

Порядок — понад усе: педантизм відомих особистостей

Чимало митців і науковців за життя вважалися диваками — через свою виняткову пунктуальність, надмірну акуратність, чітко визначений розпорядок дня, перебільшену заклопотаність власним здоров'ям тощо. Гіпертрофована увага до деталей і формальних правил є визначальною особливістю педантично акцентуєваних особистостей, або ж ананкастів (за класифікацією К. Леонгарда). Вони відповідальні, сумлінні, дисципліновані й водночас схильні до нав'язливих думок, страху припуститися помилки. Люди із цим типом характеру зазвичай стримані, але здатні гостро реагувати на порушення порядку, який для них є фундаментальним.

Іван Нечуй-Левицький: парасолька й апостроф

Класик української літератури Іван Семенович Нечуй-Левицький (1838–1918) відомий як автор повістей «Кайдашева сім'я», «Микола Джеря», «Хмари» й інших творів про життя селян та інтелігенції. Будучи представником священницької династії, він здобув богословську освіту, але відмовився від духовної кар'єри і став викладачем словесності. Сім років митець учителював у закладах на території Польщі і ще 12 — у Молдові. Вийшовши у відставку, останні 33 роки він прожив у Києві.

За словами біографа, письменник вів «якесь розмірене, майже машинне життя». Усі його звички були незмінними і чітко регламентованими. У наперед визначені години чоловік працював, регулярно видаючи кожного року по одній повісті й кілька оповідань. Містяни посміювалися, що за ним можна звіряти годинник, адже щодня рівно о 15:00 Іван Семенович вирушав наодинці на прогулянку й завжди тим самим маршрутом — Володимирською вулицею до фунікулера і назад Хрещатиком. Ходив він повільно, зупиняючись, аби помилуватися краєвидами, а також обов'язково брав із собою парасольку, яка мала захистити його від раптового дощу чи поривів вітру. Нечуй-Левицький взагалі постійно остерігався якоїсь негоди, тому, наприклад, новорічні візити здійснював ще за кілька тижнів до свят.

Спати митець лягав рівно о 22:00 — незалежно від обставин. Так, 1904 р. українська громадськість широко відзначала 35-річчя його літературної діяльності, привітати його приїхали такі відомі діячі, як М. Коцюбинський, Б. Грінченко, Д. Яворницький, М. Лисенко, Олена Пчілка та багато інших. Після урочистої частини відбувся бенкет. Іван Семенович уважно слухав віншувальні промови, а потім раптово підвівся і сказав, що мусить уже йти, бо о 22:00 має спати. Гості збентежилися, але продовжували святкування до півночі, вже без винав'язки.

Письменник був худорлявим і слабосилим, говорив тихим голосом і постійно нарікав на шлункову слабкість. Харчувався суворо за розкладом, «щоб не пошкодити здоров'ю».

Відомий випадок, коли Іван Семенович хотів зустрітися із М. Коцюбинським, який лікувався в Києві, але, не дочекавшись прийому, повернувся додому, бо вже наближався час обіду. Крім того, він не вживав ні вина, ні горілки — взагалі жодного алкоголю. Чоловік відзначався акуратністю, завжди охайно і ретельно одягався та звертав увагу на одяг інших, але до власної зовнішності ставився дуже критично і не любив фотографуватися.

Квартира митця була невелика і чистенька, вся заставлена книгами, які мали для нього більше значення, ніж побутові зручності. Але при цьому він не любив переглядати газети й журнали щодня і зазвичай брав підшивку за цілий рік та перечитував усі новини водночас.

Нечуй-Левицький ніколи не одружувався, і навіть не має жодних підтверджень про наявність у нього хоч якихось романтичних стосунків. На думку деяких дослідників, це могло бути пов'язано із ранньою втратою (у 13-річному віці) матері, яка померла внаслідок виснаження після народження другої дівчинки.

За спогадами, Іван Семенович відзначався м'яким характером та надмірною вразливістю, болісно сприймаючи будь-які коментарі у свій бік. Коли йому доводилося із кимось посваритися, то потім два тижні хворів. Утім погляди письменника нерідко розходилися із поширеними в суспільстві, через що конфлікти із колегами були неминучими. Приміром, він мав репутацію ретрограда, не визнавав новітніх літературних течій і навіть публічно критикував Івана Франка.

