нонфікшеном це плюс. Але якщо у вас художній твір — поведіться зі спрощенням обережніше.

Прибирати «лінивців». Є слова-роботяги, що тягнуть на собі дію, пояснюють суть, занурюють у переживання та атмосферу. А є слова-лінивці, які лежать без діла посеред речення й захаращують його. Маю вправу, як їх позбутися. Я уявляю, що мені треба пояснити товаришу те, що я пишу. Скажімо, він не розуміє, що таке інсайт. Навряд чи я поясню йому ось так:

Інсайт — це багатозначний термін, який використовують у різних сферах на позначення раптового усвідомлення певної проблеми чи шляху її розв'язання. Термін у широкий вжиток увів німецький психолог і лінгвіст Карл Бюлер у сфері психології. Але тепер його використовують на позначення процесів і в інших галузях — від сфери комунікацій до медіа.

Напевно, я скажу щось таке:

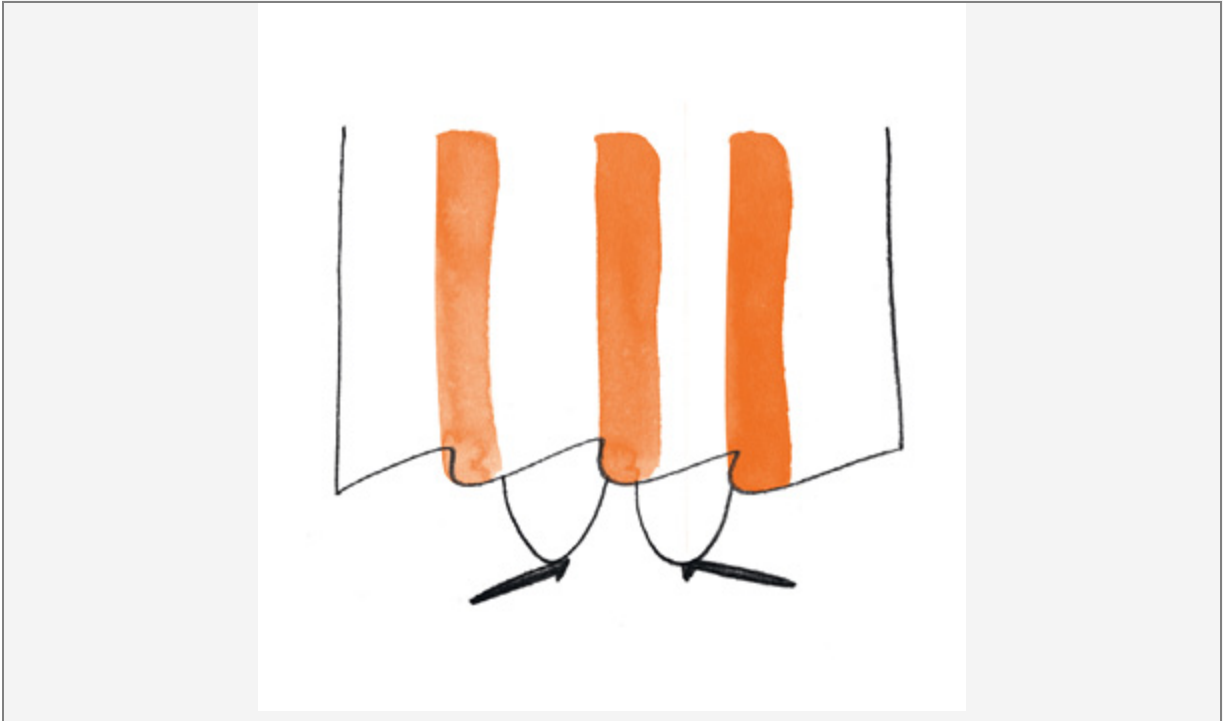
Інсайт — це момент прозріння, коли людина раптово усвідомлює певну інформацію чи досвід. Цей термін увів Карл Бюлер у сферу психології. Але пізніше його підхопили інші галузі — від реклами до медіа.

