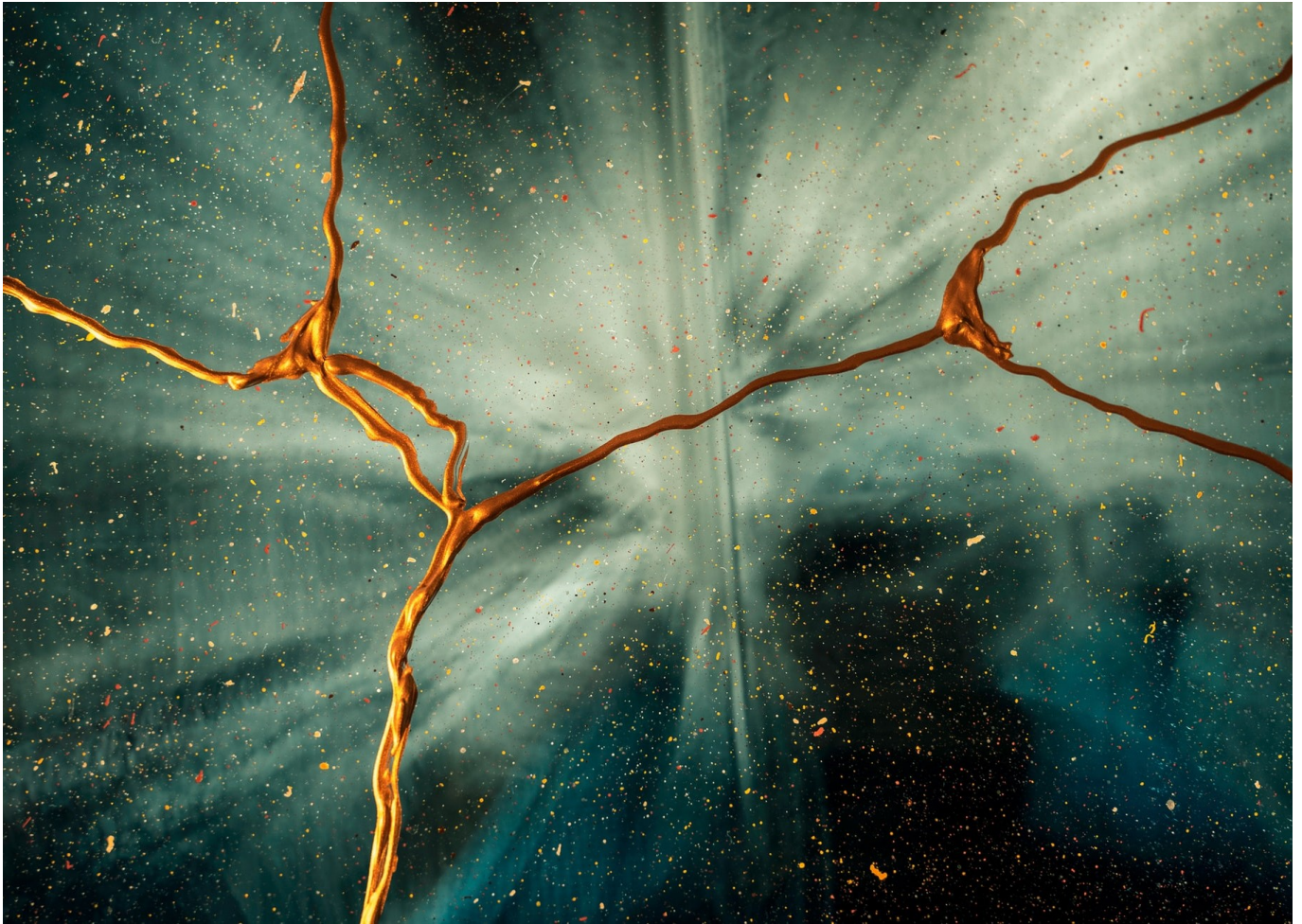


Розказати пам'ять, висловити біль

ГАЛИНА КАЧУР, ІЛЛЯ СУШЕНЦЕВ

28 ЛИПНЯ 2021

Ми постійно розказуємо історії: собі та про себе. Нам важко, коли щось не має контексту, тому намагаємося вигадати його самотужки. Природні явища наділяємо емоціями чи мотивами, випадкові події пов'язуємо. Переказуючи спогади іншим, складаємо їх у сюжети, через які не тільки показуємо, а й формуємо ставлення до того, що сталося: кепська ситуація може стати кумедним випадком, незначний успіх — видатною перемогою. Ми пов'язуємо свої падіння з попередніми злетами, намагаємося всюди побачити сенс, вирахувати закономірність і зіткати з цього історію. Позбавлені сенсу події, що не вкладаються в наратив, викликають у нас тривогу.



Jr Korpa

Скидається на те, що людина завжди розказувала історії. Їх можна відчитати ще в петрогліфах із печери Шове: хоча це просто малюнки, ми аналізуємо їх крізь свій досвід і наділяємо сенсом. Ось тварина, простроплена списом мисливця — напевно, здобич була такою важливою, що її увічнили на стіні. Ось кілька людей із луками в руках, вони радіють або воюють — ми не знаємо, бо не бачимо виразів їхніх облич. Ось жіноча фігура, усередині якої зображено плід, — це мати в очікуванні дитини. І нарешті — відбиток руки художника. Усе це: полювання, люди зі зброєю, вагітна жінка, слід руки — закарбовані історії наших предків. Ми не знаємо, що вони хотіли розказати, проте мозок формує оповіді з цих фрагментів.

