

MooreCulture



2026

Січень — це мить тиші між вдихом і видихом року.

Час, коли світ загорнутий у спокій, а дулки звучать особливо ясно. Сніг стирає зайві сліди, мороз робить повітря чесним, а дні — короткими, щоб ми частіше дивилися всередину себе.

Січень не вимагає поспіху. Він пропонує відчувати.

Повірити в нові початки не як у гучні обіцянки, а як у тиху, вневнену рішучість. У цьому місяці мрії не кричать — вони визрівають. Саме зараз закладаються найміцніші наміри, ті, що витримують будь-який вітер.

І, звісно, січень — про любов.

Про тепло долонь у холодному місті, про слова, сказані пошепки, про уважність до тих, хто поруч. Про любов до близьких, до своєї справи, до життя таким, яким воно є — трохи морозним, але дивовижно світлим.

Нехай цей січень стане часом м'яких стартів і сміливих почуттів.

Часом, коли ви дозволяєте собі хотіти більшого й любити глибше.

Попереду — цілий рік можливостей. А зараз — мить тиші, щоб обрати головне.

З теплом і вірою в нові звершення,
Яніна Погорелова

2026

Гороскоп для письменників на січень

Овен

Сюжет рветься вперед, як ти на дедлайн. Пиши екшен і діалоги, але не забувай: персонажам теж потрібні паузи, щоб дихати.

Телець

Ти майстер атмосфери й деталей. Цього разу не шліфуй перший абзац до безкінечності — дозволь собі “чернеткову сміливість”.

Близнюки

Ідей — десять, відкритих документів — двадцять.

Рак

Емоційна правда — твоя суперсила. Пиши сцену, де герой мовчить, але читач усе розуміє. Вийде дуже сильно.

Лев

Тобі пасують великі сцени й сміливі голоси. Додай монолог або кульмінацію — і не соромся блиску, просто підкріпи його сенсом.

Діва

Ти бачиш структуру там, де інші бачать хаос. Склади план на 7 пунктів і дозволь собі написати погано — потім відредагуєш геніально.

Терези

Ти відчуваєш баланс і красу фрази. Але не зважуй кожне слово годину: інколи “достатньо добре” — це найкраще.

Скорпіон

Твоя темрява — це глибина, а не “похмурість”. Ідеальний час для психологічного трилеру.

Стрілець

Тобі треба простір: подорож, світобудова, новий жанр.

Козоріг

Ти пишеш, як будуєш: міцно і надовго. Зірки нагадують: регулярність важливіша за натхнення. 300 слів щодня — і ти попереду всіх.

Водолій

Ти винаходиш незвичні форми й ідеї. Спробуй оповідання у вигляді листування/протоколу/чатів — буде свіже й дуже “твоє”.

Риби

У тебе інтуїтивна, поетична мова. Пиши відчуттями, а не логікою — але наприкінці додай один чіткий поворот, щоб читач ахнув.

Січень — холодний місяць, тож борщ ідеально підходить як поживна, зігріваюча та традиційна страва.

Інгредієнти (на 4–6 порцій):

- Буряк — 2–3 шт.
- Картопля — 4–5 шт.
- Білокачанна капуста — 300–400 г
- Морква — 1–2 шт.
- Цибуля — 1–2 шт.
- Томатна паста — 2–3 ст. л.
- Часник — 2–3 зубчики
- Олія — 2–3 ст. л.
- Лавровий лист — 1–2 шт.
- Сіль, чорний перець — за смаком
- Вода або бульйон — ~2 л
- Зелень, сметана — для подачі

Приготування:

1. У каструлі доведіть воду або бульйон до кипіння, додайте нарізану кубиками картоплю. Варіть 10 хвилин.
2. Додайте нашатковану капусту та варіть ще 5–7 хвилин.
3. На сковороді розігрійте олію. Обсмажте дрібно нарізану цибулю до прозорості.
4. Додайте натерту моркву й буряк, смажте 5 хвилин.
5. Покладіть томатну пасту, влийте кілька ложок води, тушуйте ще 7–10 хвилин.
6. Перекладіть засмажку в каструлю, посоліть, поперчіть, додайте лавровий лист.
7. Варіть борщ на слабкому вогні 10–15 хвилин.
8. Наприкінці додайте подрібнений часник, зніміть з вогню та дайте настоятися 15–20 хвилин.



У номері

Анна Губіна.....	7
Діон Трефович.....	12
Маруна Тшіанова.....	18
Анна Губіна.....	22
Анна Литвин.....	26
Ігор Середа.....	28
Ірина Худик.....	30
Яніна Погорелова.....	39

2026 рік не входить у життя з гучними жестами. Він не обіцяє радикальних переломів і не вимагає негайних рішень. Його інтонація — стримана. Це час, коли світ ніби втомився від крику й починає вчитися слухати: себе, інших, те, що раніше губилося в шумі.

Після років прискорення 2026-й відчувається як спроба зібрати розсипане. Не повернути «як було», а зрозуміти, що з пережитого стало частиною нас. Це рік після досвіду — і тому рік запитань. Не «куди бігти далі», а «що з цього справді моє». У такому питанні є пауза, а в паузі — шанс на чесність.



Анна Губіна

Ти – моя Тиша

Ти моя тиша...
В серці,- тихий спокій.
Ти Всесвіт, про який усі мовчать.
Моє безмежжя, мої тихі кроки
Що зберігають,
Вголос не кричать.

Ти моє небо...
Чисте та блакитне.
Мій Промінь, що жевріє десь в пільмі.
Моє повітря... Справжнє... Необхідне
Таке значуще у моїм житті.

Ти мої шторми... Небеса грозОві...
Ти тихий дощ,
Ти сонце серед дня.
Ти мій початок...
Ти і є мій спокій,
Завжди в думках з тобою буду я.

ЗАЛІКУЙ МОЮ ДУШУ, КВІТАМИ

Залікуй мою душу квітами,
Загорни мене в ковдру з обіймів.
За всім цим життєвим хаосом
Будь моїм тихим спокоєм... Ліками.

Залікуй моє тіло , - цілунками
Дозволь мені в тОбі набутися.
Не дай мені загубити себе
СтОячи десь за лаштунками.

Залікуймо ті очі, що плакали,
Давай довіряти, поки є час
Слухати тишу, коли ми вдвох
Коли ми востаннє дякували?

Я дякую тОбі за блиск в очах
Огорни мене своїми крилами
В невагомості дай відчувати нас
Нехай збудеться те, у що вірили.

Залікуй моє серце, - ніжністю,
Покажи, як то бути коханою.
Усміхненою прокидатися
Ділитися Всесвітом... Вічністю.
Набутися бути твоєю
Єдино до щастя бажаною.

Не ідеальні

Ніхто з нас не ідеальний, проте, наповнюючи життя
один одного світлом, ми починаємо по-справжньому від-
чувати Життя всередині нас.

ЦІННІСТЬ ЖИТТЯ

Єдине що знаю напевне...

Життя занадто коротке, аби тримати в собі те, що ро-
бить тебе щасливим.

Живи, Люби, Мрій, Дій і завжди говори те, що дума-
єш, людям, які мають почути, людям, які мають відчути.

Бо ж через наші страхи бути незрозумілими

Недосказане... Несказанне, завжди буде ятрить Душу.

Адже ми не знаємо, скільки нам ще лишилося жити.

Не витрачаймо цей час на страх.

Витрачаймо Його на щирість, чесність та правду.

Якщо доля дарує нам людей, з котрими ми відчуває-
мо себе щасливими, то саме біля таких людей, ми й маємо
зцілювати свої Серця.

І попри всі емоції на Світі

Ми ще Живі

Ми маєм просто Жити

БЕРЕЖІТЬ В СОБІ ЛЮДИНУ

Кожен з нас поранений.

В когось більші та глибші «шрами», в когось менші.

Хтось приховує їх, а хтось тримає на виду.

В кожного своя історія... Своя біль та свій шлях до зцілення.

