

GABRIELE VON ARNIM

DER TROST
DER SCHÖNHEIT:
EINE SUCHE

ГАБРИЭЛЬ ФОН АРНИМ

УТЕШЕНИЕ КРАСОТОЙ

КАК НАЙТИ И СБЕРЕЧЬ
ПРЕКРАСНОЕ В СВОЕЙ ЖИЗНИ



УДК 159.9
ББК 88.3(0)
А84

Gabriele von Arnim
Der Trost der Schönheit: Eine Suche

Перевод с немецкого Ильи Печенина

Арним фон Г.

А84 Утешение красотой : Как найти и сберечь прекрасное в своей жизни / Габриэль фон Арним ; [пер. с нем. И. В. Печенина]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2024. — 128 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-24848-9

В этом сборнике эссе немецкая писательница и журналистка Габриэль фон Арним изучает многогранность выдающегося феномена красоты. Погрузитесь в мир автора, созданный из снов, мечтаний и воспоминаний. Найдите тепло и поддержку в чутких и нежных словах, из которых соткана каждая история, и вместе с маленькой девочкой по имени Габриэль научитесь видеть красоту рядом с собой и утешаться ею даже в самые тревожные времена.

УДК 159.9
ББК 88.3 (0)

ISBN 978-5-389-24848-9

© Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg, 2023

© Gabriele von Arnim, 2023

© Печенин И. В., перевод на русский язык, 2024

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024
КоЛибри®

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОЛОГ	7
ОТКРЫТОЕ СЕРДЦЕ	17
УЛИТКА, ЖАЖДУЩАЯ ПРИКЛЮЧЕНИЙ	27
НАЗАД, К САМОЙ СЕБЕ	29
ТАМ, ОТКУДА Я РОДОМ	34
«С ТОВОЙ КРАСИВО...»	37
ПРОВУЖДЕНИЕ	46
КРАСОТА ИСКУССТВА И ИСКУССТВО КРАСОТЫ	49
СОВСТВЕННЫЙ ПУТЬ К КРАСОТЕ	60
НЕОБХОДИМОСТЬ	67
ЦВЕТУЩАЯ ВЕСНА	75
УЛЫБКА МОНЫ ЛИЗЫ	78
БОЛЬШИЕ ДОМА И ПРЕКРАСНЫЕ МЕЛОЧИ	81
УНИВЕРСАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ	89
ИСТИННАЯ И ПОДЛИННАЯ	92
ОВНАЖИТЬ СВОИ СТРАХИ	96
МОЕ УТЕШЕНИЕ	99
САМАЯ ВАЖНАЯ ПОДДЕРЖКА	104
ИСТОРИЯ ОДНОЙ ГУСЕНИЦЫ	108
КРАСОТА КАК УязВИМОСТЬ	111
КРАСОТА КАК ЯРКИЙ ВЗРЫВ	115
ВОКРУГ И ВНУТРИ	118
ВО ВСЕЙ КРАСОТЕ ЭТОГО МИРА	124

ПРОЛОГ

У МЕНЯ ЕСТЬ МЫСЛИ, КОТОРЫЕ, ЕСЛИ ВЫ Я МОГ
РЕАЛИЗОВАТЬ ИХ И ВОПЛОТИТЬ В ЖИЗНЬ, ЗАЖГЛИ ВЫ ЗВЕЗДЫ
ПО-НОВОМУ, ПОДАРИЛИ МИРУ НОВУЮ КРАСОТУ,
А СЕРДЦАМ ЛЮДЕЙ — БОЛЬШУЮ ЛЮБОВЬ.