Страждання і смерть — це явища, наративів про які ми найбільше потребуємо. Втрат і болю хочеться уникнути, але не вдається, тож мозок намагається наділити їх змістом, уписати в історію. Якщо страшні події мають мету, «потрібні» для чогось, то їх можна пережити. Це сенсотворча функція мозку: знаходити смисл там, де його нема, складати історію з розрізнених фактів. Професор Джонатан Гайдт пише, що «мозок — це не логічний процесор, це процесор історій».

Серед історій, які ми розказуємо, є центральна — наша власна. Ми починаємо творити її доволі рано: уже шестирічні діти мають доволі зв'язне уявлення про себе та свій життєвий шлях — або, як пише Річард Ерскін, відповідь на запитання, «що така людина, як я, робить у такому світі, як цей, із такими людьми, як ви». Поступово ця історія ускладнюється, але ядро лишається те саме. За допомогою цієї історії ми тлумачимо те, що діється в житті, пояснюємо поведінку інших людей, власні успіхи й невдачі. Добре пам'ятаємо факти, які пасують до нашого сюжету, і забуваємо чи відкидаємо те, що в нього не вписується. Із подивом виявляємо: усе, що трапляється з нами, хороше та погане, вкладається в межі цього сценарію. А в житті затримуються якраз ті люди, що пасують до певних ролей. Батьки можуть вплинути на формування основного життєвого сюжету: вони також розказують нам історії про нас, а ми бачимо своє віддзеркалення в їхніх очах. З другого боку, батьки переповідають нам власні історії та історію нашої сім'ї — це допомагає ідентифікувати себе, зрозуміти, звідки ми і хто ми, але й звужує можливості вибору.

Розповідаючи історію інакше, переглядаючи свою роль в ній, ми змінюємо й відчуття від того, що сталося, а внаслідок цього — власний образ.

Психотерапевтка Марія-Тереза Тоссі говорить, що ми творимо свою ідентичність, розказуючи автобіографічні історії. Описуючи другу вчорашні події чи згадуючи вголос Різдво в дитячому садку, ми щоразу відповідаємо на запитання «хто я?». Сприймаємо себе крізь призму власної історії, повсякчасно зміцнюючи або змінюючи уявлення про те, «хто я є»: дитина, яку ігнорували, чи дитина, що змогла знайти друзів; людина, що постраждала, чи людина, яка домагається справедливості для себе й інших; невдаха, що зіткнувся з іще однією проблемою, чи особа, яку не лякають виклики долі. Розповідаючи історію інакше, переглядаючи свою роль в ній, ми змінюємо й відчуття від того, що сталося, а внаслідок цього — власний образ. Це відбувається тому, що ми не просто розказуємо історії, а проживаємо їх знову і знову. Тому, дивлячись на сюжет і свою роль у ньому по-іншому, ми самі перемінюємося. Гаррі Поттер перестає бути зацькованим сиротою з безпросвітним майбуттям тієї миті, коли дізнається, що його батьки загинули не п'яними в авткатастрофі, а героїчно захищаючи його. І сам він — не лише хлопчик із комірчини під сходами, а й надія магічного світу, переможець наймогутнішого темного мага сучасності. Його життя ще не встигло змінитися, але він уже бачить себе, своє минуле та майбутнє абсолютно інакше.

Одна з гіпотез посттравматичного стресового розладу полягає в тому, що мозок не може скласти пережитих подій у цілісну історію — вони не вкладаються в картину світу, в наші уявлення про себе: «Такого не могло трапитися насправді, такого не могло статися зі мною». Події бувають такими жахливими, що про них складно говорити вголос; і їх, і свою в них участь хочеться забути. Насильство і травма живуть у мовчанні. Ми остерігаємося торкатися болючих спогадів, зводячи навколо них стіни сорому, заперечуючи власний досвід. Проте нерозказане повертається у флешбеках — нав'язливих спогадах, нічних кошмарах — постійно впливаючи на наше життя. Знов і знов розповідаючи про події, що травмували нас, осмислюючи свою роль у них і знаходячи підтримку в сьогоднішні, ми формуємо послідовну історію. І ця оповідь стає зрозумілою, осяжною та поступово лишається в минулому. Ми стаємо людиною, що пережила кошмар, а не тим, хто досі його проживає.

Стикаючись із історіями, що схожі на наші, та все ж відмінні: з іншою кінцівкою, інакшою поведінкою дійових осіб — ми можемо відчути гострі емоції. Можемо бути шоковані, обурені, пригнічені; а з другого боку, можемо переосмислити власну історію. Побачити, що не самотні у своєму досвіді й він не робить із нас парію; відкрити можливості нового вибору й іншої поведінки за звичних обставин. Саме тому нам корисно чути, бачити й читати історії інших людей. Саме тому корисно розповісти власну історію іншим людям.

Чужі історії можуть змінювати нас, та й власні можна розказувати інакше, змінюючи себе самих. Коли ми слухаємо інших, розмовляємо з ними, наші почуття набувають голосу, а історії — сенсу.

Текст створено за підтримки проекту Оксфордського університету «Нові горизонти науки й релігії у Східній Європі», профінансованого фондом Джона Темплтона (The John Templeton Foundation). Думки, висловлені в тексті, належать авторові й не обов'язково збігаються з поглядами фонду.

The creation of this text was supported by the University of Oxford project 'New Horizons for Science and Religion in Central and Eastern Europe' funded by the John Templeton Foundation. The opinions expressed in the publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the John Templeton Foundation.