Нажаль зцілюються не всі, бо багато залежить від людей, які тебе оточують... Хто підтримує, а хто ще більше ранить. Та зрештою, ми лишаємось з нашим болем сама на сам і від нас самих залежить, чи ми дозволимо болу проникнути ще глибше... Оволодіти не лише тілом, а й думками... Чи навчимося приймати цю біль, прожити її, загартуватися, відпустити та жити далі.

Кожен момент нашого життя вчить нас чомусь.

Та, якщо болить, отже ми живі, отже можемо відчувати, нажаль це неприємно та нестерпно, та акцентуватися на цьому все подальше життя, закриватися, недовіряти..

Це самопожертва, самозгорання

Коли дозволити усьому поганому що сталося оволодіти тобою та зробити черствим та боятися знову обпектися. Життя, це уроки, пройдені з конкретними людьми, прожиті в конкретних подіях.

І часто, люди, яким ми довіряли та любили роблять боляче.

Та це не привід думати, що відкрившись та довірившись комусь ще... Знову буде боляче.

Так це ламає, так це змушує закриватися та приховувати справжні емоції, та життя настільки непередбачуване, що... Ми не знаємо де впадемо, а де піднімемось, і хто буде поряд в цей момент. Наші дні дуже хиткі та спрогнозувати заздалегідь ми не можемо... Але жити треба..

Любити треба, цінувати треба, відкривати своє серце треба, та лише тим, з ким спокійно. Не боятися поразок, а робити крок назустріч.

Це загартовує нас, але й робить м'якшими.

Навіть тендітна квітка може пробити міцний асфальт.

Так і з людьми...

Ніжність,- породжує ніжність
Злість,- породжує гнів
Зрада,- породжує недовіру
Знецінення,- значущість.
Все в цьому світі взаємне
Проте не всі це розуміють, проте багато хто намага-
ється зловживати довірою іншого.
Таких людей ми маємо відпускати з нашого життя і
слідувати лише за внутрішніми відчуттями.
Ми маємо набутися з тими, хто нас зцілює.
Набутися з тими, хто навіть в тиші чує наш біль.
Навчитися приймати та прощати... Навіть нерозумі-
ючи,- намагатися відчутти емоції якими говорить наша
Душа.
Приймати любов та віддавати її,- Енергообмін...
Та завжди бути Людиною, яка може вислухати, під-
тримати, порадіти та поспівчувати.
Все, що має статися,- Станеться
Розчарування неминує, та воно зміниться радістю та
Щастям лише з правильними людьми.
Бережіть в собі Людину
Бережіть себе та свої емоції
Довіряйте відчуттям та інтуїції
Вірте в хороше
Творіть добро
Ніколи не дозволяйте своєму серцю стати черсвим та
холодним
Світ робить нас сильними та слабкими до своїх ба-
жань, головне знайти баланс та слідувати йому.

Dion Трефович

Мексиканські теленовели як культурний феномен та їхнє особливе місце в українському медіапросторі 1990–2000-х.

Теленовела (ісп. Telenovela, порт. Telenovela, Minissérie) — телесеріал, що має закінчену сюжетну лінію, випущений, як правило, в Латинській Америці. Зародився в 1950-х роках і в підсумку став провідним жанром у прайм-тайм на телебаченні цих країн.

Формат теленовели, як правило, відрізняється від американських мильних опер, яким притаманна велика сюжетна різноманітність. У теленовелах центральне місце найчастіше займає пара і її романтична історія як рушійна сила сюжету. Також теленовели мають обмежену перспективу трансляції — близько шести місяців, а кількість епізодів варіюється від 180 до 200, хоча в разі рейтингового успіху число може бути більшим.

Друга половина ХХ століття стала часом глобального культурного обміну, в якому важливу роль зіграли телесеріали, вироблені Латинською Америкою. Серед них мексиканські теленовели зайняли особливе місце, перетворившись не просто в популярний телевізійний продукт, а в самостійний культурний феномен з потужним соціальним впливом. Для України 1990–2000-х років вони стали частиною повсякденного життя, сформували естетичні уподобання, емоційні звички і навіть нові культурні орієнтири.

Мексиканська теленовела — це не тільки розвага. Це ретельно вибудована драматургія, заснована на класичній структурі мелодрами, де центральне місце займає конфлікт, кохання, соціальна нерівність і драматичне подолання долі.

Унікальність мексиканських теленовел — в їх емоційній універсальності. Вони зрозумілі глядачеві

будь-якої культури, тому що розповідають історії про почуття, які не потребують перекладу:

боротьба добра зі злом, зіткнення бідності і багатства, надія на краще і сильне, перетворююче

кохання.

Крім того, теленовели — це продукт, в якому поєднуються:

- театральна традиція Латинської Америки;
- візуальна естетика кінематографа;
- соціальний коментар;
- унікальна акторська школа;
- вплив національної культури Мексики — від музики до сімейних цінностей.

Їх драматична структура нагадує роман ХІХ століття, але адаптована під ритм сучасного глядача.

Після розпаду СРСР телевізійний простір України переживав стрімке оновлення. Країна шукала нові культурні зв'язки, нову систему цінностей, нові емоційні опори. Саме в цей момент на екрани прийшли мексиканські теленовели — яскраві, виразні, наповнені людськими історіями.

Такі проекти, як «Дика Роза» (1988), «Просто Марія» (1989), «Есмеральда», «Узурпаторка», «Привілей кохати» (1998) стали не просто серіалами — вони стали явищем.

Причини успіху були очевидні:

1. Емоційна насиченість;

Український глядач 1990-х був втомленим від соціальних потрясінь. Телевізійні історії з сильними переживаннями, яскравістю, коханням і драмою давали емоційну розрядку.

2. Образ героїні та мрія про справедливість;

Головні героїні — жінки, які долали бідність, несправедливість, зраду — виявилися особливо близькими українській аудиторії. Кожна історія була про надію, що добро в кінцевому рахунку переможе.

3. Екзотика і культурне розмаїття;

Латинська Америка для України того часу була чимось далеким і привабливим. А мексиканські актриси — яскраві, темпераментні, харизматичні — відкривали інший тип жіночої сили, який захоплював.

4. Нестача альтернативного контенту;

Вітчизняне телебачення тільки формувалося, і закордонні теленовели заповнили важливу емоційну нішу.

Мексиканські теленовели стали частиною побутової реальності.

Фрази героїв повторювали в сім'ях, пісні з серіалів звучали на радіо, актриса або герой ставали темою повсякденних розмов.

Особливе місце займали образи актрис і акторів — Вероніки Кастро, Фернандо Колунґи, Лаури Сапати, Габрієли Спанік, Вікторії Руффо, Гільєрмо Капетільйо, Ренати Флорес, Олени Рохо. Вони перетворилися на ідолів нової епохи.

Ці серіали не просто дивилися — ними жили. Рівень емоційного залучення був настільки високим, що теленовели стали елементом культурної пам'яті України 90-х і початку 2000-х років.

Вплив мексиканських телеісторій на українське суспільство був глибшим, ніж здається: вони формували уявлення про силу жінки. Жінка могла бути бідною, приниженою, але перемагала завдяки стійкості.

Ці серіали зміцнювали віру в моральні цінності. Милосердя, чесність, любов, добро — це не порожні слова, а рушійна сила сюжету. Теленовела замінила відсутню психологічну підтримку.

Люди переживали катарсис разом з героями. Вони вплинули на українське телебачення. Пізніше багато українських серіалів успадкували структуру теленовели.

Теленовели Мексики не тільки зайняли важливе місце в історії телебачення України, але й стали частиною емоційного досвіду кількох поколінь.

Сьогодні, через роки, інтерес до них не зник: українські глядачі продовжують дивитися класику жанру, обговорювати улюблених акторів і ностальгувати за тим часом, коли вечір біля телевізора був маленьким святом.

Телесага, що прийшла з Мексики, виявилася набагато більшою, ніж просто медіапродуктом.

Вона стала культурним мостом між двома країнами — і слід, який вона залишила, залишається живим і сьогодні.

Народ — не маса: проти фальші масової культури.

Пора називати речі своїми іменами. Народ — це не маса. Народ — це творець, носій пам'яті, мови, болю і краси. Маса ж — зручна фікція, вигадана для виправдання культурної деградації. Саме на цій підробці і тримається так звана масова культура, яка давно перестала бути культурою як такою.