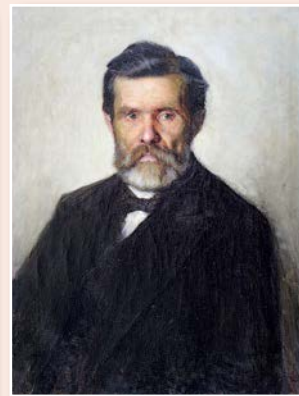
Водночас найбільш категоричним Нечуй-Левицький був у питаннях правопису. Велика його заслуга полягає у сміливості виступити проти тотальної русифікації української літератури («Про непотрібність великоруської літератури для України та Слов'янщини»). Однак при цьому він принципово заперечував використання апострофа і літери *ї*, а також відстоював русизми типу *держать*, *ждать*, *предложили*, *учебник* тощо. У праці «Криве дзеркало української мови» митець писав щодо вислову *на розі*: «Що за дивина: будинки і вулиці були з рогами, чого ніде на Україні я ще не бачив».



Іван Семенович
у студентські часи



Ювілей письменника (1904)



Портрет Нечуй-Левицького
(І. Труш)

У часи суворої заборони української мови в російській імперії свої книги письменник мав змогу друкувати лише на заході України, де видавці (зокрема, М. Грушевський, М. Драгоманов) редагували його тексти, розставляючи *ї* та апострофи, а також замінюючи слова. Такі дії вкрай обурювали Івана Семеновича, він називав це «галицькою змовою» й «обгаличаненням» і гнівно зазначав, що хай краще його твори сплять, ніж випустять у такому вигляді. Коли його оповідання «Рибалка Панас Круть» з'явилося на полицях книгарень у відредагованому вигляді, автор гнівно вимагав зупинити продаж. У своєму заповіті митець вказав, що весь його доробок має друкуватися виключно його правописом. Також ним укладено підручники «Українська граматика для початкових шкіл» і «Граматика української мови», в яких він обстоював власні правописні норми, що мали на меті наблизити літературну мову до народної.

Цікаво, що Нечуй-Левицький став першим пенсіонером Української народної республіки. Так, 30 березня 1918 р. Центральна Рада ухвалила призначення йому персональної пенсії, яку, однак, не встигли виплатити, бо за три дні самотній митець помер у добродійному притулку від недоїдання.

Чарльз Дікенс: інтер'єр і 2000 слів

Англійський прозаїк Чарльз Дікенс (1812–1870) увійшов в історію світової літератури завдяки своїм романам «Пригоди Олівера Твіста», «Девід Копперфільд», «Холодний дім» тощо. У хлопця було важке дитинство: коли батько-клерк через борги потрапив до в'язниці, він як старший син із восьми дітей змушений був залишити школу і у 12 років піти за копійки працювати на фабрику. Пізніше Чарльз влаштувався в адвокатську контору, потім став журналістом і зрештою здобув визнання та фінансову стабільність як професійний письменник. Один із його автобіографічних героїв говорить: «Я ніколи б не зміг нічого досягти в житті без тих звичок, які виробив у себе: акуратність, пунктуальність, старанність».

«Я точний, як годинник на будівлі Головного штабу», — характеризував себе Дікенс. На призначені зустрічі він завжди приходив вчасно і ніколи не пробачав тих, хто спізнився. Розписаним до хвилини був

протягом багатьох років і розпорядок його дня. Письменник прокидався чітко о 7:00, снідав о 8:00, із 9:00 до 14:00 (з незначною перервою на обід) працював у кабінеті, а потім здійснював 3-годинну прогулянку. Вечеря відбувалася о 18:00 та, як усі інші прийоми їжі, це означало, що вся сім'я мала сісти за стіл із першим ударом годинника. Сім'ю ж Чарльз мав велику: в нього та його дружини Кетрін народилося десятеро дітей, і всі вони беззаперечно дотримувалися правил і вимог тата, а він пильно за цим стежив.