Фернандо Пессоа (1888–1935)

Дождь и гроза. «Неприветливо сегодня на улице», — сказала соседка. Она уже выгуляла свою собаку и теперь говорила о внешнем мире как о каком-то угрюмом прохожем. На дворе ноябрь, время бледного света, проблем, мрака и пандемического кашля. Я сижу за своим маленьким столиком для завтрака и устало смотрю в окно на мрак, скользя взглядом по улице, где сторбившиеся люди крепко сжимают ручки зонтов, чтобы те не унесло ветром. Они поднимают воротники пальто и спешат по лужам на тротуаре. Вдруг на изгороди детской площадки, расположенной на другой стороне улицы, я замечаю продолговатый ковер из

желтых, коричневых, красноватых и зеленых листьев, сверкающих под дождем. Это не мираж — это прекраснейшая реальность. Разноцветная, мокрая, сверкающая, дружелюбная полоса листьев. Меня накрывает нежное чувство счастья, и я с удовольствием готовлю тост на завтрак.

Мне необходима красота. Утешение красотой. Потому что когда я вижу, слышу, читаю или чувствую красоту, я начинаю верить в новые возможности, новые пути, силу бесконечности и прорыва.

Красота обнажает чувства, вселяет в нас смелость пробовать новое и силу выстоять перед неизменным. «И то, что прекрасно, приносит радость», — говорит Еврипид. Но все не так просто. Красота — это и маленький восторг, и оглушительный рев, но еще красота — это удар в сердце. И снова и снова мне нужно убежище — брошенный кем-то взгляд, очарование роз и раскинувшегося в облаках сада, нежные лучи вечернего солнца на моей шее.

Мне нужны маленькие жесты — улыбка мальчика, который решил придержать мне дверь, или приветливый кивок незнакомой женщины, заметившей, как весной я выхожу из азиатской лавки с огромным букетом тюльпанов.

Утешение красотой — это еще и защита моей маленькой реальности от реальности мира. Это ночное укрытие, в котором я прячусь, когда перед сном меня одолевает

шквал мыслей: бурный поток из обрывков фраз, слов, фантазий, образов — из всего, что я читала, слышала, пережила за день. Все сливается в этом потоке. Наступает торжество бессвязности, подогреваемое звоном в ушах. В гнетущей темноте расползаются банальности, так и норовя влезть в напряженную голову, которая больше не хочет впитывать то, что слышит, читает и думает каждый день, но при этом добросовестно продолжает хранить это все.

Мы живем во времена экстремальных вызовов — социальных, экологических, экономических и эмоциональных. Мы разрушаем наш мир с головокружительной скоростью. Экономическое развитие — этот сомнительный, давно оспариваемый императив — являет собой потребление, возрастающее день ото дня.

Как пишет социальный психолог Харальд Вельцер в своей книге *Aufhören* («Остановитесь»), с 2020 года на планете стало больше мертвой материи, чем биомассы. Другими словами, промышленных вещей теперь больше, чем живых существ. Я представляю себе мир, в котором пластиковых уточек больше, чем редиски, громкоговорителей больше, чем птиц, стульев больше, чем деревьев. Если мы будем продолжать в том же духе, то в конечном итоге автомобилей будет больше, чем людей: каждую секунду во всем мире производят три автомобиля. В нашем районе был заасфальтирован еще один палисадник. Не автостоянкой ли он станет?

Дышите, дышите глубоко. Вдохните. Выдохните.
Дышите.

«Пожалуй, все религии учат нас тому, — пишет Навид Кермани, — что... с каждым вдохом человека мировая душа — то, что связывает всех существ воедино, — смешивается с его индивидуальной душой».

Дышите, дышите глубоко. Вдохните. Выдохните.
Дышите.

Меня посещают вопросы: что я делаю в этом мире? Что я в себе подавляю, что упускаю из виду, что принимаю, в чем участвую? Достаточно ли верны мои мысли? Достаточно ли я делаю? Что именно я делаю?