Сьогодні ми все частіше чуємо: «Не ускладнюй», «Це просто розвага», «Кожному своє». Ці фрази стали універсальним щитом, за яким суспільство ховає небажання говорити про головне — про стан людської душі. Розмова про культуру давно перестала бути розмовою про смаки. Це розмова про те, ким ми стаємо і що передаємо далі.

Масова культура — це плацебо бездушності. Вона імітує емоції, але не породжує почуттів. Імітує сенс, але не вимагає думки. Вона працює як знеболювальне: знімає тривогу, але не лікує хворобу.

Більше того — вона привчає жити з духовною атрофією, видаючи її за норму. Шок, повторення, примітив — ось її основні інструменти. Кохання в ній перетворюється на інстинкт, свобода — на хаос, а особистість — на товар.

Її виправдовують фразою «масовий попит», але це неправда. Масова культура не відображає народ — вона формує знижену планку, підлаштовуючи світ під найпримітивніший рівень сприйняття. Реальність замінюється ілюзією, діалог — реакцією, співчуття — розвагою. Там, де має бути внутрішня праця, являється миттєвий ефект. Там, де має бути почуття, залишається лайк.

Особливо руйнівна масова культура впливає через мову. Мова — не інструмент розваги, а форма мислення. Спрощення мови веде до спрощення думки. Збіднення образу збіднює внутрішній світ.

Там, де зникають нюанси, народжується агресія; там, де зникає підтекст, залишається крик.

Людина, позбавлена багатства мови, позбавлена багатства душі. Як попереджав Вітгенштейн: межі мови стають межами світу.

На тлі фальші масової культури високе мистецтво стає не привілеєм обраних, а життєво необхідним орієнтиром. Висока культура — це простір внутрішньої праці та діалогу з самим собою.

Вона вимагає зусиль, уваги, готовності до роздумів. Театр, музика, фільми не розважають — вони запитують. Вони пробуджують, а не присипляють. Вони повертають людині глибину, силу і почуття причетності.

Народ завжди був причетний до справжньої культури — до пісні, трагедії, епосу, храму, театру.

Історія доводить: народ здатний на складне, глибоке, трагічне і прекрасне. Народ не потребує примітиву — він потребує чесності і краси. І саме тому масова культура — підробка, фальш, виродження. Вона існує не для народу, а всупереч йому.

Небезпека масової культури полягає в її претензії на єдиність. Коли вона витісняє якісні культурні цінності, людина втрачає орієнтири. Вона втрачає здатність до тиші, до самотності, до роздумів.

Суспільство без духовної культури легко керується через емоції, а не через ідеї. Еріх Фромм називав це втечею від свободи — і сьогодні ми бачимо її наслідки всюди.

Идеться не про заборони, не про цензуру, а про вибір. Ми маємо право відпочивати, але не перетворювати відпочинок на спосіб життя. Ми маємо право споживати розваги, але не

замінювати ними сенс. Нам потрібні якісні і красиві культурні цінності, продукти творчості, які вчать бачити, думати і відчувати. Народ — не маса. Народ — співавтор культури, її хранитель і творець.

Культура — дзеркало суспільства і шлях його розвитку. Вона або підносить людину над собою, або повільно привчає до духовної лінії. Справжня культура вимагає уваги, праці та внутрішньої участі.

Все інше — фальш, маска доступності, плацебо бездушності. Справжнє мистецтво пробуджує, а не присипляє. Воно запитує, а не заспокоює. Воно вимагає участі, а не пасивного споживання.

Народ — не маса. Народ — творець, причетний до культури. І поки ми будемо погоджуватися на сурогати та імітації, нас будуть переконувати, що це норма. Але норма — це глибина, гідність, краса і відповідальність. Все інше — підробка, замаскована під доступність.

Саме тому ми повинні вибирати високу культуру,

творчість, чесність мистецтва. Тому що культура
— це не те, що ми вмикаємо ввечері. Це те, з чим залишаємося наодинці вночі. Це те, що формує нас як людей, а не як споживачів.

Українська культура і духовність — великі цінності, які ми зобов'язані зберігати як скарб. Наше мистецтво завжди буде на одному рівні зі світовим, тому що створюється серцем і душею, які пройшли через багато обставин, випробувань і перемог. Воно справжнє, сильне і вічне.

Maryna Tchianova

Багаття

Метри занадто квадратні,
Як би їх округлити?
Як би їх феєрично
Розвіяти з висоти?

Сьогодні в мені багаття,
Сьогодні в тиші - софіти,
Сьогодні у софті - баги,
Сьогодні в повітрі - ти.

Пюпітри надто уматні,
Пісні занадто кімнатні,
Старіє фортепіано,
Темніють нові слова.

Сьогодні в мені багаття,
І дощ металеві краплі
Розпалює, ніби ватри,
Сьогодні жевріє стяг.

І несамовитий жайвір -
Дотична межа між нами,
І він не грає словами,
Його програми прості.

А я до пуття збираю
Багаття в пустельнім храмі,
Щоб не жбурляти словами
В світанки ці золоті.

2023

За мною не туж

За мною не туж -
Я тепер в своїх снах
Не бачу тебе. Ніби біль відпустив,
І знову вирує у серці весна,

Лишає відбитки і квітів, і злив.

Забула про нас. Світ новий, осяйний
Чекає на мене, але дотик твій
Ще зрідка болять. Нагадає цей біль
Про пагінці перші нової весни.

Мій янгол пробачить недбалість мою,
Дасть прихисток серцю,
Дасть думці свій ритм.
Забуду про тугу, і в пісню свою
Вплету нові змісти й миттєвості змін.

2023

In a well-grounded voice

n a well-grounded voice
I used to explain to you
Why I'm unable to show
What I truly feel.
At that time the trees were tiny
and books were huge.

In a well-grounded voice
which I'm used to playing with
I used to lose myself to the city
I'm so sorry for
because it's not a melting pot yet.

In a well-grounded voice,
looking for an evolution privilege in your eyes,
daring to copy and recover
your thoughts,
daring to rise against you,
drifting in your own words,
but never going too far from the schedule,

I used to watch half of your dreams.
Is this getting global or personal?

2017

The Sea

This is the only way out
Of routine and dullness...
The reality shines
And asks even more questions
Than it used.

The only way
To the Land of Eternity,
To the immortal youth,
To fabulous dreams.

The wind reeks of salt,
Seagulls keep crossing the air,
The moonlight is intense
And clear,

Like our dreams
On the day of departure.

We'll be sailing for weeks
And we'll get home -
To the isles of the Elves.

© Maryna Tchianova

© Based on R.R.Tolkien's works

© And the music of Ean Grimm

2021

--

Maryna Tchianova - a writer, journalist, poet, art expert

A keen discoverer/co-creator of various theories.

Positions in the media - copywriter, fact checker.

In art - songwriter, dramatist.

Анна Губина

У КОЖНОМУ МОВЧАННІ СВОЯ ІСТЕРИКА

Мабуть... Я знову почала це відчувати...

-Ну от і все... Настав нам час прощатись

- Але, чому? Що сталось?

- Ти ще питаєш?

Я знову дотягла, щоб закохатись.

На подушці залишу срібні роси

- Які ж то роси? То є твої сльози

- Сльози?... Не правда ...То емоції відверті

А ми лише закрили для них двері.

У тебе статус, те, що скажуть люди, які будуть дивитися повсюду.

А, що вже я? Хіба ж тобі цікаво, про що мій сон? Яку я люблю каву?

У тебе плани на життя, яскраві цілі...

- А що будеш робити ти?

- А я?- та, як зазвичай... Маю крихту віри.

- В нас різний шлях, свої складні дороги. І впевне-
но крокують мої ноги. Хоча такий бентежний час, наразі,
знаєш...

А ти там, щось на серці відчуваєш(Мені це не по-
трібно...

Та й тобі.
Ти не засмічуй світ у голові
Цими думками...
Ранами, сльозами
Просто живи,
За все я тобі вдячний.