Велику увагу митець приділяв охайній зовнішності. Приміром, якщо вітер розтріпав волосся, слід було негайно піти до кімнати і причесатися — для цього в його будинку висіло безліч дзеркал. Це правило поширювалося і на дітей, які мали особливо дбати про акуратність та чистоту свого одягу. Наприклад, кожен із сімох синів Чарльза мав своє місце на вішалці для пальта й капелюха. Коли діти грали у крикет, було чітко визначено, хто після гри забирає м'ячі, а хто — бити тощо. Троє доньок теж не стали винятком: якщо в їхній поведінці траплялися якісь помилки, батько занотовував зауваження і приколював їх булавками до їхніх подушечок.

«Знаю, що в багатьох випадках я буваю дратівливим і свавільним», — зазначав Дікенс. Проте, незважаючи на це, він був дуже прив'язаним до своїх дітей і не лише проводив із ними дозвілля, а й дбайливо доглядав їх під час хвороб. Чоловіка вважали вимогливим та деспотичним і за межами сім'ї. Деякий час він керував театральною трупкою та годинами муштрував акторів, тренував їхню вимову, поведінку тощо, не пробачаючи на репетиціях найменших огріхів.

Педантизм Чарльза проявлявся і в надмірній прискіпливості до деталей інтер'єру. Всі меблі в будинку митця розставлялися згідно з його задумом: місце кожного стільця чи стола було визначене із точністю до квадратного дюйма. Наділений фотографічною пам'яттю, митець щодня обходив усі кімнати з перевіркою, а також не забував зазирнути до стайні, псарні й у сад. Від'їжджаючи у справах, він писав дружині: «Слідкуй, щоб предмети стояли на своїх місцях. Ненавиджу безлад». А коли Дікенс зупинявся в готелі — навіть на одну ніч, то обов'язково змінював усю обстановку номера, а свої речі розкладав із такою ретельністю, ніби збирався прожити там кілька місяців. Цікаво, що він завжди лягав спати головою на Північний полюс.



Портрет молодого Дікенса
(М. Гіліс)



Чарльз у своєму кабінеті
(В. Фрайт)



Письменник із доньками



Пам'ятник у Портсмуті

Запорукою його продуктивної літературної праці було правильне облаштування кабінету: стіл мав стояти напроти вікна, а на ньому розкладалися в чіткому порядку рукописи, ручки, чорнильниця і милі його серцю дрібнички (ваза із квітами, ніж для паперів, статуетки тощо). Ще однією вимогою була цілковита тиша, тому кабінет мав подвійні двері.

Дікенс відомий як плідний письменник: його перу належать 15 великих романів (обсяг деяких із них сягає 800 сторінок), а також низка оповідань, есеїв, п'єс. Це теж результат дисциплінованості: його щоденна норма становила 2000 слів, допускалося й більше, але в жодному разі не менше. Навіть за відсутності натхнення чоловік все одно суворо дотримувався розпорядку дня і сидів за столом визначені години, креслячи аркуші.

Старший син Дікенса пригадував, що «жоден клерк у Лондоні ніколи б не перевершив батька акуратністю і методичністю, жодна монотонна, повсякденна, проста робота не виконувалася з такою пунктуальністю і діловитістю, як робота його фантазії й уяви».

Чарльз заповідав, щоб після смерті йому ніколи не споруджували пам'ятників. Англійці майже півтора століття дотримувалися настанов митця і лише 2014 р. наважилися встановити пам'ятник у його рідному місті Портсмут.

Льюїс Керролл: пляшки і дагеротипи

Англійський письменник Льюїс Керролл (справжнє ім'я — Чарльз Доджсон) (1832–1898) відомий як автор казок «Аліса у Країні Див» та «Аліса в Задзеркаллі». Проте це лише одна грань його різносторонньої натури. Третій з 11 дітей сільського священника, хлопець відзначався видатними інтелектуальними здібностями і блискуче закінчив Оксфорд, де потім залишився викладати математику. Керролл мав сан диякона, крім казок, писав наукові трактати, а ще був одним із піонерів фотографії.

Скромний і нерішучий, Льюїс із дитинства страждав на заїкання, а внаслідок перенесеної хвороби оглух на одне вухо. Існують також версії про наявність у нього й інших розладів (детальніше про це — в «*НейроNews*», № 8, 2020).

