

## РОЗДІЛ ПЕРШИЙ



# Joie de Vivre<sup>6</sup>!

«У житті є лише одне щастя — кохати  
і бути коханими».

— Жорж Санд

## Пошуки щастя

Для нас, американців, найважливіше «життя, свобода та гонитва за щастям».

Ви не почуєте нічого подібного у Франції. Хоча у французькій мові є схожий вислів, і звучить він наступним чином: «*La recherche du Bonheur*»<sup>7</sup>. По-первах може скластися враження, що я чіпляюся до дрібниць, але, якщо добре замислитися, то різниця між «пошуками щастя» та «гонитвою за щастям» буде очевидною.

Якщо ми щось шукаємо, то відчуваємо, що воно ось тут, зовсім поряд. Під столом, приміром, тому усе, що потрібно зробити, — бути терплячими і, коли у кімнаті нікого не буде, хутко підняти скатертину і — *voilà!* Ось воно! Щастя!

З іншого боку, гонитва за чимось схожа на таке собі переслідування. Для нас, американців, щастя знаходиться десь недалеко, але рухається досить швидко.

<sup>6</sup> Радість від життя (франц.).

<sup>7</sup> Пошуки щастя (франц.).

Тому нам потрібно рухатися ще швидше. Нам потрібно взувати свої бігові кросівки і переслідувати його, буквально полювати за ним, гнатися наввипередки. І в цій гонитві ми можемо навіть штовхнути вбік кількох людей, які стоятимуть на нашому шляху, і робитимемо так доти, доки нарешті не зіб'ємо те щастя з ніг, не схопимо його і не візьмемо під свій контроль.

Або ж дехто може думати, що він чи вона достатньо щасливі, і, водночас, вони не надто впевнені у цьому, від чого виникає бажання показати усьому світу, що вони такі щасливчики. Мабуть, тому ми купуємо великі автівки і ще більші будинки, аби усі, і перш за все ми самі, знали, що «ми, чорт забирай, щасливі!».

«Пошук щастя» — це щось спокійніше. Щастя десь є, його просто потрібно пошукати. Можливо, щастя сидить тут, у саду, вместилося десь між зеленого листя дерев чи запашних томатів. Може, варто лише відчинити кілька дверцят, дістати ароматні спеції та розігріти трохи вершкового масла на пательні? Може, щастя ховається в очах коханої людини? Потрібно лише у них зазирнути, а тоді увімкнути приємну музику, взятися за руки і танцювати? Щастям не можна володіти по-справжньому. І тим паче не можна за ним ганятися.

Ізабель — тридцятишестирічна французька, яка мешкає в Парижі. Вона об'їздила весь світ і все одно працює над саморозвитком. Крім того, вона надзвичайно розумна і мудра як на свій вік. Нещодавно я зустріла її в Парижі, ми розмовляли про життя та кохання, сім'ю та роботу. Ось що вона написала про своє розуміння *joie de vivre*:

*Joie de vivre* — це вміння любити життя, любити людей, любити відчуття життя, почуватися живим. Це вміння посміхатися, бути чуйними та вдячними за усе те хороше, що є у нашому житті: здоров'я, здатність чути, бачити, ходити; це вміння бути вдячними за те, що у нашому житті є чудові, вірні та сповнені любові люди (яких ми добре знаємо та з якими ще не знайомі), це вміння захоплюватися природою, яка нас оточує, та усім тим, що вона нам дає. Це вдячність за саму таємницю життя, за те, що ми можемо жити і дихати... *Joie de vivre* — це можливість ділитися з іншими, посміхатися, радіти, піднімати настрій іншим, почуватися корисними, допомагати людям вірити у майбутнє. Це бажання обирати позитивні речі.

*Joie de vivre* — це віра в те, що нічого не стається без причини і майбутнє можна спрямувати в позитивний бік. Це вміння приймати те, що відбувається в житті, відчуваючи при цьому внутрішній спокій.

Таке щастя завжди з нами, потрібно лише прийняти просту красу життя. Щастя знаходиться поряд прямо тут і зараз, коли ми приймаємо душ, готуємося до нового дня чи насвистуємо якусь простеньку мелодію. Так, так, любов — це і є *joie de vivre*.