- Аби ж ти лише знав
Аби лиш бачив ...
Що значить відчувати біль... Ось там
Вдивляючись... Ти був вкрай необачний.
Бо ж погляд той,- дивився в глибину
Бо ж квіти проростали на руїнах.
Ти покидаєш мене слухать тишину,
Все менше стало слів,
В буденних фільмах.

- Тільки прошу, щоб без істерик та без драми
Давай хоча б обіймемось
Ще раз.

Аби ти тільки знала,
До нестями
Любив тебе і думав я про нас.
Та не наважився... Я не сказав, востаннє
Вдивляючись в блакить твоїх очей.
Та я змовчав..
Та мені теж боліло, що не сказав, про значимість ре-
чей.
Для нас світанок ,той, вже був останній
Ти знала це... Мовчали... Я це знав
Хвилина у обіймах на прощання
Тебе кохаю... Тобі не сказав.
У погляді я бачив срібні ріки...

Я посміхалась, щоби не бачив, як болить.
Та ми мовчали... Голосно мовчали,
Щоб зберегти останньою цю мить.
Я не шкодую, все, що відбувалось,
Було прекрасніше за все, що вже було.
Та я зламалась...
Знаєш, я трималась,
Аби серце знов не зацвіло.
Прорахувалась...
Не змогла триматись,
І це, - найбільша помилка моя.
Зізнатися собі... тобі, - боятись,
Що я хотіла бути лиш твоя.

...Мовчали двоє... Душі розривали,
Емоції ховаючи від всіх.
Кохання, - силуетами вмикали,
Зникаючи в солодкості утіх.
Солодка ніч, перед гірким світанком,
Вже знали, що на них чекає там.
Але мовчанням серце розбивали,
Віддаючи останній подих тим вустам...

...
Вона лежала на моїм плечі востаннє,
Боролася із власним почуттям.
Не зізнавалася, хоча читав зізнання
В її блакитних стомлених очах.
Хіба ж могла вона не знати, що кохаю?
Проте... Мовчала мовчки на плечі,
І лише сльози капали на тіло
Ранивши мене, немов мечі.
Та намагалась посміхатись через біль

...
То було важко... Просто ти повір...
Я знову почала це відчувати
Хоча й ховала поштовхи в собі
Найбільше, я хотіла Не кохати
Та почуттів найбільш дала тобі.

...Аби ж він тільки знав, як я боюся
Залишитися просто так... Ніким.
Від погляду його, вкотре гублюся,
Наш ранок, буде солодко-гірким.
Якщо кохаю, треба відпустити...

...Вона мовчала
Він про те мовчав...

...
Її вже неможливо розлюбити...

...
Я мріяла, щоб він мене чекав...

...Стояли двоє під дощем ранковим,
Він обійняв її, ковтаючи думки.
Ніхто з них не дізнається ніколи...

...
- Ти тихе щастя мОє

...
- Знай, коханий ти

...І розвела , розкидала їх Доля.
Згорали спогадами, жевріли вночі.
Мовчали двоє...
За вікном тривога,
А в пам'яті...
Мовчання на плечі.
Воно вбиває, мучить, роздирає,
Не правда те, що все лікує час.
Несказане,- лиш Душі розриває,
Все Несказанне бродить серед нас...

МОВЧАННЯ
28.12.2025

Анна Литвин

Вітаю.

Мене звати Анна Литвиненко, я веду авторський тг-канал «Книжковий дивокрай»,

https://t.me/knyzhkovyi_dyvokrai

в якому публікую відгуки на книги різних жанрів. В блозі маю окремі рубрики авторських віршів, оповідань та художніх нарисів. Підтримую українських молодих письменників, публікуючі художні презентації книжок від авторів та веду книжковий онлайн клуб на каналі.

Це моя остання публікація, відгук на книгу Мони Авад «Rouge».

Дійсно, що мені неймовірно сподобалось, так це атмосфера книги.

Ну, така вона була п'янка, тягуча, захопливо-нудотна, ніби все повітря заповнено фатальністю. Тебе огортає флейф важких розкішних парфюмів, від запаху яких паморочиться в голові. Навколо тьмяне світло, в якому вбрання червоного кольору набуває неймовірно спокусливого відтінку і все навколо є віддзеркаленням потаємних бажань. Ти розумієш наскільки це твоє і не твоє одночасно, ти потрапляєш в ретро фільми з гнітючою атмосферою неминучої згуби, де навколо тебе кружляють герої картин Босха.

В цій книзі авторка підіймає декілька важливих питань. Я виділю два з них, бо з одного боку не хочеться спойлерити й кортить, щоб в цій історії залишилась загадка, яку кожен читач може розтулмачити по-різному.

Тож, перше питання - стосовно впливу індустрії краси на жінок. І тут розкривається такий величезний пласт проблем, починаючи від неприйняття своєї природної краси, гонитва за модою та молодістю, страх втратити привабливість, тиск соціуму на вигадані недоліки, пропаганда ідеалу через втрату особистого Я. Все це призводить до абсурдної гонитви за красою, яка часто викликає психічні хвороби.

Ще одна важлива тема книги - це взаємовідносини між матір'ю та донькою та як вплив матеріних очікувань руйнує дитячу психіку. Також тут йде мова про ревності до молодості на краси доньки, яка може призвести до морального гноблення та маніпуляцій.

Як ви вже змогли здогадатися, що книга досить специфічна. Як за сюжетом, який, як на мене, сильно затягнутий, так і за своєрідним стилем написання. Але в ній є свій шарм та неповторність.

Так, я не переповідаю сюжет навмисно, бо він мов би виступає фоном для емоційного стану героїв. Все дійство відбувається на пів тонах і саме психологічний стан персонажів виступає рушійною силою для сюжетних ліній.

Не можу рекомендувати її кожному, бо книга не легка для сприйняття. Але хто любить головоломки, психологічні горори, хто шукає потаємні сенси в сюжетних лініях, хто може «перекрути» в голові сюжет назад, щоб побачити книгу з іншого боку, той напевно отримає задоволення від тексту.

В романі є багато цікавих алюзії, в яких переплітаються реальні персонажі з вигаданими. Мені здається авторка підкидала натяки на події протягом всієї історії і від того, що ви побачите і на що звернене увагу буде залежати цілісне бачення твору.

Для тих, хто знає Мону Авад, як авторку Зайчика і цікавиться чи схожа Руж на Зайчик.

То, як на мене, не схожа.

Руж більш вузько «спеціалізована» і сюжет розкривається горизонтально, ніби довжелезні щупальця затягують вас в кінематографічну картинку.

Ігор Середа

Ой-гой, розповім вам, друзі закляті,
вороги милі, билину-кручину!

Сліз повною, доблестю безмірною.
З мудрістю народною, з дурістю людською.

Завівся на землі дідів наших експерт великий.
І скоморох, і коваль. І жнець, і скрипаль.
І тесля, і мірошник. Словом – народний помошник.

Почав цей експерт людей розуму вчити-научати,
у все лізти і всіх критикувати.
І школи – не туди, і лікарні – не гарні.
І будівлі – нерівні, і сквери – химери.

І так вже той експерт людям добрим набрид-намуляв,
що і бити хотіли...

Аж ніззя.

При воєводі губернському писарем головним слу-
житьь.

Не те, щоб дуже страшно. Більше якось невдобно.

А експерт, бачачи добрість людськую,
уже зовсім берега пустився.
Якось до лицедіїв знаних
присікався-причепився.

Мовляв, репертуари у них – якісь столітні.
Афіші і одяг – теж неновітні.
Загалом усе в лицедіїв погано.
І треба це все поміняти уже давно.

Зажурились-були, артисти-лицедії,
що такого поважного мужа засмутили.
Та недовго та туга-печаль нуртували.
Бо прості люди губернські не мовчали.

Той державний муж якраз трохи вибісив,
своє «фе» на загал усім знову вивісив.

Ох і здивились люди добрїї, як море Чорнеє!
Полетіли слова їх буйним вітром з гір Карпатськіїх!

Ти не лізь, експерт, в справи хитрїї!
Для голівоньки твоєї темні-гадані!
Ти роби свою роботу, просту, писарську!
Не чіпай ти лицедіїв-просвітників!