Страхи всегда нападают на меня внезапно. Я боюсь не успеть запечатлеть разнообразие и красоту мира, чтобы рассказать о них. Как будто с рассказанным мне будет житья спокойнее. Конечно, все это связано со временем. На моем лице появились морщины. На моей посуде все чаще мелькают сколы, а на кухонном столе — пятна. Напряженные и хрупкие, мы изнашиваемся, но продолжаем идти вперед.

Можно подумать, что с годами ты становишься более закаленным. Ведь ты столько всего повидал! Но чем старше я становлюсь, тем острее воспринимаю мир, тем больше меня тревожит то, что я вижу, слышу, читаю

и обдумываю. Защитный барьер между внешним безумием и внутренним бытием становится все тоньше: то, что я вижу и осмысляю, не остается во мне в виде холодного знания, застывшего и непрочувствованного, — оно касается меня, жалит меня, угрожает мне, пронизывает меня и угнетает.

Мне не хватает комфорта. Чувства, которое согревает меня, защищает, окутывает. Мне не хватает комфорта, потому что мир в его нынешнем состоянии пробуждает во мне беспокойство.

Меня пугает утрата концепции общего блага, снисходительное отношение имущих к неимущим, огрубление языка и действий.

Меня пугают пыльные засухи, всепоглощающие наводнения, умирающие деревья — и мы, продолжающие жить почти так, как прежде. Меня пугают пустые фразы, циничные люди и безответственная жадность.

И не только это. Я продолжаю сидеть, ничего не делая: отдыхаю в своей маленькой уютной реальности, вожу машину и время от времени посещаю театр. Я живу комфортно, позволяю себе скрываться от внешнего мира, являюсь частью общей потребительской машины.

«Прогулки под дождем, купание в горном озере в Тироле, опера в Мюнхене — все это чудесно, нежно и почти предосудительно прекрасно. Я продолжаю жить, как и прежде, несмотря на натиск мировых новостей», — написано в моем дневнике.

Так рассуждает человек, живущий в привилегированном положении. Как же мне вести себя правильно в современном мире? И что значит правильно? Насколько надежен мой внутренний компас?

Мы сможем что-то изменить, только если начнем действовать сами. А для этого нам нужна сила. Сила, которую мы можем почерпнуть из красоты этого мира. Ведь, как сказала одна из аргентинских матерей площади Мая, именно сила надежды меняет мир.

Культуролог и писательница Сильвия Бовеншен, безошибочно чувствуя печаль нашего мира, писала, что без сожаления прощается с сегодняшним днем, потому что не видит в нем ни поэзии, ни тем более «утешения для страданий человеческого существа». Чтобы написать это, нужна смелость. Ведь вместе с осознанием невзгод мы впускаем в себя и боль. Как сильно и часто мы пытаемся отгородиться от нее незнанием, самообманом!

Слова могут захлопнуть дверь, но они же могут открыть ее снова. Я подниму голову навстречу ветру и позволю всем моим словам разлететься по страницам этой книги. Так, чтобы внутри меня на какое-то время стало тихо и пусто. Я поднесу зеркало к своей жизни, к собственному детству. Исканется ли его отражение? Узнаю ли я больше о себе?

Там, откуда я родом, люди избегали быть слабыми.

«Возьми себя в руки, — сказал мне как-то отец, — Потому что самое главное в жизни — дисциплина».

«И здоровье», — рассмеялась мать. Она всегда должна была выглядеть бодрой. «И здоровье», — назидательно повторила она. Это показалось мне нетактичным, ведь тогда я была больна — хромой, грузный, унылый ребенок.

Там, откуда я родом, было не принято выражать эмоции, впускать в себя боль. Просто ничего не чувствуй. Просто. Ничего. Не чувствуй. Я потратила много времени, чтобы избавиться от власти этого правила. Я прошла долгий путь от глухой обороны и неповиновения — какая пустая трата энергии! — к осознанию собственной слабости. Это одновременно и освобождение, и бремя. Конечно, признание слабости делает вас сильнее, но оно также означает, что вы становитесь более чувствительным к недостаткам и слабостям внутри и вокруг вас. Мир предстает перед вами живым и волнующим, вы чувствуете каждую ранку на его теле и на своей душе. Ведь когда нам больно, мы начинаем расти.