Лора К. Лоулесс — справжній франкофіл та істинна поціновувачка усього французького. Вона пише «Керівництво з вивчення французької» на сайті About.com, безкоштовному ресурсі для студентів, вчителів та усіх, хто любить Францію. Крім того, Лора — авторка семи книг, остання з яких — «Французька середнього рівня

для чайників». З 2008 року вона живе на півдні Франції разом зі своїм чоловіком. Ось що вона розповіла про своє бачення *joie de vivre*:

Мені здається, що *joie de vivre* — це оптимістичне ставлення до життя та здатність насолоджуватися тим, що в тебе є, не турбуючись про те, чого у тебе немає. Знайти радість у щоденному житті не завжди легко, але, якщо розділити його з коханою людиною, то зробити це стає простіше. П'ятнадцять років тому мені пощастило зустріти свого чоловіка і друга, в усіх сенсах цього слова, і разом ми наповнили наше життя пригодами, сміхом та радістю, незважаючи навіть на проблеми з грошима, роботою чи погодою. Коли нам не вистачає грошей, аби піти в кіно чи ресторан, ми шукаємо дешевші варіанти: вирушаємо у комісійні крамнички за милими мистецькими витворами, влаштовуємо одне одному веселі завдання з пошуку предметів, вигадуємо рецепти вишуканих страв з недорогих продуктів та згадуємо наші неймовірні подорожі та дивовижні страви, які ми там куштували. Ми обидва розуміємо, наскільки нам пощастило зустріти одне одного і цінуємо це. Ось у цьому і є наша *joie de vivre*.

Тож подібне розуміння щастя не має нічого спільного з кількістю грошей на рахунку у банку. Натомість воно великою мірою залежить від чуйного серця і багатії уяви.

## Танці з зірками

Кілька років тому ми з моїм чоловіком відвідали невелике містечко під назвою Жіан. Чоловік мав виступати на науковій конференції, яка проходила недалеко від Канн, а я поїхала за компанію. Ми зупинилися у скромному сімейному готелі. Тоді був не сезон, тому відвідувачів було небагато, якщо не брати до уваги близько сотні науковців, які досліджували кліматичні зміни (доволі непересічні особистості, такі собі Індіани Джонси у світі науки), та групи літніх французів. Це була доволі кумедна комбінація: серйозні науковці, які вивчають зміни клімату, та десь півсотні веселих французів, котрі полюбляють подорожувати разом. Ми зустрічалися з ними під час сніданку та вечері, але зазвичай представники кожної групи намагалися триматися своїх.

Якось увечері, поки мій чоловік жваво розмовляв з двома британськими науковцями про радіовуглецевий метод датування, я почула музику, яка линула з коридору. Я вийшла з кімнати та вирушила у вітальню. На крихітній сцені виступав невеликий, але доволі жвавий гурт, соліст якого ще й грав на акордеоні. Француженки були одягнені у яскраві, пишні спідниці, люди, які були в кімнаті, танцювали, стояли та сиділи біля танцмайданчика. Вони розмовляли, сміялися та загалом весело проводили час. Було очевидно, що їм добре разом. Тому я вирішила присісти і поспостерігати за ними трохи. Аж раптом якийсь доволі огрядний француз всівся прямо на мої коліна! Він миттю розсміявся і почав щось швидко казати французькою, але, чесно кажучи, я не розуміла жодного його слова. Крім того, він