Бо у них, хоч в прем'єру, хоч і з повторами,
в залі ніде упасти і яблучку.

Значить все у них робиться правильно!
І нічого тут тупо піаритись!

Я пробаїв вам казку-пересмішницю.

Ірина Худик

Куди ж ти, літо? Не втікай.
Не йди так швидко, зачекай.
Хоч на порозі стоїть осінь,
Та в травах ще серпневі роси,
Не хочу з літечком прощатись.
Ще хочу в річечці скупатись.
Побігти босо на лужок,
Нарвати в полі волошок.
Втікати, вчувши в небі грім,
Лиш тільки встигнути у дім.
А потім, як мине гроза,
Кричати: «Ой, яка краса!»
Побігти, в річечці скупатись,
Додому ввечері вертатись.
Так кожен день, і аж до ночі,
Поки не схочуть спати очі.
А потім, на наступний день
Співати радісно пісень.
Про літо, щастя, про кохання,
І так аж до самого рання.

Ось вже минув оцей журливий щем,
І ця остання, вже мабуть, хвилинка
Колись прийду до Тебе я з дощем,
Тоді побачиш в небесах хмаринку.
Як квіт, колись для Тебе квітла я,
Але не став мене Ти шанувати.
І ось, коли вже вдарила гроза,
Хмаринка стала в небо утікати.
Веселкою до Тебе нахилюсь,
Вдивляючись у роси світанкові.
Сльозами спогадів я захлинувся
Колишньої прекрасної любові.
Коли появиться на серці щем,
Коли Тобі вночі чомусь не спиться,
Згадай про цю хмаринку із дощем,
Яка з небес до Тебе вмить примчиться.
За мною Ти не плач, і не жалій,
Ні в чому Ти не винен, це я знаю.
Я полечу собі в країну мрій,
Одне лиш знай, що я Тебе кохаю.

Ми щиро кохали, ми палко кохали;
Здавалося нам, що оце - назавжди.
Але ми не знали, ще зовсім не знали,
Що може змінити усе одна мить.
Я вірила в зорі, я вірила в очі,
У своїх очах я надію несла.
Але ще не знала, й зовсім не чекала,
Що все ж таки прийде розлука- журба.
А три дні минуло... В цей день вирішальний
З надією в серці до Тебе я йшла.
Не знала, що вечір наш буде прощальний.
До Тебе, до Тебе летіла душа.
Я вірила свято, я вірила щиро,
Що буде кохання, гаряче, палке...
А Ти відповів байдуже і спокійно,
Що ми - тільки друзі, скінчилося все.
Лиш друзі... Це слово, неначе стрілою,
Наскрізь перерізало серце моє.
А я так кохала, кохала до болю,
Та наше кохання уже не вернеш.
Скотилась сльоза, і упала додолу...
Скотилась друга. Це плаче душа.
І я зрозуміла: не все скажуть зорі...
Я вірила їм, та прийшла ось журба.
У своїм житті я немало терпіла.
Усе пережила, все мужньо знесла.
Та тільки сьогодні ось я зрозуміла,
Яка ж то розлука буває гірка.
Ця перша розлука великого болю
У серце сьогодні мені принесла.
Бо перше кохання триває недовго,
Воно найсолодше, та швидко зника.

Яніна Погорелова

Сіра Зона

29

Ульяна прокидається у своєму будинку, приголомшена дивним сном про склад маленьких дерев'яних будинків на околиці міста. Відчуваючи незрозумілий поклик, вона вирішує вирушити туди, аби розгадати таємницю цього місця — адже такі сни бачить не лише вона.

Вона запитувала Дем'яна, чи не снівся йому той самий склад будинків. І, справді, він бачив таке ж сновидіння — місце, ніби знайоме, але водночас незбагненне.

У Сірій зоні ходив давній міф. Говорили, що на краю міста, серед затишних дерев'яних будинків, ховалося селище лісових ельфів. Ці дивовижні істоти, здатні говорити з природою, жили серед квітів і вітру, прикрашаючи свої будинки витонченими гілками та пелюстками. Кожен будинок був не просто оселею — це був храм душі мешканця. У когось — сховище мудрості й книжок, в інших — осередок пісень і барв.

Якось до селища прибігла маленька ельфійка з лісового струмочка. Вона попередила про велику небезпеку, яка насувається з темряви. Врятувати ліс могли лише вони — об'єднавши свої сили й магію.

Ельфи зібралися разом, кожен привніс свою унікальну силу. Їхні будинки стали не лише житлом, а й осередками сили, що створили захисну гармонію й врятували лісовий край.

Так народилася легенда — про те, як маленькі дерев'яні будинки стали свідками великого добра, єдності та магії.

Та це лише казка. А чому саме це місце виявилось в зоні — досі лишається таємницею.

Льодова печера вічної мерзлоти.

Уляна стурбовано думала про Дем'яна і вирішила вирушити до бару. Там вона зустріла Емму, яка розповіла, що вони разом з Марком пішли і більше їх ніхто не бачив.

Емма запропонувала вирушити їх шукати.

Дівчата вийшли з бару, і раптом розпочався лютий холод. Через півгодини вони знайшли печеру і вирішили, що там можуть бути хлопці, і увійшли всередину.

Вхід в печеру був несподівано вузьким, але після кількох метрів глибоко всередину, вони відкрили величезний зал з величезним сводом. Лід тут був кришталево чистий, а атмосфера наповнена таємничістю. Дівчата переступали через льодові сталактити, обережно вникаючи в глибини печери, де звуки металу ставали ще виразнішими.

Знаходячись в цьому унікальному просторі, Уляна і Емма відчували себе не вперше, занурюючись у світ природної краси та таємниці льодових глибин.

Мікроклімат змінився, стало холодніше, висота була іншою, Уляна не могла йти в повний зріст. Далі був видно провал. Можна було побачити щілину, саме там був «холодник».

- Емма, подивися, як він блищить, - сказала Уляна. Вони почали влізати в щілину, гострі камені врізалися в їхні коліна.

Далі було видно, як все тануло; цей тунель підтримував свод. Звук металу був в цих тунелях, але зараз його не було. І немає льодового гірськоколіжки.

- Під нами танучий лід і сосульки. Тихо-тихо, чуєш це? - сказала Емма.

- Це тріщить деревина! - закричала Уляна. Тріск чувся, оскільки обвал може статися в будь-який момент. -

Йдемо назад! Чуєш це? Повзи!

- Ми тут загинемо, - заплакала Емма.

Уляна і Емма доповзли до більш безпечного місця.

- Отже, я чую! - сказала Уляна. Уляна почала слухати.

- Мені здається, що під льодом тече потік талої води. Далеко ж обвал. Що це було?

- Мов пружинка! - витерла сльози Емма.

- Це чути... тихо! Це серце породило. Це дивно!

- Я чую, наче по металевій банці.

- Там жодної фабрики!

Де ти, Дем'яне? Серце моє в болі, немов у лабіринті без виходу. Твоє відсутність — мов мовчання беззахисної ночі. Спробила я віднайти тебе в камінні слова, але ти зник як тінь. І тепер душа моя блукає в безмежності, кличе твоє ім'я вітром, що несе його в невідомість. Дем'яне, повернися, світло моє, яке загубилося в темряві твоєї відсутності.»

Ульяна прокладає свій шлях крізь темні коридори загробного світу, зустрічаючи дивних істот та подолавши випробування — все це у своєму сні. У її сновидіннях вона виявляє, що Дем'ян опинився в лабіринті спогадів, де час і простір переплітаються. Тепер їй доведеться розгадати загадки минулого, щоб досягти моменту, коли вони з Дем'яном знову зустрінуться.

Ульяна прокидається у дерев'яному доміку, серце їй ллється від невизначеності. Згадки про пляж і руни терплять її думки, і вона вирішує розгадати цю таємницю. Обертаючи знайдені руни, Ульяна розуміє, що вони - ключі до певного місця.

Дівчина сиділа в кімнаті, прагнучи записати давні руни, які обіцяли розкрити таємниці минулого. Але невдачі та забуті речі стали її супутниками.

