

# Хвала гніву. Чому ми повинні гніватися частіше і більше

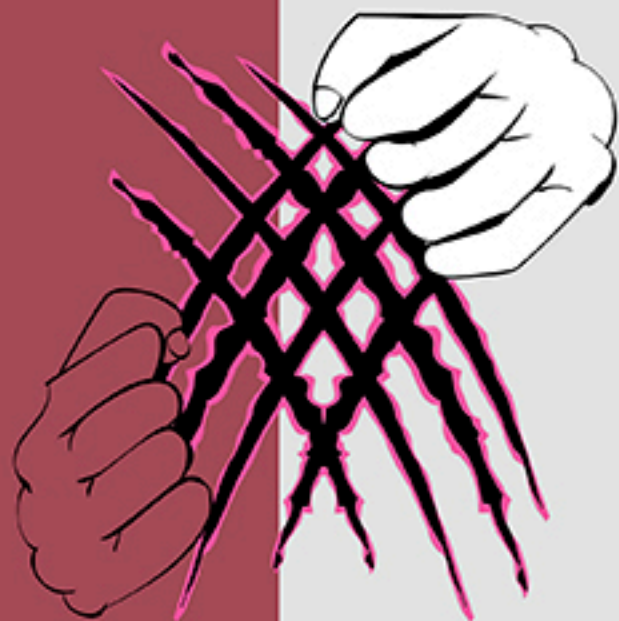
**КУПИТИ**

Ми живемо у темні часи. Давно. Заздрість, злість, пригніченість та ревність поглинають нашу життєву енергію. Робота дратує. Керівник принижує. Кохання змушує мирити-ся з непорозуміннями. Залежність від соціальних мереж. Фейсбук із мімішними зображеннями котиків та песиків. А в коментарях – купа образ та ненависті, расизму та сексизму; легіони тих, хто нудиться і шукає собі жертву для знущань, поповнюються із кожним днем. І як такому не гніватися? «Хвала гніву» – черговий бестселер автора з Катаньї Сальваторе Ла Порти – справжній маніфест на захист почуття, що протягом останніх десятиліть всіяко засуджувалося і викорінювалося із нашого суспільства. Але не сліпий гнів із нав'язливою манією контролю, а те світле, сповнене мужності і шляхетності почуття, що здатне стати ру-шійною силою у боротьбі проти жорстокості сучасного суспільства. Чи думали ви про таке? Автор закликає скинути із себе дріб'язкові хвилювання, нав'язливі думки та істеричні напади, що марнують життя; відмовитися від хибної потреби контролювати усе й усіх: своїх дітей, своє «крісло», телефон коханої людини, – і нарешті обернути вивільнену енергію на зброю захисту свого існування. Пора навчитися жити, піклуючись про інших, навчитися «виховувати власний гнів» і перетворити його на позитивну силу. Для широкого кола читачів.

Сальваторе Ла Порта

# ХВАЛА ГНІВУ

Чому ми повинні гніватися  
частіше і більше



САЛЬВАТОРЕ ЛА ПОРТА

## ХВАЛА ГНІВУ

**Questo libro è stato tradotto grazie a un contributo del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale italiano**

**Книгу видано за підтримки Міністерства закордонних справ і міжнародного співробітництва Італії**

SALVATORE LA PORTA

# ELOGIO DELLA RABBIA

**Perché dovremmo incazzarci  
di più e meglio**

САЛЬВАТОРЕ ЛА ПОРТА

# ХВАЛА ГНІВУ

**Чому ми повинні гніватися частіше  
і більше**

Переклад з італійської

Львів  
Видавництво Анетти Антоненко

Київ  
Ніка-Центр

2021

Переклад з італійської *Любові Котляр*

### **Ла Порта С.**

Л12 Хвала гніву. Чому ми повинні гніватися частіше і більше / Сальваторе Ла Порта ; пер. з італ. Л. Котляр. – Львів : Видавництво Анетти Антоненко ; Київ : Ніка-Центр, 2021. – 176 с. ISBN 978-617-7654-76-5 (Видавництво Анетти Антоненко) ISBN 978-966-521-767-1 (Ніка-Центр)

Ми живемо у темні часи. Давно.

Заздрість, злість, пригніченість та ревність поглинають нашу життєву енергію. Робота дратує. Керівник принижує. Кохання змушує миритися з непорозуміннями. Залежність від соціальних мереж. Фейсбук із мімішними зображеннями котиків та песиків. А в коментарях – купа образ та ненависті, расизму та сексизму; легіони тих, хто нудиться і шукає собі жертву для знущань, поповнюються із кожним днем.