підскакував на моїх колінах вгору і вниз, що неабияк збивало мене з пантелику. Дами, які сиділи поряд, намагалися пояснити мені, що відбувається, але вони також не розмовляли англійською, тому я почувалася ще більш розгубленою. І тут я зрозуміла, що він намагається мені сказати: «Танцюйте! Танцюйте! Танцюйте!» Зібравши до купи усі свої нечисленні знання французької (тепер я зробила в ній значні успіхи), я миттю випалила: «*Mon mari n'est pas là!*»<sup>8</sup>. Але француз наполягав: «*Danse, danse, danse!*», а тоді одна з дам взяла мене за руку і сказала: «*Avec vous!*»<sup>9</sup> Я зрозуміла, що той француз хотів потанцювати зі мною. Я і оком не змигнула, як опинилася на танцмайданчику, крутилася, вертілася, сміялася. Цей кремезний француз відмінно танцював. Він був дуже сильним та впевненим у собі. А ще він був доволі витривалим. Оце так веселощі! Я повністю віддалася музиці, рухам та рукам цього милого чоловіка. У мене голова йшла обертом від поворотів, танців, близькості інших танцюристів, облич, ніг, тупель та посмішок. Моє серце почало битися частіше. Дихати стало важче. Обличчя спітніло. Музика ставала гучнішою. Я відчула істинний захват. Це і було справжнісіньке щастя, *joie de vivre*. Зрештою, я весело провела час. І все це завдяки тому кумедному французу, який всівся мені на коліна.

## Насолоджуйтеся неповторними миттями

Слово «щастя» звучить французькою як *bonheur*, що буквально означає «хороша година» або «слухний час».

<sup>8</sup> Мій чоловік ще не прийшов (*франц.*).

<sup>9</sup> З вами (*франц.*).

Це щось таке, що можна *прожити*. Неможливо володіти танцем. Неможливо запхати веселу людину у пляшку, принести її додому та випускати назовні, коли хочеться посміятися та покращити настрій. Невід'ємним елементом французької концепції щастя є розуміння того, що час обмежений, а радість швидкоплинна, і моменти життя ніколи не повторюються. Танець чудово передає це враження, адже у ньому задіяні усі відчуття: дотик, слух, зір, нюх і навіть смак, якщо танець завершився випадковим поцілунком.

Танець піднімає настрій і може змінити життя. Це швидкоплинна радість, і, чесно кажучи, танці під гарну музику здатні подарувати сильніше відчуття щастя, ніж куплена в магазині коштовна річ.

## Бенкет Бабетти

Коли я запитала у парижанки Сильвії Гурле, художниці та режисера документального кіно, що вона думає про *joie de vivre*, вона запропонувала мені переглянути данський фільм «Бенкет Бабетти»: «Ось справжній приклад *joie de vivre*». Не буду вдаватися в подробиці, краще розповім головне: кульмінація стрічки розгортається навколо розкішної вечері. Бабетта жертвує усім, аби зробити такий подарунок — влаштувати найчуттєвішу та найсмачнішу вечерю, яка здатна змінити життя. Під час зйомок були збережені найдрібніші деталі, глядачам показали підготовку, сервірування та сам процес цієї дивовижної та чуттєвої трапези. І поки учасники вечері намагалися від неї відмовитися, краса, щедрість і незабутнє задоволення від бенкету Бабетти поступово

їх змінювало. У цієї стрічки є навіть духовний підтекст: смачна їжа, гарна компанія і любов до життя зрештою врятовують людину. А мені сподобалася думка про те, що художник ніколи не буде бідним. Тож Бабетта, безсумнівно, уособлює *une véritable artiste de la cuisine*<sup>10</sup>.

Наступного разу, коли захочете розігріти вечерю у мікрохвильовці та з'їсти її на самоті перед телевізором, згадайте Бабетту. Так, у нас завжди багато справ і нам не часто випадає нагода зібрати за обіднім столом усю родину, але якщо влаштувати подібні возз'єднання хоча б раз на тиждень, життя невдовзі зміниться на краще.

Навіть коли французьки розігрівають вечерю (так, час від часу і вони це роблять), то дістають її з пластикового контейнера, викладають на красиву тарілку, додають салат та сідають за обідній стіл зі своєю сім'єю. А ще вони розмовляють. Одна тема плавно переходить в іншу, та в наступну, і ось так поступово відбувається об'єднання з родиною та друзями. А все тому, що в ідеї «спільного переломлення хліба» криється дещо більше.