Керролл ніколи не одружувався і 47 років прожив в Оксфорді, де мав репутацію педанта. Його лекції були «сухими» та монотонними, а студенти потерпали від його повчань. Чоловік суворо дотримувався розпорядку дня:

працював, їв і прогулювався завжди у чітко визначений час. На дозвіллі він любляв відвідувати театр, приходячи у захват від будь-яких вистав (окрім антирелігійних), але при цьому просто ненавидів балет. Улітку митець виїжджав на море, але ніколи не купався. За межі Англії він подорожував лише раз, коли із другом-священником оглядав європейські собори.

Напередодні поїздок митець вивчав за картою маршрут та встановлював, скільки часу триватиме кожен з етапів шляху і, відповідно, розраховував, скільки знадобиться грошей. Понад 40 років він ретельно вів щоденник, а також журнал реєстрації власної кореспонденції, в який вніс 98921 лист. За даними біографів, Керролл проводив за бюро до 13 годин щодня, опублікувавши за життя 255 різножанрових творів на різні теми. Щороку він укладав список книг, які мав прочитати (і неодмінно прочитував), а його величезна бібліотека відображала широке коло його зацікавлень — від математики й теології до кулінарії та акушерства.

У 59 років Льюїс залишив викладання і став «куратором професорської кімнати», обов'язки якого передбачали контроль продовольства, палива та роботи слуг. На цій посаді ще більше розвинулися його дрібязковість, прискіпливість і любов до встановлення правил — типу послідовності миття вікон, ступеня проварювання капусти або часу настоювання чайної заварки. Влаштуючи обід, чоловік малював схему розсадки гостей, а потім занотовував, хто що їв, «щоб людям не доводилося надто часто їсти одне й те ж». Навіть із найнезначніших приводів він розробляв цілі меморандуми й укладав брошури, наприклад, «Вісім-дев'ять мудрих слів про те, як писати листи» або рекомендації для бібліотек, як краще розставляти книги. До речі, це саме Керроллу належить ідея вказувати назву книги на корінці, щоб її було легше знайти.

Маючи математичний склад розуму, Керролл підходив до всього із розрахунками та формулами. Наприклад, якщо він полічив, що обідав в університетській їдальні 8 тис. разів, і з'ясував, що образна фраза «шлю мільйон поцілунків» для буквального втілення потребує 23 тижні часу. Чоловік уклав точний реєстр умісту винного погребу, вирахував середньорічне споживання кожного сорту вина і встановив, що 420 пляшок кларету вистачить ще на 15 років, 550 пляшок шері — на 90, а 5420 темного шері — на 35. У своїй книзі «Тенісні змагання»,



Молодий викладач
Чарльз Доджсон



Дагеротип, зроблений митцем



Льюїс Керролл у зрілому віці

використовуючи статистичні прийоми, він розробив методику розрахунку рейтингу гравців.

Водночас одним із найпристрасніших захоплень, якому митець присвятив 24 роки, стала дагеротипія (ранній спосіб фотографування). Мокрий колодієвий процес, що лежав у її основі, був надзвичайно складним і потребував неабиякої марудності в роботі з реактивами. Льюїс зі справжньою одержимістю не лише дотримувався всіх технологічних тонкощів, а й багато уваги приділяв мистецькій складовій, ретельно підбираючи моделі та розробляючи композицію. Це зробило його одним із найкращих майстрів художньої фотографії вікторіанської доби.

Незважаючи на чисто англійську консервативність, Керролл радо вігав усі інновації та навіть сам здійснив кілька винаходів — наприклад, нові моделі велосипедного керма, мірної шкали для рідин, поштової скриньки, конверт із клейкою стрічкою тощо. Він жив досить скромно, але регулярно допомагав родичам і жертвував благодійним фондам. Помер Льюїс на руках своїх сімох сестер, жодна з яких так і не вийшла заміж.

Іммануїл Кант: обід і прогулянка

Німецький філософ, один із центральних мислителів епохи Просвітництва Іммануїл Кант (1724–1804) є творцем видатних праць «Критика чистого розуму», «Критика практичного розуму», «Критика судження» тощо. Він народився у багатодітній глибоко релігійній сім'ї ремісника. Вищу освіту хлопець здобув у галузі теології, але надалі присвятив себе педагогічній діяльності. Спочатку Кант був домашнім учителем, а потім понад 40 років викладав в університеті, деякий час обіймаючи посаду ректора. І при цьому він ніколи не виїжджав за межі рідного міста.