І як такому не гніватися?

«Хвала гніву» – черговий бестселер автора з Катанї Сальваторе Ла Порти – справжній маніфест на захист почуття, що протягом останніх десятиліть всіляко засуджувалося і викорінювалося із нашого суспільства. Але не сліпий гнів із нав'язливою манією контролю, а те світле, сповнене мужності і шляхетності почуття, що здатне стати рушійною силою у боротьбі проти жорстокості сучасного суспільства.

Чи думали ви про таке?

Автор закликає скинути із себе дріб'язкові хвилювання, нав'язливі думки та істеричні напади, що марнують життя; відмовитися від хибної потреби контролювати усе й усіх: своїх дітей, своє «крісло», телефон коханої людини, – і нарешті обернути вивільнену енергію на зброю захисту свого існування.

Пора навчитися жити, піключись про інших, навчитися «виховувати власний гнів» і перетворити його на позитивну силу.

Для широкого кола читачів.

УДК 930.85:159.942

# ЗМІСТ

<b>Вступ. виправлення вад</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Кохання — це боротьба</b> .....	<b>21</b>
Незнищенна ілюзія .....	21
Партія любові передвіщає ненависть .....	25
Дерево гніву .....	38
<b>2. Тримати удар</b> .....	<b>49</b>
Поважай начальника свого .....	49
Хімія злоби .....	56
Підстав другу зоку .....	64
<b>3. Одержимість контролем</b> .....	<b>77</b>
Дон-Кіхоти віртуальної реальності .....	77
День, коли ми (не) перемогли смерть .....	92
<b>4. Святий гнів</b> .....	<b>109</b>
Коли кожен у своєму кошику .....	109
Вершник Апокаліпсису .....	117
Метафізика індика .....	131
<b>5. Хвала гніву</b> .....	<b>145</b>
День пересічної людини .....	145
Ласкаво просимо до Рожави! .....	156
Наша єдина можливість .....	165
<b>Іменний покажчик</b> .....	<b>174</b>

Присвячую цю книжку моїй матері  
за умови, що вона поставиться до  
такої присвяти стримано.

Пам'яті Андреа та Санто, попри все.

## Вступ

### *Виправлення вад*

**С**ьогодні вранці пробудження якось не склалося. Ще б пак! Правду кажучи, назвати це пробудженням можна хіба що із великим перебільшенням, адже щоб пробудитися, спершу треба бодай заснути, а оті дрімотно-тривожні метання у ліжку, які уготувала минула ніч, важко назвати сном.

Підвестися з ліжка — все одно що здатися, розписатися у власній поразці: вислизаєш з-під ковдри з надією, що каламутна тривога на серці, яка бентежила цілу ніч, угамується під тиском щоденних справ. Та варто вибратися з ліжка — і здається, ніби ніч тільки-но розпочалася: холодна домівка наїжачилася через твої пробудження та активність; ти — чужинець, який удерся до чужого королівства, блукаєш кімнатами та коридорами непевною ходою, крадучи їхній блаженний спокій. Усе навколо здається незнайомим і ворожим: вітальня оповита напів-морозом, холодна підлога студить ноги, світло у ванній до болю ріже очі, поки ополіскуєш обличчя під краном. За вікном кухні — спляче місто: червона черепиця дахів мокра від нічного дощу, море вдалині — як загарбник, який бере місто в облогу, хмари швидко насуваються на тарілку місяця, який занадто великий, щоб світанок був дійсно близько.

Прислухаєшся до себе, аби збагнути, що заважало тобі спати цілу ніч. Як важка каменяка на дні шлунка, вузол невирішених проблем, невиправданих сподівань, чиєсь обличчя, що постійно спливає в уяві, різкі слова когось, хто образив тебе напередодні й, найімовірніше, зробить це й сьогодні у своїй звичній манері.

«Таке життя, — думаєш, — хіба не це означає бути дорослими?»

Розгвинчуєш кавоварку, дуєш у фільтр, щоб прочистити, прополіскуєш його під краном, а відтак шукаєш відряди у першому за день кухлику кави. Відчуваєш, як наростає напруга всередині. Швиденько промиваєш нижню частину кавоварки, наповнюєш водою вщерть; відкриваєш новий пакунок меленої кави, вдихаєш насичений аромат. Насипаючи каштаново-коричневу суміш до фільтра, переконаєш себе, що цього разу на тебе обов'язково чекає чудовий день, і з надією спостерігаєш, як блакитні язички полум'я, ніби нашорошені звірята, несміло лижуть дно кавоварки.