Не знайшовши ані аркуша паперу, ані ручки чи олівця, вона враз опинилася перед складністю. Але її погляд врятувала свічка, яку вона зайняла в руках. Вирішивши не втрачати час, Ульяна вирішила використовувати воск як власний папір, а картон — як покриття для таємничих рун.

Під світлом теплої свічки воскові краплі падали на картон, утворюючи загадкові символи. Кожен візерунок мав своє значення, а Ульяна прагнула закріпити їх у своїй пам'яті. Таким несподіваним чином свічка та картон стали інструментами для збереження стародавніх таємниць, що розкриваються перед дівчиною в унікальних рунах.

Марк і Дем'ян бродили по пляжу, спробували викликати якусь реакцію, але ніхто не відповідав. Відчайдушений, Марк вирішив відійти від всього, увійшовши в печеру. Закінчивши останню пляшку рому, він кинув її, почувши глухий звук розбиття. Сівши біля обломків, він помітив дивний малюнок. Рухаючи обломки, він поклав руку на малюнок, і його відбиток з'явився на долоні. Марка охопив величезний захоплення, вирішивши, що йому, мабуть, просто перейняло від споживання рому, і хотів відправитися спати на пісок.

Марк: Дем'яне, ти як завжди веселий. Що нового?

Дем'ян: Ну ти ж п'яниця, як завжди. Все нове – це твоя чергова келихня.

Марк: Ага, але хоча б без хмарки на душі. А у тебе, здається, і без п'ятниці важко обійтися.

Дем'ян: А ти, може, не тільки в келихні свій світ бачиш? Може, вже пора розглядати й інші кольори життя?

Марк: О, якщо ти про кольори, то в тебе вони, мабуть, всі в пляшках знаходяться.

Дем'ян: Ну, а ти не перестрибуй, ще й келих додай. Може, хоч раз у своєму житті веселіше буде.

Марк: Знаєш, Дем'яне, краще бути п'яним, ніж веселим на твоєму рівні.

Дем'ян: Ти ж, Марку, нічого корисного не робиш, як завжди. Просто безглуздий.

Марк: Трошки дивно чути це від того, хто знає всіх п'яниць у місті на ім'я. Але не вигравав в мене.

Дем'ян: Ну, ти все одно безглуздий.

Марк: Ще одне таке слово і я тобі обличчя не бачитимеш. Так, я може і не герой, але тут межа.

Дем'ян: Ну-ну, трошки важливий став. Та ти просто

не вмієш жити корисно.

Марк: І ти не вмієш тримати язик за зубами. Навіть у мене є межі для твоїх висловлювань.

Дем'ян хапає Марка за руку і каже, «достатньо нести нісенітниці,» і помічає дивний знак на руці.

Марк сердиться і каже йому не торкатися його.
Дем'ян вирішує залишити його в спокої, поки той не проспиться.

Руна Перун

В давнину, коли світ ще був молодим і боги ходили по землі, існувала могутня руна Перун. Це був символ сили, могутності і мужності, пов'язаний з богом грому і блискавки, Перуном. Люди вірили, що носити цю руну або зображувати її на скелях дарувало їм захист від біднощів і дарувало силу в боротьбі з ворогами.

Ульяна у Печері

Не треба гаяти часу!

Серце Ульяни стукотіло швидше, коли вона підійшла до входу в печеру. Усередині було темно, але вона не налякалася. Вийнявши факел з сумки, вона вирушила глибше в темряву. Стіни печери були висіяні старими зображеннями, але Ульяна знала, що саме руна Перун повинна бути тут.

Вона знайшла підходяще місце на скелі і почала обережно малювати символ Перуна. Її рука рухалася впевнено, ніби сам бог надихав її рухи. Коли руна була закінчена, раптом сталося щось неймовірне...

Ульяна відчула, як земля почала труситися під її ногами. Неочікувано навколо неї почали мелькати яскраві блискавки, і вона відчула сильний порив вітру. Словно вихор, він закрутив її, і мить через мить Ульяна опинилася в зовсім іншому місці.

Вона відкрила очі і побачила себе лежачою на піску. Піски щіпали її обличчя, і вона почула гучний сміх. Піднявши голову, Ульяна побачила Марка, який дивився на неї з диким сміхом в очах.

«Марк!» вигукнула вона, встаючи на ноги. «Що тут відбувається?»

Марк продовжував сміятися, його голос лунав у повній радості та нестримній веселощі. «Ти не повіриш, Ульяна, але я з'їв Дем'яна!»

Ульяна опішила. «Як? Чому? Де Дем'ян?»

У цей момент із-за скелі вийшов Дем'ян. Його обличчя виражало здивування, коли він побачив Ульяну. «Ульяна! Ти тут?»

Ульяна поспішила до нього, обіймаючи його міцно. «Дем'ян, я так рада тебе бачити! Марк каже, що з'їв тебе, це правда?»

Дем'ян посміхнувся. «Ні, ні, це просто його жарти. Я був тут все це час, і як тільки ти прийшла, він вирішив пожартувати на твоїх почуттях.»

Ульяна зітхнула з полегшенням, радіючи, що Дем'ян у повному порядку. Вона обійняла його ще міцніше, відчуючи, як серце наповнюється радістю та теплом.

Сонце повільно опускалося до горизонту, розфарбовуючи небо, та одна проблема була вирішена.

Колись давно.

Ранній вечір. Марк, міцний і владний, засідає на своєму троні, виготовленому з сірого каменю, що стоїть у самому серці могутнього замку. Він створює враження впевненості, як завжди, закинувши ногу на ногу з розкутим виглядом.

«Я повинен вбити її,» розмірковує він, «але як це зробити?»

Дем'ян вірний послідовник Ульяни, підходить до нього з питанням. «Про що ти говориш, мій господар?»

«Чому жінці слід керувати цим місцем?» Марк зводить брови.

«Вона створила цей замок, мій господар,» відповідає Дем'ян з впевненістю у голосі.

«Нехай же, я краще знаю, як усе працює тут. Цьому місцю потрібен новий лідер. І цим лідером буду я. А ти, Дем'ян, підірвеш її довіру, бо вона вважає тебе своїм вірним слугою.»

«Не стане такого, мій господар,» запевняє Дем'ян.

«Не буде, не буде! Схопити його!» Марк видає наказ, його голос відзвучує з величчю.

Раптом з'являється вихор, що зводить Дем'яна з ніг і зникає з ним, наче він ніколи не існував.

«Хах,» посміхається Марк, «дурний слуга, яким сподівався він врятувати її від моїх рук? Я знаю силу влади, і все зміниться. Якщо вона не хоче добровільно здати мені місце, то об'єктивно, вона слабша.»

Марк піднімається і починає читати заклинання. Вітер починає виїмати замок, а він, у владі своїх слів, насправді відчуває себе над усіма. «Іди за нею! Забери її камінь і принеси його до моїх ніг. Цьому кінець,» закликає він, його голос носить у вітрі, сповнений впевненості та сили.

Спогади життя

Ульяна сиділа на лавці в парку, спостерігаючи за тим, як падає осіннє листя. Кожен багряний листочок, що кружляв у повітрі, був ніби маленьким посланцем неминучості, нагадуванням про те, що все колись закінчується. Її думки кружляли навколо теми смерті, теми, яка лякала її все життя.

Вона завжди вважала себе людиною, яка прагне до життя, до насолоди кожним його моментом. Їй подобалося відчувати сонце на шкірі, вітер у волоссі, смак їжі на язичі. Вона любила сміятися, любити. Але з віком страх перед смертю почав посилюватися.

Вона читала книги про філософію, шукаючи відповіді на свої питання. Деякі філософи стверджували, що смерть - це кінець, остаточний і незворотній. Інші вірили в потойбіччя, в реінкарнацію або в якесь інше продовження життя після смерті.

Чим більше вона читала, тим більше плуталася. Їй нічого не давало заспокоєння.

Одного дня вона познайомилася з Дем'яном, другом сім'ї, який часто гуляв у цьому парку. Він помітив її сумний погляд і запитав, чи все з нею гаразд.

Ульяна розповіла йому про свої страхи, про свій пошук відповідей. Дем'ян уважно слухав, а потім посміхнувся.