Легендарний педантизм мислителя був не менш відомий, ніж його наукова діяльність. Так, поет Генріх Гейне писав: «Важко вигадати історію життя Канта, бо не було в нього ні історії, ні життя. Він жив механічно упорядкованим, відстороненим від реальності життям у тихому, далекому від подій Кенігсберзі. Не думаю, щоб великий годинник тамтешнього собору відправляв свою службу з такою ж наполегливістю й точністю, як кенігсберзький бюргер Іммануїл Кант».

Цікаво, що в молодості філософ був досить жвавим і компанійським, не цурався перехилити чарчину

і зустріти світанок за картярським столом. Маючи ваду розладу скелету (зменшений об'єм грудної клітки) та схильність до іпохондрії, він чим далі більше переймався власним здоров'ям і приблизно до 40 років розробив цілу систему «максим» — спеціальних правил, суворе дотримання яких сприяло продовженню його життя.

Надалі кожен день Канта повторював попередній із точністю до хвилини. Після пробудження о 5:00 він викурював люльку, випивав дві чашки чаю і готувався до лекцій. О 7:00 в університеті починалися заняття, після завершення яких філософ повертався додому і працював над власними книгами до обіду, що починався рівно о 13:00. Обід був для нього єдиним повноцінним прийомом їжі за добу і водночас цілим ритуалом. Іммануїл умів смакувати страви, схвалював помірне вживання хороших вин, віддавав перевагу тільки найкращим срібним приборам, слідкував за правильним сервіруванням і подачею. За його переконанням, обідати слід обов'язково в компанії, але при цьому кількість гостей не мала становити менше трьох та більше дев'яти. До того ж під час їжі шкідливо інтенсивно думати, але схвально вести структуровану бесіду без довгих пауз і швидкої зміни предметів обговорення.

Із дотриманням усіх цих вимог трапеза мислителя звичай тривала близько двох годин. Пообідній сон він вважав однією із найшкідливіших звичок, тому одразу вирушав на прогулянку — точно о 15:30. Містяни кепкували із пунктуальності Іммануїла, а незмінний його маршрут називали «філософською доріжкою». Спираючись на тростину, Кант прямував до форту Фрідріхсбург — помірним кроком (щоб не спітніти) і завжди наодинці. Присутність супутника спричиняла, на його думку, небажані наслідки: під час розмови вдихалося холодне повітря, яке могло викликати артрит, а інтелектуальне навантаження не слід поєднувати із фізичною активністю. Після прогулянки чоловік давав розпорядження по господарству, далі читав легку літературу і рівно о 22:00 лягав спати.

Власна система підтримання здоров'я Канта отримала назву дієтетики. Оскільки він не довіряв лікарям, а медичні препарати називав отрутою для своєї слабкої нервової системи, то поставив за мету запобігати виникненню хвороб. Наприклад, одним із постулатів мислителя було держати голову, ноги і груди в холоді. Тому в його спальні вікна мали бути зачинені круглий рік, щоб зберігати



Портрет Іммануїла Канта
(Й. Беккер)



Кант і його співтрапезники (Е. Дертслінг)



На прогулянку (Г. Вольф)

постійну температуру +15 °С. «Якщо ти не керуєш своєю натурою, то вона керує тобою», — писав Кант.

Філософ не терпів шуму, а також будь-якої музики. Ще його дуже драгували неохайні люди: відсутність зуба чи відірваний гудзик у когось з оточення міг серйозно вивести чоловіка з рівноваги. Він ніколи не був одружений і вважав, що нежонаті та вдівці «довше зберігають молоджавий вигляд», а пошлюблені «несуть печать ярма». Канта також приписують фразу: «Коли я потребував жінки, то не міг її прогудувати; а коли зміг прогудувати, то вже її не потребував». Мислитель не вів активного соціального життя, не контактував з іншими науковцями, відкидав усі запрошення викладати в інших університетах. Він стверджував, що не має друзів, і не спілкувався навіть зі своїми сестрами, які жили в одному з ним місті.

Протягом десятиліть Іммануїл незмінно читав у Кенігсберзькому університеті курс логіки, метафізики й географії. Однак лекції його користувалися винятковою популярністю і збирали більше студентів, ніж уміщала аудиторія. За кафедрою Кант умів проявити себе блискучим оратором, пересипаючи навчальний матеріал до тепами й цікавими фактами.