Жовта жовч. У Середньовіччі ти б точно у це повірив: надмірне накопичення жовтої жовчі у печінці спричинило її набрякання від гніву, і тепер ти страждаєш через наслідки. Безсоння, до скреготу в зубах стиснуті щелепи, бажання спокою, в який насправді ти й сам не надто віриш.

Неминучі сутички з довкіллям; золоте правило: ніщо не відбувається так, як нам того хочеться. Та коли ж уже буде готова ця кава?! Крутиш ручку газу на плиті, щоб збільшити вогонь, від чого непевні язички вмить перетворюються на потужне полум'я, що обхоплює кавоварку з усіх боків, і зразу краплі води на її металевих стінках, що до цього лінивими равликами скочувалися донизу, зло сичать, як розлючені зміюки.

Здається, що гнів — це основний продукт нашого життя; можливо — будь-чийого життя. Інакше навіщо потрібен отой бездоганний механізм з далеко не бездоганних деталей, який ми називаємо «людським існуванням»? Прагнути чогось у майбутньому, нехтуючи бажаннями інших, досягати цілей, поклавши на них усе життя, а відтак усвідомити, що за близького розглядання у них купа недоліків, та й самі вони — такі ж банальні, як і наше попереднє існування, від якого ми відмовилися, вирушивши на їхнє завоювання. Щодня, щохвилини борсатися у повсякденній ненависті, сплетеній із дрібниць, німих непорозумінь, у схожих на клітки без вікон родинах, стосунках, гідних хіба що врятувати від самотності. Ставитися до роботи як до повсякденної колотнечі, вимушеного співіснування чужих одне одному людей, які змагаються між собою, підсиджують одне одного, — вічний біг білки в колесі, з якого вивільняєшся лише на схилі віку і запитуєш сам себе, чи біль у ногах і спині не є основною метою цього існування? Усі ці думки перемішуються уві сні, відкладаються у животі, через що тисне під серцем, зводять судомами ноги під ковдрою, аж поки ти нарешті не прокидаєшся. Намагаєшся проковтнути клубок жовтої жовчі, що став поперек горла, умовляєш себе дихати спокійно, переконуєш самого себе, що це такий собі скрутний момент у житті, а незабаром усе буде гаразд.

Кава виходить крізь фільтр несподівано, переливається через вінця кавоварки і заливає розпечену газову конфорку, що зникає у хмаринці пару; темна, гаряча рідина тече по плитці. Вирішуєш вимити усе потім, а сам тим часом нишпорити у раковині у пошуках якогось більш-менш чистого кухлика. «Дурниці, всього лише кава, — заспокоюєш сам себе, — не варто через таке втра-

чати терпіння». Варто краще пристосуватися: на роботі, у побуті, у спілкуванні, у коханні. Краще пристосуватися, прижитися, і тоді усе налагодиться: з'явиться відчуття стабільності, задоволення і спокою. Можливо, знайдеш собі хатню робітницю. Так, щоб приходила десь пару разів на місяць і допомагала наводити лад. А чому б і ні? І тоді клубок гніву в горлі розсочиться, дихати стане легше, спатимеш краще. А ще можна купити кавомашину. Он скільки їх зараз пропонують на ринку, до речі, за доволі невисокою ціною, для якої забажаєш кави! Можна заїхати до спеціалізованої крамниці після роботи і поцікавитися. І тоді всі негаразди разом припиняться.

Додаєш у кухлик цукру, розмішуєш коричневу рідину, подзенькуючи ложечкою у порцеляновій філіжанці.

Нічого цього не станеться. Не буде кращих днів, і гнів не зникне з нашого життя. Бо існує нездоланий відрив між нашими бажаннями і тим, що ми в дійсності можемо отримати. І навіть якщо вдасться якимось чином подолати прірву, що відділяє наші мрії від бажаних результатів, ми все одно гніватимемося: через нудьгу або через страх, що можемо втратити усе, чого досягли, що усе надбане розсіється у непередбачуваності, його вкраде чужинець, розвіє хвороба або забере смерть.