Структурувати історію. Ідеться не лише про «тему — фокус — формат» або «що — і що — і що тепер». Стежте також за величиною речень і абзаців. З одного боку, не захоплюйтеся короткими формулюваннями. *Читати. Їх. Буває. Навіть. Важче. Ніж. Довгі.* З другого, не робіть десятисантиметрових описів, на яких у читача

закінчується дихання. Добре залишатися десь посередині. Крім того, розділяйте свої історії підзаголовками, зображеннями, цитатами. Це елементи внутрішньої навігації, які покращують взаємодію з читачем.

Працювати над форматом. Завжди думайте про свого читача. У якому вигляді він сприйматиме вашу історію? Чи зручно йому? Чи все він розуміє? Чи достатньо в нього повітря, щоб дочитати до кінця? Робота сучасного автора не завершується після того, як ставиш крапку. Варто бути ввімкненим у життя своєї історії до самого кінця, взаємодіяти з читачем, цікавитися його думкою і постійно вдосконалюватися.

Історія, у якій я тікаю та повертаюся



Якщо почати розказувати історії чесно й упевнено, життя буде змінюватися. Коли пережите стає розповіддю, одразу помітно, чого саме їй бракує. Особливо відчутно це, коли повертаєшся до власних історій у різні періоди з різним досвідом. Це так само, як перечитувати улюблені книжки. Що старшим ти стаєш, то більше в них бачиш. У десять «Вінні-Пух» — це історія про пригоди, у двадцять — про дорослішання, у тридцять — про стосунки з дитинством. Хоча стати сторітелером не так просто, як здається. Місцями соромно, місцями навіть страшно. Іноді в пам'яті відгукуються слова вчительки, виховательки чи когось із рідних: «Не вилазь, будь скромним, не говори про себе — це невиховано».

Пригадую, я досить довго вчився бути собою. Говорити своїм голосом свою правду про свої переживання. Якщо зовсім чесно — я дуже боявся людей. Мені здавалося, що ізолюваність — хороша стратегія на життя. Я сидів тихенько вдома, а якщо треба було щось вирішити — робив це через соціальні мережі. Не зустрічався з людьми

безцільно і не заводив нових знайомств в офлайн. Будував закритий світ, у який не проникало нічого нового і в якому ні з ким не потрібно боротися.

У цьому місці хочу поділитися з вами одним з найважливіших моментів у моєму житті — виступ на сцені конференції TEDx. Там я розповів повну історію свого досвіду зі сторітелінгом, а ще в мене тремтів голос та руки, і я відчував складні емоції :) Буду вдячний за зворотний зв'язок.



Але робота над The Village Україна вимагала від мене публічності. Пам'ятаю, нас запросили на першу відкриту подію всією командою. Я не міг на неї не піти. Зі мною був мій колега і близький друг. Він дуже товариська людина, яка багато кого знає і легко зав'язує розмову. Тоді він обіймав навіть незнайомих йому людей і зі всіма приязно спілкувався. А я біля нього ніби пританцьовував, не розуміючи, як мені поводитися. Обіймати людей чи ні? Кого цілувати в щоку, а кому тиснути руку? Про що говорити з тими, кого я бачу вперше? А якщо те, що я скажу, звучатиме тупо й люди подумають, що я бовдур? Словом, це все викликало в мене багато тривоги, і врешті я втік з того заходу.

Коли я приїхав додому, то одразу ж поліз у гугл шукати інфу, що зі мною відбувалося. Якщо ви читали книжку «Троє в човні, якщо не рахувати собаки», то маєте пам'ятати початок історії, у якій герой читає медичну енциклопедію і за симптомами знаходить у себе всі хвороби, крім породільної гарячки. Щось схоже сталося зі мною. Мене найбільше зачепив синдром Аспергера — форма аутизму. Через емоційність і неготовність до критичної оцінки через п'ятнадцять хвилин я вже був переконаний, що це моя ситуація. Пам'ятаю, як дуже

розхвилювався і написав подрузі про те, що я аутист. А вона відповіла мені: «Ти дурень».