Наверное, мы все страдаем. Но многие из нас не верят в собственную обездоленность, отказываются смотреть в лицо голой правде, блокируют свой разум. Не меняются, не становятся теми, кем могли бы быть. И упускают себя.

Мне больно и страшно, но при этом волнительно и радостно от осознания того, что я живу. Все смешалось и навалилось на меня разом. Ищите утешение в словах, в образах, в звуках, в лесу. Цените прелесть тепла, близости, красоты, переменчивых чувств. Иногда достаточно хрупкого ломтика шоколада с морской солью. Чаще все

же требуется нечто большее, чем незначительное, блаженное послабление. Утешение проникает еще глубже, оно пронизывает тишину внутри нас, и мы вдыхаем его до тех пор, пока у нас не вырастают крылья.

Утешение красотой может быть эскапизмом, но это также необходимый акт самосохранения. Писать о нем — приключение. Это как чертить слова на песке, хотя близящийся шторм вот-вот смоем все буквы. Нельзя видеть, слышать или читать красоту, не чувствуя ее обещаний и в то же время не осознавая ее и свою собственную быстротечность. Возвышенность, благоговение, страх — красота способна ввергнуть нас в противоречивые эмоции. Живая красота намного шире общепринятых представлений о ней. Такая красота провоцирует, переполняет, а также избавляет нас от несчастий.

В своих автобиографических очерках актриса Ангела Винклер, которая, помимо огромной сценической активности, прожила насыщенную жизнь с мужем и детьми, пишет: «Для меня игра в театре неотделима от смены подгузников. Я черпаю силу в диссонансах и потому хочу, чтобы большая любовь и ответственность за такое маленькое, неприглядное и странное существо, как ребенок, никогда не были упущены из виду».

Нужно время понять, что полезно для вас.

Нужно время понять, что вам нужно.

Что вам также нужна красота.

У меня, по крайней мере, на это ушло много времени. Одна подруга недавно написала: «Давайте наслаждаться красотой там, где она есть». Если бы мы только не забывали об этом! Как часто мы не замечаем ее просто потому, что не туда смотрим? Я лишь хочу напомнить о поиске красоты в повседневной жизни и в ее скрытых лазейках — в боли, в аромате цитрусовых, в дыхании, в кризисах и диссонансах или в ковре из листьев, мерцающих под дождем на изгороди детской площадки.

Я ищу выход, так же как ищут его сейчас все — сейчас, когда исчезают и разрушаются источники энергии, тают ледники, вымирают целые виды животных.

Мне потребовалось время, чтобы понять, что я не хочу отвечать на внешнее разрушение внутренним самоуничтожением. Отчаяние ослабляет, заставляет нас поддаться унынию. Это становится вымученным попустительством тому, что творится вокруг. И если вы верите, как и я, что мир — это космос энергии, которую нужно поддерживать в равновесии, чтобы не разрушить себя полностью, то прямо сейчас мы должны приготовить прекрасные противоядия, привнести во вселенную дружбу, спокойствие, ласку, заботу и добро. Навид Кермани пишет: «Когда вы делаете вдох, вы соединяетесь со всем миром. Когда вы выдыхаете, мир принимает вас в свои объятия».

Настало время искать и впускать красоту в нашу жизнь. Настало время создавать красоту, чувствовать

ее и делиться ей. Время восстанавливать баланс между жесткостью и жизненной силой, между одной правдой и другой, чтобы сыграть свою скромную роль в исцелении мира. Как маленький человек, путешествующий в маленькой ореховой скорлупке по бурному необъятному морю реальности.