Гнів — невід'ємна частка нашого існування. То що, доведеться постійно тримати його на припоні? Інакше йому ради не дати? Хіба що вилити накопичену роздратованість у старомодних піснях на застільних посиденьках у компаніях рідних і друзів, тужливо сумуючи за давньою мрією стати великим співаком, на втілення якої забракло духу. Співати під караоке в кафе та барах, наповнених байдужими людьми, виставляти напоказ душу, рвучи струни розстроєної гітари, щоб наступного дня на роботі заявляти, що для тебе це — так, відпочинок, аби

відновити свою внутрішню рівновагу. І повторюватимеш це слово знову і знову: «відпочинок». І знову відчуватимеш у горлі давкий клубок.

Або змішати власний гнів із гнівом інших — тих, що збираються на віртуальних майданах і реальних площах, гуртуючись у натовпи й агресивно налаштовані банди. Вони, як і у минулі віки, постійно вишукують собі ворогів, на яких можна було б виплеснути накопичену лють. Найближчих, найбеззахисніших. Оточити гуртом, ухопити в руки палиці, відчутти у такий спосіб приємне збудження: щастя належності до стада, жагу насильства і влади, що перетворює на скажених псів.

Можна ще вилити той гнів на екран власного мобільного, на ще зовсім недавно таку дорогу тобі особу, на її зображення, на її життя, що вийшло з-під твого контролю. Перетворити його на ядучу отруту, здатну крапля по краплі просочитися в її існування. Або легковажно чи навмисно зрадити її наївну довіру: адже вона сама повелася необережно, надіславши тобі кілька інтимних відео чи фото. Виставити їх на загальний огляд, на групове згвалтування, учасниками якого є тисячі пар очей у мережі — і всі твердо переконані, що вони невинні й непричетні, хоча насправді і є найлютішими катами.

Поки п'єш каву і поглядаєш у вікно, шибка починає легенько тремтіти. То підлітки, які переходять дорогу, горляють на всю вулицю, а зустрічна машина круто, з вищанням гальм звертає убік, щоб уникнути зіткнення, і водій роздратовано й довго тисне на клаксон. Згодом гамір віддаляється, але місто вже здається живішим, прокидається. Скільки їх таких у ньому — невиспаних, замучених тривогами, пригнічених журбою про нездійснення і страхом втрати нажитого? Якби можна було перетворити оцю стримувану енергію гніву на світло, то

усі вікна міста враз засяяли б сліпучими прожекторами, а вулиці залило б таким потоком, що місто нагадувало б величезний живий вулкан.

Як так виходить, що таке потужне і могутнє почуття зводиться до залізного нашійника, до нашого особистого знаряддя катування? Або до зброї, якою ми руйнуємо життя інших, радіючи завданним ранам, відчуваючи втіху тільки перед стражданнями слабших, над якими маємо владу?

Нас не полишає непевне відчуття тупого розтринькування, що гнів — не якась там погано перетравлена нами гірка пігулка, а швидше ображене божество. Що ж такого страшного ми йому вчинили, щоб воно тепер так глибоко затаїлося у нашій душі, як розлючена тварина? Що ми зробили з цією неймовірною енергією, що в нас накопичилася? Скільки разів ми приречено схиляли голову, ледве стримуючи приниження, відмахнувшись від внутрішнього почуття справедливості, аби тільки задовольнити власні апетити, пристрасть, вгамувати почуття непевненості у собі?

Хіба цього не досить?

Ота важкість, що нудить коло серця, отой тягар наших страхів і тривог, неясне відчуття погіршення, що, попри все, не полишає нас протягом цілого життя. То все наш гнів, придушений і полишений напризволяще, — ракова пухлина, що роз'їдає наше власне життя і життя наших близьких.

Тим часом на місто за вікном твій гнів не поширюється: варишся у ньому сам, сам себе ним катуєш, перетворивши на постійну, несвідому роздратованість. Дійшло до того, що навіть притаманний йому природний порив до справедливості ми перетворили на сторожового пса

власного життя. І за першої-ліпшої нагоди нацьковуємо його на слабших.

Безсонні ночі, коли ця звірюка гризе нас ізсередини, нагадуючи всі пережиті поразки, нав'язливі думки, що крадуть сьогодні, змушуючи знову і знову повертатися до однієї сцени в минулому, одних і тих самих думок, однієї уявної розмови та влучної відповіді, які вже ніколи не відбудуться, — усе це кара нам за приниження такого шляхетного почуття.

Нам треба виховувати й плекати наш гнів, а не перетворювати його на зрадливого боягуза.

Нам треба використовувати його як місток, що поєднує людей та ідеї, а не відгороджуватися ним від світу, ховаючи власні страхи.