Згодом я заспокоївся, але тема аутизму мене не відпускала. Я подумав, що немало часу витратив на неї й розкопав багато захопливого. Може, це буде цікаво комусь ще? Я вивчив чимало джерел, провів кілька інтерв'ю. Цей інтерес урешті перетворив у книжку «Рікі та дороги», яка через півроку вийшла друком. Головна думка, яку я намагався в ній розкрити: як пробачити себе за те, ким ти є? Читачі тепло відреагували на мою історію, і я побачив, як багато людей відчувають те саме, що і я. У травні 2019-го «Рікі та дороги» отримала відзнаку Міжнародної ради з дитячої та юнацької книги як одна з кращих у світі книжок для дітей з інвалідністю. Тоді я зрозумів, що цей текст допоміг мені прийняти себе, почати більше дбати про комфорт і менше думати про суспільні стандарти. Раніше я переймався, що можу сказати на зустрічі щось дурне. А тепер думаю: «То й що? У мене навіть є друзі, які роблять так постійно — це весело».

Словом, не ховайтеся! Я кажу ці слова досить часто тим, хто запитує мене, як почати писати. Те, що ви проживаєте, про що думаєте, — ваше найцінніше надбання. Потрібно навчитися розповідати про це, заявляючи про власні цінності, а тоді обстоювати їх у розмові, якщо доведеться. Шукати аргументи, відмовлятися від різних вигадок і створювати сильні історії, на яких триматиметься ваше (та й не лише ваше) життя. Що більше ви знатимете про себе, то більше побачите в інших. «Той, хто постійно ховається, не може бути важливим»^{49}, — писав Джордан Пітерсон.

Почніть рефлексувати. Спочатку це може бути хаотичний потік усього підряд, але згодом у ньому з'являтимуться цінні речі. Пишіть рефлексію від руки, залучайте до рефлексії людей, що пам'ятають ваші історії з іншого боку, спілкуйтеся зі своїм внутрішнім критиком. Дайте йому висловитися. Після тривалої та чесної розмови він може стати надійним союзником, що апелює до розуму, а не до відчуття провини чи сорому. І заради всього хорошого — не бійтеся боятися. Це важливий крок до усвідомленості.

«І все таки, кому цікаво те, що зі мною відбувається?» — знову нав'язливо нагадає про себе хтось не дуже приємний з минулого. Тоді я скажу, що мені. Пишіть свої історії, чи історії своїх друзів, чи ворогів

(хоча з ними краще дружити), чи історії про собак, чи про погоду. Словом, пишіть усе, що для вас є важливим. Чекаю на ваші історії в інстаграмі.

Мій нікнейм для підписки та позначення:

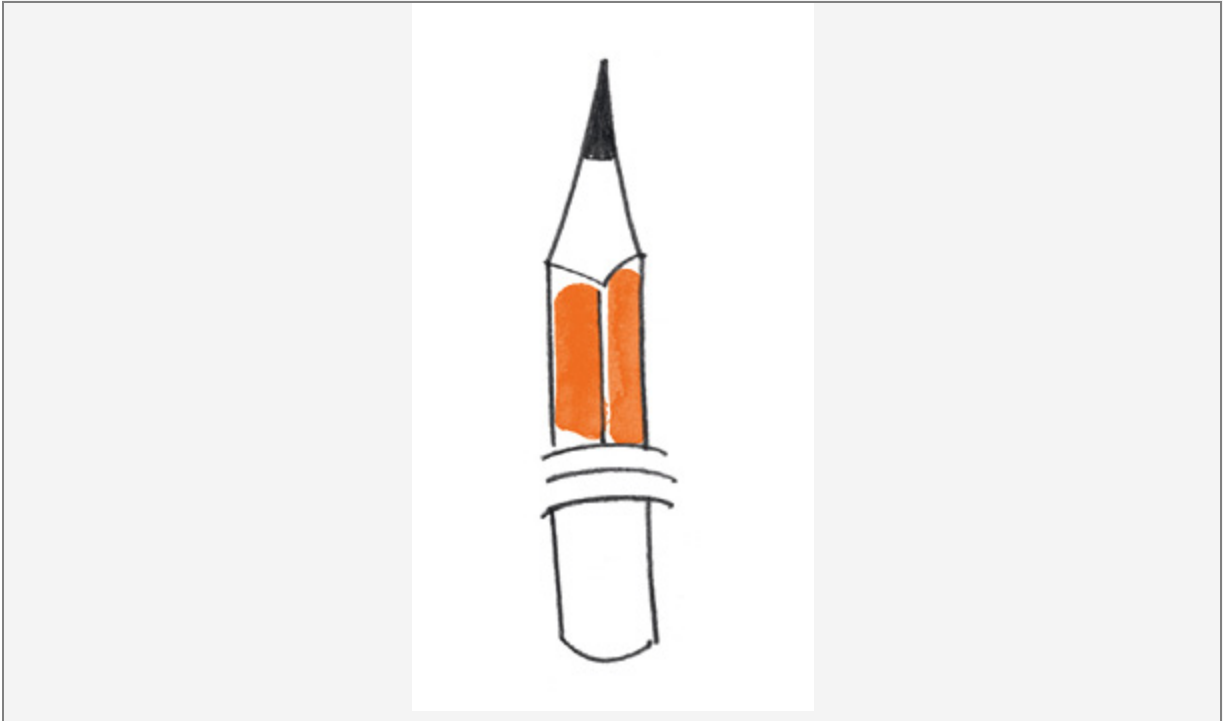
 **marklivin**

Ось хештег:

#япишусвоюісторію

Не сумнівайтеся, мій лайк там точно буде. З цього все й почнеться.

Останній абзац



Як гадаєте, чому люди часто не можуть одужати навіть після походу до лікаря? Тому що не виконують того, що він їм прописав (сам так робив). Те саме і з роботою над історіями. Я розповів вам усе, що знаю на цю мить. Далі все залежить від вас. Що більше часу витратите на добре, то менше часу залишиться на дурне. Спробуйте!

Подяки

Дякую Богданові Галюку, Андрієві Баштовому, Катерині Бабкіній, Олександрові Михеду, Євгенію Стасіневичу, Іллі Полудьонному, Володимирові Єрмоленку, Ользі Пахолок, Любкові Дерешу, Ярославові Сердюку, Анні Санден, Катерині Друченко, Тетяні Коробці, Володимирі Смирнову, Анні Лісовській, Марині Батуринець та всім, про кого я коли-небудь писав.

comments

Примітки

Цей друкований журнал існував до травня 2007 року, у ньому публікувалися світлини найвідоміших фотографів світу. Наразі доступний столітній фотоархів журналу:
<https://web.archive.org/web/20150511013212/>,
<http://images.google.com/hosted/life>.

Арістотель. Поетика / пер. зі старогрец. Борис Тен. К. : Мистецтво, 1967. Про анагноризм (упізнання) йдеться у розділах XI і XIV.

Пітерсон Джордан. 12 правил життя. Як перемогти хаос / пер. з англ. Дмитро Кожедуб. К. : Наш формат, 2019. С. 11.

Blackmore's Susan. Intro to Memetics // TED. February, 2008. URL: https://www.ted.com/talks/susan_blackmore_on_memes_and_temes.

Diamond Jared. *The Third Chimpanzee: The Evolution and Future of the Human Animal*. New York, Harper Perennial, 2006.