ОТКРЫТОЕ СЕРДЦЕ

Исследование,
ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ВЕЛИКОЙ РЕКЕ СО МНОЖЕСТВОМ
РАЗВЕТВЛЕНИЙ, ПРОГУЛКИ ПО МОСТАМ,
ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ БРОДЫ, БЛУЖДЕНИЕ,
ОТДЫХ НА ОСТРОВАХ СЛОВ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ,
ПОИСК СЕБЯ
В УЖАСЕ МИРА,
В ДЕМОНИЧЕСКОМ ШИПЕНИИ ДЕТСТВА,
В ЗАРОСЛЯХ ВОСПОМИНАНИЙ ИЗ ЖИЗНИ,
ПРОДОЛЖЕНИЕ ПУТИ К УТЕШЕНИЮ КРАСОТОЙ
И ЕЕ ДРАКОНЬИМ СЕМЕНЕМ;
ФРАГМЕНТЫ, ВИНЬЕТКИ, МГНОВЕНИЯ, ТРОПИНКИ СРЕДИ ОБЛАКОВ,
МЕЧТЫ И НЕИЗМЕННО ЖИЗНЕРАДОСТНАЯ УЛЫБКА.

Утром в день своего 74-летия мне не хотелось вставать с кровати. Проснувшись, я слабо моргнула и снова закрыла глаза. Я была окружена подушками, как плюшевый мишка, уложенный спать. Кто-то или что-то шептало внутри меня. Я не понимала ни слова. Да и не хотела ничего понимать. Я хотела, чтобы фразы опускались и таяли, как снежинки, прежде чем я смогу разобрать их.

Не так просто прийти в себя, когда это чувство подползает к тебе, как большой черный жук. Тело, все еще погруженное в ночь, и разум, все еще блуждающий среди снов, отвергают свет и сопротивляются мыслям о том, чего хочешь от тебя мир, затаившийся в новом дне. Иногда можно проснуться и поразмышлять, предаваясь мягкой чувственности блуждающих фантазий, а иногда приходится вскакивать с постели, чтобы спастись от призраков ночи, желающих вернуть вас в свою темную паутину. Полуспящие мысли почти всегда опаснее бдительного рассуждения, ведь они мелькают и проносятся бесконтрольно. Образы, приходящие вслед за ними, появляются и исчезают в одно мгновение, заставляя вас беспомощно искать смысл, содержание и значение, которые в них заключались.

Утром моего 74-го дня рождения сон был достаточно добр, чтобы еще ненадолго приютить меня и позволить спокойно выйти из бессознательного состояния. Всегда есть причины не просыпаться перед лицом невзгод.

Но в тот момент меня настигла моя личная реальность. Накануне я осознала, что не только одинока, но и стара. Я оставалась одна с тех пор, как умер мой второй муж, ушедший после десяти лет болезни, прожитых с достоинством, гневом и нежностью. Мне потребовалось много времени, чтобы собрать свое потрепанное «я» и заново открыть себя как существо, которое может иметь собственное тело, собственное дыхание, собственную жизнь. Женщину, которая ради своего удовольствия с энтузиазмом сажает цветы на балконе и счастливо смотрит на верхушки деревьев; которая научилась желать красоты и, не имея человека, с которым могла бы разделить счастье этой красоты, обсуждает свою жизнь с облаками. Она пишет. И находит в этом приют и поддержку. «Тебе есть куда идти», — говорит подруга. Она права. Когда я пишу, я не так одинока.

Я стара. Я повторяла себе это уже много раз как что-то само собой разумеющееся. Да, я знала о своей старости, но всякий раз приходила к мысли, что та старуха, о которой я думала, была не я.

Теперь все было иначе. Пропать сомкнулась. В тот день, когда я поняла, что постарела, я встретила на улице цветущую молодую женщину, лицо которой сияло так безудержно, излучало такую радость, такое блаженное ликование, что я остановилась и растерянно посмотрела ей вслед. Когда в последний раз я радовалась так безоговорочно, так страстно?