## Незабутній момент з червоним салатом латуком

Хочу зізнатися. У супермаркетах мене охоплює легка паніка. Можливо, це через величезні розміри магазинів чи натовп людей з великими візками, може, в усюму винні яскраве освітлення та нав'язлива музика, яка буквально відлунює в голові, наказуючи: «Купи! Купи! Купи!» Можливо, справа в усіх цих рекламних вивісках, які проголошують, що саме ці паперові рушники

<sup>10</sup> Справжній художник на кухні (*франц.*).



особливі, а ось ця річ коштує вдвічі дешевше. А ще на мене тисне гнітюче різноманіття вибору. П'ятдесят різних видів сухих сніданків і десять різних марок йогуртів, кожна з яких пропонує ще й по п'ять різних смаків.

Коли мені було тридцять два роки, ми з моїм чоловіком та нашою дворічною донечкою переїхали з Нью-Йорка до Гантінгтон-Біч, що у Каліфорнії. Згодом я розпочала навчання в університеті у Південній Каліфорнії за спеціальністю сценариста. Я вирішила переїхати, оскільки переконала себе та чоловіка у тому, що ми будемо щасливішими, якщо виберемося з великого міста та виховуватимемо доньку у невеличкому містечку біля моря.

Я навіть не підозрювала, що ми опинимося у місці безмежного вибору — окрузі Ориндж, у Каліфорнії. Чимало людей переконані в тому, що нещастя породжує не відсутність, а надлишок вибору, який не дозволяє людині зосередитися на своїх реальних бажаннях та потребах. Через цю нездатність зосередитися ми губимося і не можемо зрозуміти самих себе і своє призначення у цьому світі. Мабуть, тому завеликий вибір йогуртів доводить мене до екзистенційної кризи.

Усе це викликає спогади про каліфорнійське містечко Гантінгтон-Біч. Одного дня я поїхала у місцевий гігантський супермаркет *Pavilions*. Я в розпачі блукала рядами, моє серце ладне було вискочити з грудей. У мене горіли щоки, коли я думала про те, що ніколи не зможу бути достатньо хорошою та достатньо розумною. Я переймалася через свою маленьку донечку, свій шлюб, кар'єру письменниці. Я розмірковувала над тим, що мені взагалі робити у цьому житті. Я опинилася у місці, де постійно світить сонце, мене оточувало

неймовірне багатство. Інші люди казали, що мені дуже пощастило оселитися у Гантінгтон-Біч, але, чесно кажучи, ми почувалися нещасними. Я сумувала за Нью-Йорком. А ще я страшенно боялася, що зробила жадливу помилку. Мені не вистачало решіток нью-йоркських вулиць, невеликих крамничок в Асторії, що у Квінзі (перед від'їздом на захід ми переїхали з Грінвіч-Віллідж). Мені не вистачало моєї роботи в компанії *Estee Lauder*, яка знаходилася у будівлі *GM*. Мені не вистачало вечірнього метро, покупок продуктів на вечерю у місцевих крамницях — рибному та овочевому магазинах і в невеликій пекарні. Чесно кажучи, у нашому греко-італійському районі нас оточувала власна маленька Франція. Хіба що там не було трави, дерев та свіжого повітря для доньки, та й зими були зовсім нікудишні.

Тому, коли я опинилася у Гантінгтон-Біч, місці, яке було настільки чужим для мене, то почувалася так, ніби потрапила на Марс. І ось я приїхала в супермаркет і застигла, опинившись перед безмежним вибором. Я швидко ходила рядами, намагаючись зрозуміти, що потрібно купити в першу чергу. А тоді пригадала пораду керівника групи Клубу з контролю за вагою: «Ходіть у супермаркеті по колу». Це означало, що слід уникати середніх рядів, де знаходяться найнебезпечніші товари: напівфабрикати, продукти з високим вмістом цукру та жирів. Натомість вона радила нам триматися зовнішніх рядів, де знаходяться молочна продукція, м'ясо, риба та овочі. Тож я так і зробила.