До старості філософ не мав помітних проблем зі здоров'ям, але на схилі віку його вироблений розпорядок життя дав збій на тлі розвитку в нього деменції (детальніше про це читайте в «*НейроNews*», № 7, 2012).

Чарльз Дарвін: жуки і шлюб

Англійський натураліст Чарльз Дарвін (1809–1882) є основоположником теорії еволюції та автором фундаментальної книги «Походження видів шляхом природного відбору». Вийшовши із відомої лікарської династії, він спочатку здобував вищу освіту на медичному факультеті, потім перевівся на богословський, але відмовився від духовної кар'єри, провівши натомість п'ять років у навколосвітній науковій експедиції.

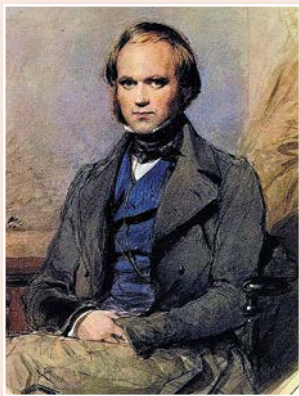
Ще в університетські часи найбільшим захопленням хлопця було колекціонування жуків. А під час подорожі він зібрав величезну кількість рідкісних рослин, комах і геологічних зразків, присвятивши наступні роки їх опису, систематизації та каталогізації.

Схильність до упорядкування та раціонального аналізу позначилася і на особистому житті Чарльза. Так, на порозі 30-ліття він вирішив одружитися й уклав спеціальний

перелік аргументів за і проти шлюбу. У графі «Одружитися», зокрема, значилися такі плюси, як діти, «постійний супутник...», кращий за собаку», «задоволення від музики і жіночої балаканини», «це добре для здоров'я», але водночас і мінуси у вигляді втрати часу, необхідності відвідувати родичів та постійно працювати, «мало грошей на книги», деградація і лінощі. Вибір «Не одружуватися» передбачав як позитивні моменти — можливість ходити у клуби, спілкуватися із розумними людьми, фінансову економію і мінімум сварок, так і негативні — відсутність нащадків та піклування у старості тощо. Врешті натураліст дійшов висновку «Одружитися, одружитися, одружитися. Що і слід було довести», зробивши, однак, примітку на звороті таблиці: «Я ніколи не вивчу французьку — і не побуваю на континенті — і не поїду до Америки — і не піднімуся на повітряній кулі — і не гулятиму на самоті Уельсом, — бідолашний раб, тобі буде гірше, ніж негру... Не сумуй, сподівайся на випадок — є багато щасливих рабів». На початку 1839 р. відбулося його весілля із кузиною Еммою Веджвуд. У шлюбі в них народилося 10 дітей.

У молодості Дарвін відзначався міцним здоров'ям, був спортивним і витривалим. Проте незабаром після повернення з експедиції в нього проявилися ознаки хвороби нез'ясованої етіології, яка переслідувала його наступні три десятиліття (детальніше про це — в «*НейроNews*», № 3–4, 2022). Занепокоєний різними симптомами, чоловік щодня (зранку і ввечері) занотовував найдрібніші нюанси свого фізичного та психічного самопочуття до спеціального щоденника, вказуючи також застосовані ліки і процедури.

Через нездужання Чарльз переїхав із сім'єю з Лондона в село та виробив для себе чіткий режим, якого незмінно дотримувався з точністю до хвилини впродовж 40 років. Він прокидався о 8:00, після короткої прогулянки снідав на самоті, а далі працював у кабінеті — двічі по півтори години із перервою на прослуховування читаного дружиною художнього роману. О 12:00 відбувався сімейний обід, за яким ішла тривала прогулянка із собакою — завжди тим самим маршрутом: до оранжереї, а потім визначена кількість кіл піщаною доріжкою. Опісля науковець читав газети й опрацьовував кореспонденцію, адже мав за правило відповідати на кожен лист. О 15:00 продовжувалося читання Еммою роману, а за годину відбувалася третя прогулянка тривалістю 30 хв.