Hawks John, Schachner Emma. How Has the Human Brain Evolved?
// Scientific American. URL: [scientificamerican.com/article/how-has-human-brain-evolved/#](https://www.scientificamerican.com/article/how-has-human-brain-evolved/#).

Харарі Ювал Ной. Людина розумна / пер. з англ. Ярослав Лебеденко. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2019. С. 358.

8

The Big Bang Theory — Season 4 Episode 20. URL:
<https://www.youtube.com/watch?v=OBHZ4fg0IS0>.

Ювал Ной Харарі. Людина розумна / пер. з англ. Ярослав Лебеденко. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2019.

Число Данбара. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Число_Данбара.

Falon Fatemi. I Joined Google At 19. Here's What I Learned // Fast Company. URL: <https://www.fastcompany.com/3050187/i-joined-google-at-19-heres-what-i-learned>.

Франкл Віктор. Лікар та душа. Основи логотерапії / пер. з англ. Л. Шерстюк. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2018. С. 66–69.

Тридцять шість драматичних ситуацій. URL:
https://uk.wikipedia.org/wiki/тридцять_шість_драматичних_ситуацій

Booker Christopher. The Seven Basic Plots: Why We Tell Stories. Continuum: London, 2006. Сім основних сюжетів. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Сім_основних_сюжетів.

Borges Jorge Luis: Los cuatro ciclos. URL:
<https://borestodoelanio.blogspot.com/2014/05/jorge-luis-borges-los-cuatro-ciclos.html>.

World Values Survey. URL:
https://en.wikipedia.org/wiki/World_Values_Survey.

Фергюсон Ніл. Цивілізація. Як Захід став успішним / пер. з англ.
В'ячеслав Циба. К. : Наш формат, 2017. С. 44.

Inglehart Ronald. Cultural Evolution, People's Motivations are Changing, and Reshaping the World. Cambridge University Press, 2018, pp. 63–64.

Narrative therapy.
[https://en.wikipedia.org/wiki/Narrative_therapy.](https://en.wikipedia.org/wiki/Narrative_therapy)

URL:

Фергюсон Ніл. Цивілізація. Як Захід став успішним / пер. з англ.
В'ячеслав Циба. К. : Наш формат, 2017. С. 44.

ARPANET. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/ARPANET>.

Маккі Роберт, Джерас Том. Сторіноміка / пер. з англ. Євгенія Голобородька. К. : Vivat, 2019. С. 16.

Netflix.com Traffic, Demographics and Competitors // Alexa. URL:
<https://www.alexa.com/siteinfo/netflix.com>.

You Now Have a Shorter Attention Span Than a Goldfish // Time.
URL: <https://time.com/3858309/attention-spans-goldfish/>.

The Human Attention Span [infographic] // Wyzowl. URL: <https://www.wyzowl.com/human-attention-span/>.

The Digitization of the World. URL:
<https://www.seagate.com/files/www-content/our-story/trends/files/idc-seagate-dataage-whitepaper.pdf>.

Даймонд Джаред. Зброя, мікроби і сталь. Витоки нерівностей між народами / пер. з англ. Тарас Цимбал. К. : Видавнича група КМ-Букс, 2018.

Пітерсон Джордан. 12 правил життя. Як перемогти хаос / пер. з англ. Дмитро Кожедуб. К. : Наш Формат, 2019. С. 232–233.

Історію взято з книжки Алекса Корба «У пастці депресії» (К. : Наш формат, 2019. С. 11).

Вітгенштайн Людвіг. Tractatus Logico-Philosophicus; Філософські дослідження / пер. з нім. Євген Попович. К. : Основи, 1995.

Даліо Рей. Принципи / пер. з англ. Борис Превір, Наталія Ференс.
К. : КМ-Букс, 2019.

5 Чому. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/5_Чому.