Нам треба захоплюватися ним і навчати його своїх дітей, а не прикриватися лицемірною всепрощальною любов'ю, нездатною на те, щоб допомогти тверезо поглянути на світ і покращити його.

Нам треба викарбувати його на гербах власного життя, а не розпихати абияк по темних, сирих підвалах, де він перетворюється на глуху образу.

Зараз, коли ефект від кофеїну вже минув, коли небо починає рожевіти, відчуваєш, що напруження всередині не зникло, знову накочується лавина нав'язливих думок. Вони ще далеко, ледве пробиваються, і ти необережно прислухаєшся, щоб зрозуміти краще. І коли нарешті світає, перші сонячні промені застають тебе непорушним за столом із втупленим у край порожнього кухлика поглядом: сидиш і гризеш замислено шкіру навколо нігтя мизинця, ніби саме там криються причина та рішення всіх проблем. Відтак, струснувши головою, плетешся до душу, сподіваючись, що гаряча вода якось допоможе.

Марні надії! За годину, сидячи за кермом автівки у повсякденному щільному потоці транспорту, запитуєш себе: як так трапляється, що, попри постійне безсоння, завжди запізнюєшся; чому всім оцим людям припекло їхати кудись саме зараз і чому й досі ніхто не винайшов кращого способу добиратися до роботи замість численних деркотливих машин, що снують туди-сюди? І в кожній із них, усередині хромованої металічної коробки, затиснута між сидіннями та лобовим склом, із втупленням у екран мобільного зазвичай одна-єдина людина — як дорогоцінна м'якоть екзотичного фрукта, зробленого з металу, пластику та скла.

І кожна з них, замкнена у малесенькому просторі й ізольована від усього, мучиться у мовчанні. Усе навколо давить на неї, погрожуючи розчавити: дах автівки над головою, стислі терміни угоди, довгоочікуване підвищення, що його отримав інший, страх через чергове запізнення, раптове вранішнє запаморочення чи біль, що відчувається у боці, коли здійсмаєшся сходами, і змушує уповільнити крок; вираз обличчя коханої людини — байдужий, як на давно звичну річ, і як наслідок — бажання знайти кохання на стороні. Оцим сидінням в автівці ми купуємо собі майбутні роки пенсії, поріділе волосся і випнутий живіт; несподівані зміни у поглядах молодших жінок. Між боковими віконцями й лобовим б'ється, як муха, що потрапила до пастки, тривога за дітей, їхній безконтрольний підлітковий вік, погані компанії, страх, що їх поглине темний світ наркотиків, насилля або й дещо значно банальніше — доросле життя.

Відчуття загрози висить у гарячому повітрі всередині автівки, просякнутому куривом і вихлопними газами; воно липне до обличчя як гаряча ганчірка і заважає дихати; якийсь йолоп підрізає дорогу, щосили жмеш

---

на клаксон, і машина, як поранений звір, заходиться у різкому, пронизливому реві.

\*\*\*

Має бути інший, кращий спосіб життя, де гнів слугує корисним знаряддям, — як колись, у давні часи, в античних цивілізаціях, за кращих епох. Варто виробити нову культуру цього почуття, що допомогла б виправдати його від приписуваних йому гріхів, вивести його на новий рівень, звільнивши від незугарності ланцюгів, якими ми його прикували.

Нехтування природним гнівом може призвести до втрати дуже важливої частки нашої особистості, перетворивши на безвольних істот, що постійно дрімають на ходу, натикаючись одна на одну і не розуміючи, що відбувається навколо.

Але це зовсім не означає, що треба застосувати якісь шаманські ритуали, аби притишити чи якось виплеснути назовні накопичений гнів; це не зло, яке треба за будь-яку ціну викорінити з душі. Це наша найкраща нагода стати гідними людьми, здатними перебудувати світ, щоб у ньому стало менше несправедливості і щоб ті, хто при владі, остерігалися покарання. І якщо ми віримо у це, то чому дивуємося власним безсонним ночам?

Якби наш гнів не занедужав, то був би храмом у серці нашої душі і нашого суспільства, — місцем, куди входиш із пошаною, сповненим світла. Був би агорою\* для неупереджених зустрічей із ближніми, прихистком для тих, хто ховається від насильства. Був би основою

---

\* Агора (давньогр. місце зборів, площа) — базарна площа й місце для народних зборів у давньогрецьких містах, осередок суспільного життя. — Тут і далі прим. перекл.

Кінець безкоштовного уривку.  
Щоби читати далі, придбайте,  
будь ласка, повну версію  
книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**