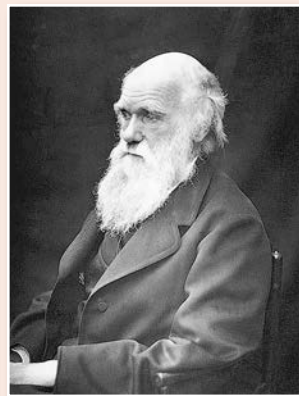
Молодий Дарвін (Дж. Річмонд)



Дарвін зі старшим сином



Дружина із найменшим сином



Натураліст на схилі віку

Вечір Дарвін проводив за грою у трік-трак із дружиною або кури́в сигарети під акомпанемент її гри на фортепіано. Рівно о 22:00 він лягав спати.

Будь-яке відхилення від установленого порядку повністю вибивало Чарльза з колії, позбавляло сну й продуктивної наукової діяльності. Якщо приходили гості, він витримував найбільше півгодини в їх компанії. Також він дуже рідко виїжджав із дому і намагався унікати появ на публіці.

Книгу «Походження видів» Чарльз писав майже 20 років, але був настільки невпевнений у собі, що, коли дізнався, що інший учений висунув подібну теорію, вже був готовий відмовитися від оприлюднення власної праці. На щастя, наукове товариство визначило, що його теорія була більш обґрунтованою. Однак її публікація все ж викликала шквал критики, яку автор сприйняв у край болісно.

Цікаво, що після 60 років стан здоров'я Дарвіна різко поліпшився, й останнє десятиліття він прожив у несподівано хорошему самопочутті, але свій установлений порядок уже не змінював.

Харукі Муракамі: марафон і джаз

Сучасний японський прозаїк Харукі Муракамі (народився 1949 р.) здобув світову славу своїми бестселерами «Трилогія Щура», «1Q84», «Норвезький ліс», «Кafka на пляжі» тощо. Народившись у сім'ї філологів, він змалку захоплювався літературою, але вищу освіту здобув у галузі театральних мистецтв, хоча врешті став професійним письменником. Незважаючи на величезну популярність, Муракамі вже багато років веде усамітнений спосіб життя разом із дружиною (дітей у них немає) і вкрай рідко дає інтерв'ю.

У збірці есеїв «Про що я говорю, коли говорю про біг» (2006) Харукі розповів, що його рішення стати письменником було свідомим, виваженим, і заради цього йому довелося повністю змінити своє життя. На той момент 33-річний прозаїк був компанійським чоловіком, власником досить успішного бару, лягав спати під ранок і викурював по 60 сигарет щодня. А потім він водночас продав бар, кинув курити, відмовився від м'яса, обмежив уживання алкоголю, припинив відвідувати всі вечірні заходи та виробив розпорядок дня, якого чітко дотримується й досі: пробудження на пізніше 5:00 і сон

не пізніше 22:00. Через це Муракамі втратив багатьох друзів, віддавши перевагу літературній праці, а не спілкуванню. «Дорослій людині дуже важливо визначити для себе пріоритети. У житті має бути розпорядок, згідно з яким ви витрачаєте час та енергію, — говорить митець. — Якщо, досягнувши певного віку, ви ще не виробили такого розпорядку, то дуже швидко ваше життя втратить чіткість і контрастність».

Усі книги письменника досить об'ємні (складаються із двох, а то й трьох томів), робота над якими потребує великої зосередженості, витривалості, а також дисциплінованості. За власним зізнанням, він керується не лише натхненням, а й суворим регламентом: пише щодня зранку по 3–4 години, і навіть якщо твір просувається швидко, зупиняється у визначений час.

Унормовану інтелектуальну працю Харукі доповнює не менш регулярною фізичною активністю. Так, ще із 1982 р. він щоденно займається бігом — і не просто здійснює пробіжки, а щороку бере участь принаймні в одному марафонському змаганні (42 км!). Хоча митець усвідомлює свій вік (на момент написання есеїв йому було 56) і вважає себе посереднім та аж ніяк не професійним спортсменом, до кожного марафону він готується із винятковою серйозністю і методичністю. Згідно з його планом, щотижня необхідно долати дистанцію щонайменше 60 км — незалежно від настрою і завантаженості іншими справами. Всі досягнення чоловіка ретельно заносяться до спеціального журналу. Наприклад, запис за літо 2005 р.: червень — 260 км (60 км на тиждень), липень — 310 км (70 км на тиждень), серпень — 350 км (80 км на тиждень).