Марк Лівін. «Український письменник хоче грошей». Інтерв'ю з критиком Євгенієм Стасіневичем // The Village Україна. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/knowledge-interview/285267-ukrayinskiy-pismennik-hoche-groshey-interv-yu-z-kritikom-evgeniem-stasinevichem>.

Марк Лівін. Ти боїшся померти, але не так сильно, як набрати вагу // The Village Україна. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/city/city-experience/269851-u-mene-anoreksiya>.

Сердюк Ярослав. Ярослав Сердюк, banda.agency: 10 привычек сильного бренда // AIN. URL: <https://ain.ua/2017/11/14/yaroslav-serdyuk-banda-agency-10-privyчек-silnogo-brenda/>. Переклад автора.

Rogers Carl R., Richard Evans Farson. Active Listenin. Eastford, Martino Publishing, 2015.

Пітерсон Джордан. 12 правил життя. Як перемогти хаос / пер. з англ. Дмитро Кожедуб. К. : Наш формат, 2019. С. 216.

Raul Berrios. What Is Complex/Emotional About Emotional Complexity? // Frontiers. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01606/full>.

Trigger. URL: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/trigger>.

Дацюк Ольга. Понад 100 тис. людей закликають Netflix скасувати серіал про фетшеймінг // Inspired. URL: <https://inspired.com.ua/creative/ponad-100-tys-lyudej-zaklykayut-netflix-skasuvaty-serial-pro-fetshejming/>.

Арістотель. Поетика / пер. зі старогрец. Борис Тен. К. :
Мистецтво, 1967. С. 50.

Андерсон Кріс. Успішні виступи на TED. Рецепти найкращих спікерів / пер. з англ. Олександра Асташова. К. : Наш формат, 2016.

Gazzaniga Michael.
https://en.wikipedia.org/wiki/Michael_Gazzaniga.

URL:

Reward system. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Reward_system.

Truby John. *The Anatomy of Story: 22 Steps to Becoming a Master Storyteller*. NY, Farrar, Straus and Giroux, 2008.

Михед Олександр. Бачити, щоб бути побаченим: реаліті-шоу, реаліті-роман та революція онлайн. К. : ArtHuss, 2016.

Mueller P., Oppenheimer D. The Pen Is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking // Psychological Science, 1–10, 2014.

Свааб Дік. Наш творчий мозок / пер. з нім. Святослав Зубченко.
Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2019.

Пітерсон Джордан. 12 правил життя. Як перемогти хаос / пер. з англ. Дмитро Кожедуб. К. : Наш формат, 2019. С. 189.

notes

Зноски

1

Арістотель жив у період, коли головним форматом історії був театр. І більша частина твору стосується того, що відбувається на сцені. Але «Поетику» варто читати, бо це текст, з якого все починається.

До речі, є цікава вправа — дізнаватися зі словників і наукових текстів реальне значення слів, адже часто воно спотворене. Крім «переживання», я радив би дослідити ще «враження», «міркування» та «осяння».

3

Не сприйміть буквально. Перші люди навряд чи думали саме такими категоріями. Імовірно, перші усвідомлення себе виражалися в бажанні отримувати чуттєве задоволення від навколишнього світу. Наприклад, вийти на сусідній пагорб і насолодитися красою побаченого.

Цей міф добре ілюструє важливість доказового мислення. Перш ніж щось стверджувати, потрібно спочатку знайти факти й перевірити їх. Інакше можна заплисти геть не туди, куди плануєш.

10 років тому я намагався влаштуватися у велику ІТ-компанію. На співбесіді зі мною півгодини говорили про життя: хто я і звідки, які медіа читаю, що роблю у вільний час. Це було дивно, я не міг збагнути, навіщо все це. І чому немає питань про проекти? Лише нещодавно зрозумів, що це була розмова про цінності, адже функцій можна навчити, а цінностей — навряд.

Наприклад, деякі бабусі й дідусі і навіть батьки досі живуть наративом комунізму, впадаючи в ностальгію за «старими добрими часами». Це історії про хліб по 10 копійок, черги до автоматів з газованою водою та двома каналами телебачення.