І тут трапилося те, що змінило усе моє життя. Я називаю цей момент «хрещенням червоним салатом». Це був 1986 рік і я, чесно кажучи, ніколи раніше не бачила,

як виглядає цей червоний салат. Я знала про салат айсберг, ромен та посівний салат (який вирощували мої дідусь та бабуся у Коннектикуті). Але тут, у супермаркеті в Гантінгтон-Біч, покупцям пропонували близько двадцяти різних сортів салату. І всі вони виглядали такими привабливими, листя було яскраво-зеленим, соковитим та свіжим. Салати були красиво викладені на вітрині і буквально благали, аби я їх купила. Їх усіх! Я застигла перед ними, ніби паралізована. Я не могла зробити вибір — їх було занадто багато. Аж раптом увімкнулася автоматична система поливу, і обприскала усі овочі та салатне листя краплями води. Нічого подібного я також раніше не бачила. Тож я просто стояла і дивилася, доки не збагнула, що витріщаюся на листя червоного салату. Воно було таким красивим — зелене листя (яке нагадало мені гофровані спідниці танцівниць кан-кану) з темно-червоним обрамленням, вкриті блискучими краплями, які нагадували блискітки на вечірній сукні.

І в цю мить мене осяяло. Розглядаючи краплі води на листі, я відчула чисте, непідробне щастя. Пучки червоного салату були прекрасними, простими та справжніми, і я почала плакати прямо там, у супермаркеті в Гантінгтон-Біч. З моїх очей текли потоки сліз, я плакала від радості. Саме тоді я відчула, що дізналася дещо напрочуд важливе і цінне (і це дійсно було так). Я зрозуміла, що мені не потрібен набитий їжею візок для того, щоб почуватися щасливою. Мені не потрібні *речі*, щоб заспокоїти власні нерви. Щастя з'являється від вміння спитися і дивитися. Дивитися і бачити. Щастя не «десь там», воно тут, перед тобою. Якщо уважно придивитися, можна розгледіти його серед червоного листя салату.

## Загадки часу

Моя вчителька французької мови, Марселіна, виросла у Франції. У розпал Другої світової війни їй виповнилося лише вісімнадцять. Її невелике село на півдні країни опинилося під окупацією — спершу італійською, а тоді німецькою. Вона жила у постійній небезпеці. Іноді електрику вимикали на кілька днів. До закінчення війни Марселіна дуже ослабла і схудла.

Америка здавалася їй далеким і загадковим місцем. Під час останньої зустрічі вона розповіла мені, що перше, що вона дізналася про Америку, була фраза «Час — це гроші». Дійсно, цей вислів дуже яскраво змальовує нашу культуру. Якщо час — це гроші, то займатися чимось, що не приносить прибутку, це марнування часу? Чи грошей? Якщо це так, то моє «хрещення червоним салатом» було даремним і, стоячи там перед овочами, я лише даремно витратила час і гроші. Якщо час — це гроші, то можна припустити, що вечірки, танці і час, проведений з друзями, — це безглузде витрачання грошей. Час, проведений з дітьми, також непродуктивний. Кохання... ну ви розумієте, до чого я хилю.

Насправді усі ці моменти, які забирають у нас трохи часу і не приносять грошей (або приносять зовсім трохи грошей), роблять нас трохи щасливішими.

То де ж шукати щастя?

Що ж, щастя можна знайти скрізь і всюди. Правду кажучи, щастя — ніби муза художника. Вона дуже примхлива і любить жартувати над нами. Якщо надто наполегливо її шукати, щастя вислизатиме з рук. А от якщо не зосереджуватися на ньому, то невдовзі

крайнеба з'явиться тендітна фігурка у зеленій шовковій сукні та весело нам підморгуватиме.

Щастя приходять, коли ти плаваєш у басейні і раптом помічаєш, що світло-блакитний лак для нігтів ідеально поєднується з кольором води. Щастя можна відчутти, коли ти стоїш на кухні і ріжеш томати для рататуя, і раптом ззаду підходить чоловік, обіймає тебе і ви кружляєте на кухні, підлога якої застелена лінолеумом. Щастя може вмотитися на твоєму плечі, поки ти сидиш ввечері одна у припаркованій автівці та слухаєш старі пісні Ніла Янга. Щастя частенько приходять несподівано, коли його зовсім не шукаєш. Ось ти стоїш на похороні мами, аж раптом твій батько, так, так, той самий батько, який завжди був таким мужнім та сильним, підводиться і починає тихо наспівувати стару пісню Боба Хоупа *Thanks For The Memories*.