«Не бійся смерті, Ульяно», - сказав він. «Смерть - це природна частина життя. Так само, як листя падає з дерева і потім стає частиною ґрунту, так і ми одного дня повернемося до землі, з якої з'явилися».

«Я не знаю, але приймаю це, а ти?» - запитала Ульяна.
«Що буде з нашою душею?»

Дем'ян похитав головою. «Я не знаю», - сказав він. «Це таємниця, яку кожен з нас має розгадати для себе». Він трохи помовчав, а потім продовжив: «Але я вірю, що смерть - це не кінець. Я вірю, що щось існує після цього життя, щось, чого ми не можемо зрозуміти нашим обмеженим розумом».

Його слова трохи заспокоїли Ульяну. Вона подякувала йому за розмову і пішла додому, все ще роздумуючи над його словами.

Дем'ян прийшов і сів на околицю скелі, розмірковуючи про природу злочинства. Часто в романах і кіно він стикався з персонажами, які, будучи втіленням зла, вміло приховують свої справжні наміри під маскою доброчесності. Такі злочинці здійснюють показові добрі вчинки, чарують своїм красномовством та чарівністю, здаються щедрими, турботливими та безкорисливими. Однак за цією ширмою ховається хитрий, розважливий розум, який рухає жагою влади, наживи або марнославства.

Дем'ян вважав, що справжнє злочинство проявляється не у відкритому вираженні своїх намірів, а в умінні приховати їх настільки майстерно, що оточуючі навіть не підозрюють про справжню сутність. Злочин, який не носить масок, може бути зрозумілим з самого початку, але такий підхід часто позбавляє історію інтриги та глибини.

Справжня ж майстерність автора чи режисера полягає в тому, щоб створити персонажа, який змусить читача чи глядача сумніватися до самого кінця, хто є хто. Тільки в фіналі, коли всі таємниці розкриваються, стає очевидно, хто був справжнім злочинцем. Дем'ян вважав, що такий підхід робить історії більш насиченими та багатошаровими, викликаючи у аудиторії набагато сильніші емоції та залишаючи глибокий слід у пам'яті.

Не знаю як, не знаю де.

Вулкан зимою – це справжнє диво природи, де вогонь зустрічається з льодом у вічному танець. Величні гірські хребти, увінчані білими шапками снігу, створюють вражаючий контраст з клубами диму, що піднімаються з кратера. Сонце, відбиваючись від снігових покривів, перетворює зимовий вулкан на сяючий дороговказ, особливо вражаючий на світанку та заході.

А під цим шаром снігу та льоду кипить життя – маґма, що розпечена до неймовірних температур. Ця дуалізм, це поєднання протилежностей, робить зимові вулкани особливо привабливими для дослідників та митців. Вони нагадують нам про те, що навіть у найсуворіших умовах може народжуватися краса.

І тут, на тлі цього зачаровуючого пейзажу, Дем'ян звертається до Ульяни: «Полум'я і лід – це ти, Ульяна».

Які ж почуття ховаються за цими словами?

Де кінець, чи край всього?

Чи яка ще дорога на нашому шляху, та двері? Ми заколоти безглуздям.

Осінь — це час, коли природа немов віддає останній прощальний погляд, опускаючи листя, яке колись було зеленим і живим. Вона розгортає перед нами палітру жовтих і червоних відтінків, ніби прагне заховати свою сумну таємницю під кольоровими покривалами. Це час, коли кожен порив вітру здається прощальним дотиком, а повітря наповнюється смутком і тихим відлунням життя. Осінь — це, як смерть природи, яка готується до зимового спокою, залишаючи за собою лише тінь минулого розквіту.

Тут нема часу, але є пори року.

Ульяна прийшла до Марка і попросила повернути їй годинник, який вона загубила на вулкані. Марк усміхнувся і сказав:

— Чому я маю віддавати тобі ці годинники? Я ж їх знайшов першим.

Ульяна, розчарована його байдужістю, спробувала пояснити:

— Це дуже важливий годинник. Мені його подарували на день народження, і він має для мене велику цінність.

Марк витягнув сигару, запалив її і з усмішкою сказав:

— Ні-ні, тут немає часу. Хоч годинники і йдуть, але вони всі зламані. Ми мертві. Який тобі час?

Закуривши сигару, він поглянув на Ульяну. Але вона не здавалася і продовжила наполягати:

— Не будь таким грубим. Віддай мені годинник.

Марк, з посмішкою на обличчі, відповів:

— Я віддам годинник, але тільки за послугу. Зробиш щось для мене, і я тобі його поверну.

- Що ти хочеш?

- Я чекаю коли піде сніг. Тоді дізнаєшся!

«Я відчуваю, як світ стає тихішим.
Не тому, що він залишає мене, а тому, що я розчиняю-
ся в ньому.

Кожна мить — як піщинка, що вислизає крізь пальці,
і хоч я намагаюся втримати її, мої руки лише ловлять ві-
тер.

Я бачу небо. Воно нескінченне, як мій останній по-
дих.

Молочний Шлях тягнеться через всесвіт,
і здається, це шлях, по якому я також піду.
Зірки мерехтять, як незавершені історії, які вже ніхто
не дочитає.

Хто я? Ким я був?
Те, що здавалося важливим, зникає, тане, як враніш-
ній туман.

Усе, що мало значення, йде слідом за тінню.
Можливо, так і мають зникати душі — тихо, без
жалю, пливучи у небуття.

Тепло... воно зі мною.
Не знаю, чи то згадка про сонячні промені, чи слід
старих снів, які залишили свій відбиток.
Але воно десь поруч, сховане у кожному промені
світла, у кожній іскорці, що грає на воді.

І знаєте... усе є і водночас нічого нема.
Я вже не пам'ятаю болю, не пам'ятаю страху.
Є лише мить, і я — в ній.

Ця мить нескінченна, як шепіт вітру,
і здається, що більше нічого не потрібно.

Світ повільно пульсує, як дихання.
Усе довкола здається частиною нескінченної симфо-
нії: трепет листя, коливання повітря,
відлуння, яке долинає з глибини космосу.
Як шкода, що ми так рідко дивимося на світ,
як на щось, що може зникнути у будь-який момент.

Тепер я бачу все по-іншому.
Молочний Шлях...
Може, це не просто зорі, а ріка, що веде додому?

Ульяна сиділа в барі, ледве вдихаючи важке повітря. Музика ледь торкалася її вух, як далекий гул, який здавався ще більш порожнім, ніж її настрій. Бездумно ковтаючи льодяну воду, вона озиралася навколо. І ось — погляд зупинився на ньому. Марк.

Він, як завжди, тримав у руці склянку віскі й дивився в нікуди. Його постать, така знайома, була мов пляма в її пам'яті, яку хотілося стерти, але водночас щось змушувало залишитися.

«Ні,» подумала вона. «Тільки не це.»

Ульяна швидко встала і попрямувала до ліфта. Бар знаходився на другому поверсі, і спускатися сходами не було бажання. Вона натиснула кнопку виклику, і сріблясті двері розчинилися, запросивши її в тиху кабінку.

Але не встигли двері закритися, як Марк увірвався всередину.

— Що ти тут робиш? — запитала вона, холодно глянувши на нього.

— Мабуть, те саме, що й ти, — пробурмотів він, стискаючи склянку.

Раптом світло згасло. Кабіна здригнулася. Ульяна відчула, як холодне її шкіра. Темрява здавалася безкінечною, але за мить світло повернулося — тільки тепер перед ними були зовсім інші двері.

Вони повільно відчинилися, і замість звичних стін будівлі перед ними розкинулося щось несамолюбне: полум'яне, чорне й жахливе. Повітря пахло гаром, а тінь від чогось невидимого ніби жила власним життям.

— Що це? — прошепотіла Ульяна.

— Це схоже на... ад, — відповів Марк, дивлячись у простір, що дихав гарячим вітром.

У цей момент з тіні вийшла постать. Вона була нечіт-

ка, але в голосі вчувалася неземна сила:

— Ви увійшли в зону ризику. Щоб повернутися, ви мусите пройти випробування. Тільки слова можуть відчинити двері. Говоріть.