Глибше зрозумівши цінності, я добряче зекономив собі нервів. Тепер після кожного візиту в Європу у мене не виникає бажання засмучено зітхати й нарікати: «Чому в нас не може все бути так само?». Тому що історія в нас геть інша.

Хочу, щоб ви розуміли, що релігія та віра — це не те саме. Релігія — це машина, яка керує світом і каже, як треба. А віра — це щось особисте, побудоване на ваших відчуттях, вашому емоційному, просторовому і соціальному інтелекті.

Тут хочеться жартома додати, що я геть не розумію, про що співають у реп-треках — часто через швидкість речитативу.

У цьому місці відгукуються слова Володимира Єрмоленка:
«що більше тупості навколо, то більше я за розум;
що більше швидкості в думках і діях, то більше я за повільність;
що більше поверхні скрізь, то більше я за глибину;
що більше обгортки, то більше я за серцевину;
що більше кліпового мислення, то більше я за довге читання;
що більше миттєвості, то більше я за часовий горизонт;
маніфест радикальної повільності».

Однією з найпопулярніших книжок, написаних за допомогою сторітелінгу, є «Витончене мистецтво забивати на все» Марка Менсона. Це легкий іронічний текст, який вчить ставитися до життя простіше.

Ось ще один приклад, який я дуже люблю: «У лікарні Пітсбурга хворі одужують після операції, а лікарі вимірюють рівень сонячного світла у кожній палаті. Згодом виявляється, що у хворих, яких переводять до сонячних палат, зростає больовий поріг, тож їм треба менше ліків».

Глибина 1: побутові приклади з вашого життя.

Глибина 2: приклади ваших близьких, друзів, інформація з медіа та популярних книжок.

Глибина 3: ваші емпіричні дослідження, інтерв'ю.

Глибина 4–5: спеціалізована література, що потребує тривалого занурення. Зазвичай це наукові й спеціалізовані тексти.

Найвищий рівень майстерності — дати в тексті відповідь на питання «навіщо?». Тоді історія міститиме не лише факти і причини, що до них привели, а й кінцеву мету.

Схема насправді може передбачати як п'ять, так і двадцять п'ять «чому» — немає обов'язкової кількості питань. Головне, щоб вас влаштовувала глибина відповіді.

Я однаково поважаю і тих, хто вважає, що мистецтво — це магія, і тих, для кого це звичайна робота. Але мені спокійніше, коли я знаю, як усе працює.

За невпевненістю також може ховатися відчуття провини або сорому за те, що робиш, чи недостатнє прийняття і підтримка близьких. У мене саме так і було. Раніше мені всюди ввижались однокласники, що сміються з моїх шкільних творів на останній парті. Добре, що я з ними вже попрощався, інакше ви не читали б цю книжку.

Наприклад, новина про про ранкові затори на мосту Патона цінна тому, що економить час людей, які поспішають на роботу.

Фільм чи книжка матимуть для вас більшу емоційну цінність, коли ви впізнаєте в них себе. Скажімо, це саме ви колись через дурницю втратили кохану людину. Історія з екрана чи книжки може допомогти пережити це та зрозуміти щось важливе.

Я помітив, що радикальні способи боротьби з особистими ворогами не працюють. Наприклад, доволі складно одночасно записатися у спортзал, почати харчуватися правильно, підібрати собі крутого тренера, і щоб усе це далось легко. Найімовірніше, ви відчуєте сильний спротив, адже мозок звик до старого порядку. Тож я усе роблю поступово, замінюючи одного старого ворога одним новим другом. Там, де тривалий час є спортивний зал, з часом з'являється тренер, здорова їжа й усе решта. Але це не точно :)

У той момент важко було сказати, хто з нас червоніший — я чи жилетка консультантки.

