

# Сьюзан Кейн

автор мирового бестселлера «Тихая сила»



## ПЕРЕЖИВАНИЕ ЧУВСТВ

О силе грусти  
и внутренней свободе

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИОО

# Оглавление

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| <b>От автора</b> .....                                 | 11 |
| <b>Прелюдия. Виолончелист из Сараева</b> .....         | 12 |
| <b>Введение. Сила горько-сладких переживаний</b> ..... | 15 |

## **ЧАСТЬ 1 ПЕЧАЛЬ И ТОСКА**

Как превратить боль в катализатор  
для творчества, духовных практик и любви?

|                                                                                                                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Глава 1. Какая польза от печали?</b> .....                                                                                                                                            | 33  |
| <b>Глава 2. Почему мы страстно хотим идеальной<br/>и безусловной любви? И как это связано с нашей<br/>любовью к печальным песням, дождливым дням<br/>и даже божественному?</b> .....     | 58  |
| <b>Глава 3. Связано ли творчество с грустью, тоской<br/>и трансцендентным опытом? Всю боль, от которой<br/>вам не удастся избавиться, делайте источником<br/>своего творчества</b> ..... | 91  |
| <b>Глава 4. Как пережить утрату любви?</b> .....                                                                                                                                         | 120 |

## **ЧАСТЬ 2**

### **ПОБЕДИТЕЛИ И ПРОИГРАВШИЕ**

Как жить и работать  
в тисках токсичного позитива?

**Глава 5.** Почему, несмотря на тяжелые времена,  
у нас сложилась культура дежурных улыбок? ..... 157

**Глава 6.** Как преодолеть влияние токсичного  
позитива на работе и в личной жизни? ..... 179

## **ЧАСТЬ 3**

### **СМЕРТЬ, БЫСТРОТЕЧНОСТЬ, ГОРЕ**

Как жить, если знаешь, что умрешь и ты сам,  
и все, кого ты любишь?

**Глава 7.** Почему мы мечтаем жить вечно? ..... 209

**Глава 8.** Надо ли пытаться скорее забыть о горе  
и быстротечности жизни? ..... 227

**Глава 9.** Наследуем ли мы боль родителей и предков?  
И если да, то можно ли справиться с ней  
спустя несколько поколений? ..... 254

**Эпилог.** Как вернуться домой ..... 283

**Благодарности** ..... 296

**Примечания** ..... 304

**Об авторе** ..... 334

*Памяти Леонарда Коэна*

*У всего есть трещины — это через них  
проникает свет.*

*Цитата из песни Anthem Леонарда Коэна*

Григорий I Великий (ок. 540–604) говорил о *compunctio* — терзаниях духа, печали, которую человек чувствует, сталкиваясь с чем-то прекрасным... Подобное горько-сладкое переживание возникает из-за того, что человек вдруг ощущает себя бездомным в этом неидеальном мире из-за осознания идеала и желания достичь его. В присутствии красоты внутренняя духовная пустота становится болезненно осязаемой. Именно здесь, между утраченным и желаемым, рождаются священные слезы.

Уве Викстрём,  
профессор психологии религии,  
Университет Уппсалы

## От автора

Официально я начала работать над этой книгой в 2016 году, а неофициально (и об этом вы скоро прочтете) я пишу ее всю жизнь. Я много читала о том, из чего складывается горько-сладкое мировосприятие, обсуждала это при личном общении и в переписке с сотнями людей. Мысли некоторых моих собеседников я цитирую в книге. Множество других высказываний повлияли на мои взгляды. Я очень хотела бы назвать их всех поименно, но тогда книгу невозможно будет читать. Так что некоторые имена я отметила только в примечаниях и благодарностях, при этом кого-то наверняка не упомянула просто по ошибке. Я всем им очень благодарна.

Для простоты изложения в некоторых местах я привожу цитаты без кавычек, но непременно так, чтобы опущенные или добавленные слова не меняли исходного смысла. Если вам нужны эти цитаты в оригинальном виде, вся информация есть в примечаниях.

И последнее: я изменила имена и обстоятельства жизни некоторых из тех людей, кого упоминаю в книге. Я не проверяла достоверность историй, которые рассказывали мне мои собеседники, и включила в текст только те, которые представляются мне правдивыми.

## Прелюдия

# Виолончелист из Сараева

Однажды мне снилось, что я встретилась с подругой, поэтессой по имени Мариана, в Сараеве — городе любви. Я проснулась в замешательстве: почему это Сараево стало символом любви? Разве не там разразилась одна из самых кровавых гражданских войн конца XX века?