Мое язвительное «я» заподозрило, что девушка, должно быть, встречалась с возлюбленным и теперь продолжала думать о предыдущей ночи. Ха, подумала я, скоро ее радость закончится. Я пошла дальше, но вопрос, откуда взялась эта безусловная радость, это кажущееся бесконечным ощущение счастья, остался со мной. Что произошло? Почему это легкое беззаботное чувство воскресло во мне после стольких лет?

Признаюсь, это случилось во время второй волны коронавируса, в период второго локдауна. Я устала от постоянного самокопания, непонимания, что делать, чего не делать, на что решиться, куда не лезть. Я устала от необходимости постоянно выбирать между риском и разумом. Почти каждый момент радости омрачался страхом. «Ура, скоро приедут близкие! Но что, если я подхвачу “корону”?», «Как чудесно гулять в лесу! О боже, еще один запыхавшийся бегун, от которого несет лекарствами».

Но на самом деле предаться радости мне мешал не коронавирус, а груз прожитых лет, который день за днем продолжал меня изматывать. Говорят, что опыт делает нас сильными, и это правда. Но тяжелые времена также изнуряют нас. Исковерканное детство, болезни, травмирующие отношения; осознание того, что мы потерпели неудачу тут и там, причинили боль другим и сами потерпели обиду. Так много боли, с которой приходится жить. А если вы — как и я — каждый день в течение десяти

лет ухаживали за больным человеком, который не мог говорить, ходить, читать и писать, и пытались поддержать его жизнь своей собственной жизненной энергией, вы остаетесь измотанными. У вас больше нет сил на стремление к новому. Время, что у вас было, осталось далеко позади.

Выглянув одним весенним утром в окно, я с удивлением обнаружила, что цветы большого каштанового дерева во дворе почти пожухли. Время прошло. Красота увяла, а я не успела ей насладиться. Не смотрела на каштан достаточно часто, жадно и радостно, пока он цвел.

Carpe diem, писал Гораций в 23 году до н. э. в одной из своих од, призывая нас ловить мгновение, день, и наслаждаться им в быстротечной жизни. Желание наслаждаться одним днем кажется мне слишком ненасытным и дерзким. Для меня день уже давно стал моментом — *carpe momentum*. Осознавать момент, ценить его, пребывать в нем. Не стоять перед лугом с сотнями цветущих нарциссов, думая в этот момент о придирках начальника, не идти в кино, мечтая об опере, и не сидеть с друзьями за ужином, дожидаясь, пока все уйдут. Тит Нат Хан, знаменитый и широко почитаемый вьетнамский монах, с улыбкой воскликнул бы в ответ на такое легкомыслие: «Вы пропустили свою встречу с жизнью!»

Время слишком ценно и быстротечно, чтобы тратить его впустую. Самая быстрая птица — сапсан — летит с максимальной скоростью 322 километра в час. Скорость

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

Арним фон Габриэль

УТЕШЕНИЕ КРАСОТОЙ

КАК НАЙТИ И СБЕРЕЧЬ ПРЕКРАСНОЕ В СВОЕЙ ЖИЗНИ

Ответственный редактор *А. Сумцова*
Художественный редактор *А. Демочкина*
Технический редактор *Л. Синицына*
Корректор *Е. Комарова*
Верстка *С. Осипова*

Подписано в печать / Баспаға қола қойылды 02.04.2024.
Формат 75×110 1/32. Бумага офсетная. Гарнитурa Filosofia.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,56.
Тираж 3000 экз. W-PBJ-33817-01-R. Заказ №

Изготовитель:	Өндіруші:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» — обладатель товарного знака «КоЛибри» 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ — «КоЛибри» тауар белгісінің иесі, 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге 191024, Санкт-Петербург, Херсонская ул., д. 12–14, лит. А Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы, 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А Тел. (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru
Отпечатано в России.	Ресейде басылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