Ось кілька українських пісень, які я люблю співати вголос: «Жадан і Собаки» — «Троєщина», «Бумбокс» та «The Gitas» — «Тримай мене», «Антитіла» — «Маямі», «Крихітка» — «Ти щось неймовірне». З цього списку теж можна дізнатися, що мене хвилює :)

Робота психотерапевта схожа на роботу журналіста і сторітелера. Обом потрібно пам'ятати, про що говорить людина. Тож краще завжди мати під рукою нотатник, у який можна записати важливі моменти розмови та запитання.

Згадався приклад складних емоцій. Моя подруга з командою місяць готувалася до важливої зустрічі, від якої багато чого залежало, але напередодні скинула на флешку нефінальний варіант презентації. Уявіть собі її відчуття: вона приходить на зустріч, де її чекають 20 людей. Вмикає проектор, наливає води у склянку, вантажить презентацію, вмикає її і починає розповідати. Але десь на десятому слайді розуміє, що це чернетка. І її команда теж це бачить. Уже потім вона жартувала, що хотіла одночасно розчинитися, провалитися під землю та розплакатися. Добре, що врешті все завершилося добре і вона знайшла собі нову роботу :)

Як перевірити, чи правдивий інсайт ви знайшли? Озвучте його в компанії друзів. Наприклад, я 10 років живу в Києві, але досі боюся турнікетів у метро. Щоразу коли я проходжу крізь них, мені здається, що вони зараз щось мені поламають. Якось я прийшов у редакцію та сказав: «Те відчуття, коли тобі 30, а ти досі боїшся турнікетів». Виявилось, що всі мої колеги теж їх бояться. Усі впізнали в інсайті власний досвід.

Як знаходити тригери? Потрібні контакт із собою, контакт із близькими, зворотний зв'язок з аудиторією, глибинні інтерв'ю або соціологія — кількісні дослідження. А ще я люблю заходити в коментарі під проблемними постами в соцмережах і читати всі «за» і «проти». Це теж своєрідний зріз.

Напевно, у всіх була така ситуація, коли людина довго щось вам розповідає, а ви стоїте поруч з нею і думаєте: «І що?». А можливо, ви теж були цією людиною? Бо я — неодноразово. Про сенс історії краще подумати заздалегідь.

У досвідчених сторітелерів усе це виходить саме собою, хтось навіть ніколи не вчився цього. Але тим, хто лише починає свій шлях, краще навчитися розбирати і збирати історії, щоб краще розуміти, як усе працює.

Колись на лекції Ангеліни Карякіної, головної редакторки «Громадського телебачення», почув цінні слова: «Люди — наша головна тема». Ця фраза відгукується, адже місто — це люди, їжа — це люди, книжки — це люди, музика — це люди, війна — це люди, стосунки — це люди. Без людей це все не має сенсу. У моєму світі сильний герой для історії — це той, що пройшов крізь випробування гідно та перетворив власні переживання на досвід, який може служити іншим.

Більшу частину цієї книжки я написав, до речі, саме в нотатнику телефона, перебуваючи в дорозі чи у паузах між роботою. А потім просто переніс ці ідеї в чистовик. Так було зі всіма моїми попередніми книжками. Ще мені дуже подобається думати в русі. Під час активності кров швидше циркулює тілом, тому мозок може працювати краще. У цьому разі теж краще мати якийсь гаджет чи блокнот під рукою.

Я часто ставлю собі питання: «Про що сьогодні був мій фейсбук? Про що сьогодні був мій інстаграм? Про що сьогодні говорили колеги в офісі?». Через це навіть найпростіші речі, наприклад, коли я гортаю соцмережі, почали давати мені більше користі.

До речі, я перечитую цю книжку і пишу нотатки на берегах через три місяці після того, як здав текст у видавництво. І просто зараз мені хочеться так багато доповнити і змінити. Але, звісно, редактори мені цього не дозволять, адже до здачі макету в друк лишилося геть мало часу :)