«Найголовніше — сталість: бігати щоденно, без перерв і вихідних, — підсумовував Муракамі. — Так само як триразове харчування, сон, домашні справи і письменницька робота, біг став невід'ємною частиною мого життя». Крім того, він певний час займався триатлоном, для чого заново перевчився плавати й опанував техніку їзди на перегонному велосипеді. І весь цей перфекціонізм лише для того, щоб підтримувати себе в належній формі: «Для мене набагато важливіше знати, що сьогодні я хай і не набагато, а все ж перевершив себе вчорашнього».

Харукі не надто прихильний до сучасних гаджетів. Навіть у його останніх романах герої досі пишуть від руки, шукають інформацію в енциклопедіях, а музику слухають із «вінілу» на програвачах — так робить сам автор під час написання творів. Він відомий своєю визначною



Харукі Муракамі



Під час марафону



Колекція платівок митця



Письменник зі своїми книгами

колекцією платівок із записами переважно джазових композицій, яка налічує, за різними даними, від 10 до 40 тис. примірників. Муракамі збирає їх ще із 15 років, і його ентузіазм досі не вщухає. Визначальними для нього є не ціна платівок, а якість запису: якщо знаходить кращий варіант уже наявної, то обов'язково придбаває. Чоловік є неперевершеним меломаном і, наприклад, 2017 р. на замовлення сервісу Spotify уклав авторський плейлист із 3,4 тис. композицій. Дбаючи не про збагачення, а про збереження культурної спадщини, митець вирішив передати свою колекцію одному з університетів.

Зараз Харукі Муракамі 77 років, і він продовжує писати. Останній роман митця «Місто і його непевні стіни»

вийшов 2023 р., а у липні 2026 р. виходить його новий, шістнадцятий, роман — «Казка про Кахо».

Прагнення до порядку і структурованості — один з основних психологічних механізмів подолання стресу, зменшення тривожності та відновлення контролю над життям у хаотичних обставинах. Схильність до систематизації, дотримання чітких правил, ретельність і увага до деталей є невід'ємними рисами науковців. Однак і представникам творчих професій помірний педантизм допомагає вийти за межі спонтанних емоцій, створивши фундамент для креативності й надавши мистецтву завершеної форми.

ЩО ПОЧИТАТИ



Карл Леонгард «Акцентуйовані особистості» Видатний німецький психіатр є розробником однієї з перших типологій особистостей. Монографія складається із двох частин: у першій подано психологічний і клінічний аналіз акцентуйованих особистостей, тобто людей зі своєрідним загостренням властивостей характеру; друга частина є ніби ілюстрацією до першої, в ній проводиться аналіз героїв класичних творів світової літератури понад 30 письменників.



Мейсон Каррі «Режим генія. Розпорядок дня великих людей» На матеріалі листів, щоденників, інтерв'ю тощо автор ретельно зібрав свідчення про те, як працювали видатні особистості — письменники, композитори, художники, філософи, скульптори. Читач дізнається про те, як вони поєднували побут і творчість, якого розкладу дотримувалися, як боролися зі своїми страхами, втомою та сумнівами, як їли, спали і відпочивали — тобто про всі ті ритуали, що допомогли їм стати великими.



Роберт Шнакенберг «Таємне життя великих письменників» Американський дослідник ставить собі за мету «оживити» портрети відомих літераторів, зробивши їх менш академічними та ближчими до сучасного читача. У легкому, дотепному й подекуди провокативному стилі автор висвітлює їхні дивацтва, нетипові звички, подробиці особистого життя. Серед героїв його книги, зокрема, Чарльз Дікенс і Льюїс Керролл.



Харукі Муракамі «Про що я говорю, коли говорю про біг» Коли видатний японський прозаїк говорить про біг, він згадує самодисципліну, витривалість, самотність, філософію життя та зв'язок між фізичною витривалістю і творчістю. Це автобіографічна книга-есеї, де біг стає метафорою його письменницького шляху, боротьби із самим собою та пошуку внутрішньої сили, що охоплює його досвід від керівництва баром до підготовки до марафону.

Підготувала **Олена Тищенко**