А потом я вспомнила.

Ведран Смайлович.

Виолончелист из Сараева<sup>1</sup>.

28 мая 1992 года. Сараево в осаде. Сотни лет в этих местах спокойно соседствовали боснийцы, хорваты и сербы. В городе было множество кондитерских и уличных торговцев, оттоманских мечетей и православных церквей, а в парковых прудах неторопливо плавали лебеди. Здесь встретились три религии, три народа, и до недавнего времени никого особо не волновало, кто во что верит.

Вообще-то все всё знали, но не придавали значения, предпочитая видеть друг в друге соседей, с которыми можно выпить кофе или вместе съесть на обед кебаб, с которыми сидят в одной университетской аудитории, создают семью и рожают детей.

А теперь идет гражданская война. Люди, занявшие окрестные холмы, отрезали город от электричества и водоснабжения. Построенный к Олимпиаде 1984 года стадион сожжен, а его арены стали стихийным кладбищем. Жилые дома испещрены следами от обстрелов, светофоры

не работают, на улицах тихо. Единственный громкий звук теперь — это автоматные очереди.

Пока на пороге разбомбленной пекарни не начинает звучать адажио Альбинони в соль миноре<sup>\*, 2</sup>.

Вы знаете эту мелодию? Если нет, я прошу вас остановиться и послушать. Она немедленно запоминается, она невероятно прекрасна и бесконечно печальна. Ведран Смайлович, ведущий виолончелист оркестра оперного театра Сараева, играет ее в честь 22 человек, погибших накануне от взрыва мины, когда они стояли в очереди за хлебом. Смайлович оказался рядом, когда случился взрыв, и даже помог некоторым раненым. Теперь он вернулся на то страшное место в белой рубашке и черном фраке, как будто собирается выйти на сцену. Он сидит на белом пластиковом стуле посреди груды обломков и держит перед собой виолончель. Тоскливые ноты знаменитого адажио возносятся в небо.

Вокруг стрельба, грохот артобстрелов, автоматные очереди — а Смайлович всё играет. Он выходил играть 22 дня подряд — по одному дню в честь каждого из убитых в той очереди. Почему-то пули его ни разу не задели.

Город находится в долине и окружен горами, с которых снайперам так удобно стрелять по жителям, вышедшим за хлебом. Некоторые ждут часами, чтобы просто перейти улицу, а потом, подгадав момент, бросаются бежать изо всех сил. И тут же на открытом месте спокойно сидит человек в концертном фраке.

«Вы спрашиваете, не сошел ли я с ума, если играю на виолончели там, где идут бои, — говорит он. — А *их* почему не спросите, не сошли ли они с ума, если обстреливают Сараево?»

---

<sup>\*</sup> Принято считать, что автор этой музыки — Томазо Альбинони, но, скорее всего, ее написал итальянский музыковед Ремо Джадзотто, используя фрагменты рукописей Альбинони. *Здесь и далее — примечания автора, если не указано иное.*



О поступке музыканта быстро узнает весь город. Вскоре об этом напишут книгу и снимут фильм. В самые страшные и мрачные дни осады Смайлович вдохновляет других музыкантов, и те тоже выходят на улицы со своими инструментами. Они не исполняют военных маршей, которые могли бы воодушевить защитников города, и поп-мелодии не играют, хотя так могли бы поднять настроение жителям. Все они играют Альбинони. Захватчики нападают, вооружившись автоматами и бомбами, а музыканты отвечают самой горько-сладкой музыкой.

«Мы не солдаты», — говорят виолончелисты. «Но мы и не жертвы», — подхватывают альты. «Мы просто люди, — поют скрипки, — просто люди, несовершенные, прекрасные, тоскующие по любви».

Прошло несколько месяцев, по-прежнему бушует гражданская война. Аллан Литтл, иностранный корреспондент, наблюдает за тем, как 40 тысяч мирных жителей выходят из леса после того, как 48 часов провели в пути, спасаясь от обстрела.

Среди них восьмидесятилетний старик. На его лице отчаяние, он устал. Он подходит к Литтлу и спрашивает, не видел ли тот его жену: он потерял ее из виду, пока они шли по лесу.

Литтл ее не видел и, как настоящий журналист, тут же выясняет у старика, босниец тот или хорват. Спустя много лет в интервью BBC Литтл признаётся, что даже теперь ему стыдно за тот вопрос, потому что старик ответил так: «Я музыкант»<sup>3</sup>.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