І ти несподівано для себе починаєш посміхатися крізь сльози.

Однак саме в цьому і приховуються труднощі — такі моменти дуже різні і несхожі один на одного. І разом з тим вони завжди доступні — достатньо лише прочинити віконечко до свого серця. Іноді для щастя достатньо частіше бувати на природі. Прогулюватися пляжем. Муза щастя може з'явитися в церкві чи храмі. Час від часу вона гуляє в компанії з богом вина Вакхом. Але не завжди, адже для цього вона занадто непостійна. Іноді ти можеш впадати у відчай, відчувати, що нічого не змінюється і талан кудись вислизає. І тоді ти берешся за справу і зосереджуєшся на тому, що знаходиться прямо перед тобою. Повністю занурюєшся у справи і припиняєш думати про успіх, гроші, кохання, про усе. Муза

щастя одразу ж реагує на це. Вона ніби той рудий смугастий шкідливий кіт, якого хочеться впіймати і погладити. І котрий постійно вислизає з рук. Але щойно починаєш займатися своїми справами і забуваєш про нього, смугастий несподівано виникає нізвідки і застрибує на твій стіл, вимагаючи уваги. Так, можна займатися звичними справами — мити посуд, приміром, чи згрібати листя в саду — і муза щастя одразу ж вийде зі свого сховища.

Потрібно бути дуже уважною, адже вигляд цієї музи може виявитися не таким, яким ти його уявляєш. Проте це буде саме те, що потрібно саме тобі і саме у цей час.

Муза може з'явитися, коли людина почувається живою, коли вона забуває дихати від безмежної любові до життя.

*Joie de vivre* — це ставлення. Це рішення жити в радості. Це запрошення до танцю, який зветься життям. І усе, що потрібно зробити, — прочинити двері й прислухатися до музики.

## Французькі уроки

Коли наступного разу ви вийдете у великий світ, зупиніться і прислухайтеся.

Спробуйте відчуті прості радощі, які криються в щоденних звичних справах. Відкрийте для себе можливість насолоджуватися простими та дуже знайомими справами. Це можуть бути покупки у продуктових магазинах, садівництво, приготування їжі, прогулянки у парку, пікніки, прийняття ванни та навіть прибирання. Уявляєте, *joie de vivre* можна відчуті, підмітаючи

підлогу на кухні. Для цього потрібно лише не поспішати та зосередитися на ритмі і рухах віника, його тихому шелесті та усвідомленні того, що ваша праця є грою. А якщо ви ще й одягнете щось особливе, наприклад пов'яжете хустку навколо голови, то додасте до цього монотонного заняття трохи веселощів і задоволення.

Раз і назавжди розірвіть зв'язок між витрачанням грошей і щастям. Намагайтеся займатися тим, що приносить вам радість, і разом з тим нічого не коштує. Зосередьтеся на своїх відчуттях і запам'ятовуйте, коли щось дуже просте принесло вам радість. Кожен з нас знаходить радість у різних речах, тому дуже важливо зрозуміти, де «живе» ваша власна *joie de vivre*. Складіть перелік тих моментів вашого життя, котрі робили вас найбільш щасливими. Це і буде ваш «особистий профіль щастя».

Не женіться за щастям, дозвольте йому підкрастися до вас і «наздогнати» у найнесподіваніший момент.

Знайдіть свій «храм» щастя. Можливо це буде зовсім не храм, але саме там муза щастя зможе вас знайти. Зрештою, це може бути навіть запилена бібліотека чи переповнена кав'ярня. Поводьтеся так, щоб ваша муза навідувалася до вас якомога частіше.

Будьте винахідливими і вдовольняйтеся малим. Насолоджуйтеся звичайними моментами сімейного життя, дружи чи інших стосунків. Будьте грайливими. Будьте добрими до себе.

І звісно ж, танцюйте.