Ульяна затремтіла, але зібралася з думками. Вона знала, що зараз вирішується їхня доля. Зробивши крок уперед, вона тихо, але впевнено почала:

«Світло тремтить, як душа під землею,
Згасають надії, але серце ще б'ється.
Ми впали сюди, мов каміння з гори,
Та в слові — ключ, що двері відчиняє.

Ми двоє — мов іскра у темному світі,
Що шукає свій шлях крізь попіл і тінь.
Відпусти нас, забери наші страхи,
І світ знову знайде своє обличчя.»

Її голос розрізав простір, і раптом все навколо здригнулося. Полум'я погасло, темрява розтанула, а вони з Марком знову опинилися в кабіні ліфта.

— Це... це було реально? — прошепотів він, витираючи чоло.

— Іноді слова мають більше сили, ніж ми можемо уявити, — відповіла Ульяна, поглянувши на нього з ледь помітною посмішкою.

Двері ліфта відчинилися, і світ здавався вже не таким, як раніше.

- А тепер, йди! Щоб я тебе більше не бачила.

Ульяна повернулася до свого дерев'яного будиночка, який вона облагородила і наповнила затишком. Ніч притихла під покровом снігу, що тихо кружляв за вікном, вкриваючи землю м'яким білим ковдрою. Її думки були спокійними, а душа розслабленою.

Раптом у вікні пролунав тихий стук. Серце завмерло на мить. Вона підвелася, розсунула фіранку й побачила, як за дверима стоїть Марк — укритий снігом, злегка змерзлий, але з теплом в очах. Його погляд, глибокий і ніжний, світився крізь морозну темряву, мовби сам приніс із собою світло.

— Чому ти тут, Марку? — запитала вона, ледь стримуючи хвилювання.

— Ти мій дім, Ульяно, — тихо відповів він. — І я не міг більше чекати.

Вона подивилася на нього, секунду вагалася, а потім раптом розсміялася, гучно й щиро. Марк розгубився, але не встиг нічого сказати, бо Ульяна швидко засмикнула фіранку, залишивши його за порогом, у товаристві снігу та ночі.

— Іди геть, Марку! — різко сказала Ульяна, відсуваючи фіранку. — Який ще дім? Тримай соціальну дистанцію! Хочу тобі нагадати, як ти, як остання сволота, втік до Америки, не попрощавшись. А тепер, після стількох років і твоєї смерті, «Здрастуй, Ульяно»? Пішов геть!

Її голос був різким, а погляд — холодним, мов зимовий вітер за вікном. Марк на мить здригнувся, але здаватися не збирався.

— Я знаю, я винен, — сказав він, намагаючись звучати переконливо. — Але я повернувся, бо тільки ти залишилася в моїй душі.

Ульяна не витримала й розсміялася, але це був сміх з гірким присмаком. Вона різко відкрила фіранку, а потім форточку, і кинула назовні пляшку рому, яку тільки вчора планувала відкрити.

— Ось, бери, розважайся зі своїми привидами, а мене залиш у спокої! — кинула вона крізь холодний нічний вітер.

Пляшка впала в сніг, а Марк тільки стояв, мовчки спостерігаючи, як Уляна знову закрила фіранку, захищаючи себе від спогадів, які він намагався повернути.

Вона присіла біля каміна, дивлячись, як танцює полум'я. «Привиди минулого мають залишатися минулим», — подумала вона, притискаючи до грудей плед.

— У мене були обставини! — крикнув Марк у ніч, але його голос потонув у сніговій тиші. Уляна навіть не повернулася до вікна. Лише завіса залишалася непорушною, мов стіна між минулим і теперішнім.

Марк підібрав пляшку рому, яка ледь не втонула в снігу, і сів у замет біля дороги. Мороз обпікав руки, але він не звертав уваги. Голова важко схилилася, а думки плуталися між вибаченнями і спогадами.

Раптом він почув кроки, які порушили спокій зимової ночі. Піднявши голову, Марк побачив знайому постать — то був Дем'ян, старий друг і таємний суперник, який завжди здавався надто правильним, надто надійним. Дем'ян йшов неспішно, його фігура майже зливалася з хуртовиною, але очі світилися зосередженістю.

— Марку, ти тут? — запитав Дем'ян, зупиняючись перед ним. Його голос був спокійним, навіть трохи глузливим. — Знову все зіпсував, так?

Марк гірко посміхнувся й простягнув йому пляшку.

— А ти що тут робиш? Прийшов її забрати?

Дем'ян глянув на пляшку, потім на засніжену хатину.

— Може, я прийшов подивитися, як ти остаточно зганьбишся. А може, допомогти. Залежить від того, чи ти нарешті визнаєш, що вона тебе більше не чекає.

Марк мовчки опустив голову. Він не знав, що відповісти, але відчував: ця ніч стане вирішальною.

Дем'ян підійшов ближче, дивлячись на Марка з легким осудом, але й із краплею жалю.

— Марку, судячи з твоїх слів, ти вже й сам накрутив собі якусь драму. Люди — не речі, ніхто нічого в тебе не забирав. А от пляшечку, — Дем'ян легко вихопив ром із рук Марка, — я заберу. Вона мені точно більше згодиться. А тобі вистачить на сьогодні.

Марк лише здивовано глянув на нього, не вірячи у нахабність.

— Слухати цей твій бред мені, чесно кажучи, не сильно цікаво, — продовжив Дем'ян, повертаючись до будинку. — Сідай тут, думай про своє, а я піду до Уляни.

І з цими словами він рушив уперед, залишивши Марка у сугробі, розгубленого й розлюченого.

Дем'ян зайшов до будинку, легко постукавши у двері, перш ніж увійти.

— Уляно, — сказав він, ставлячи пляшку на стіл, — здається, мені знову довелося рятувати нашого героя.

— І ти вирішив прийти сюди з пляшкою? — Уляна підняла брови, але в її голосі чулася іронія.

— Звичайно, — усміхнувся Дем'ян, сідаючи біля каміна. — Бо якщо вже хтось і заслуговує на цей ром, то це ти, а не він.

Уляна зітхнула, але не прогнала його. Ніч була довгою, а тепла компанія здавалась кращою за холодне мовчання. Марк залишився сам, слухаючи, як крізь засніжені стіни долинають слабкі відлуння сміху.

Святкова вечера

Напередодні свят можуть траплятися непередбачувані сюрпризи. Так і одного зимового вечора, коли сніг падав пластівцями, хуртовина починала замітати міста і села, надійшов дзвінок на домашній телефон. Тим часом Клара діставала святковий пиріг з духовки, перевіряючи сірником його готовність.

- Алло, я вас слухаю.

- Це, Клара?

- Так, це тітонька Емма, сьогодні у мене для вас сюрприз, ми з Тімом, будемо у вас через тридцять хвилин.

- Ох, яка радість, але, боюся, що завтра ми з чоловіком їдемо у відпустку.

- Мила, немає нічого страшного, Тім вже завів машину, я кладу трубку, до зустрічі.

Чорт, знову ця сімейка, немов тільки для них я готувала святкову вечерю.

- Гей, Марк, дідько, Марк! Де ти ходиш? - металася по кухні Клара.

- Так, я по роботі говорю! Що трапилося? - примруживши очі, Марк читав листи по роботі.

- Відмінна новина, моя тітонька до нас їде! Так що моя порада, тобі варто заховати весь алкоголь, що є в будинку, інакше, ти залишишся без всього запасу. - схопивши пляшку вина, Клара поставила її в холодильник.

- Мабуть, я щиро повинен бути щасливий, що приїде Емма, зі своїм дитячим царством, бандою, юрбою і всіма не смішними жартами, після чого вони будуть витирати руки об скатертину і сплять ялинку, кіт буде весь вечір ховатися і в решті решт втече до сусідів. Після чого, я захочу сам дістати свій запас і розділю його з Барсіком, якщо той не змінить господаря, — зняв окуляри Марк і поклав на стіл.

- З чого ти вирішив, що кіт вважає тебе господарем?

Він вважає себе господарем. - розсміялася Клара.

- Ось, Клара, не треба, єдині хто себе вважатимуть господарями в будинку, так це твої божевільні родичі, так вони себе дадуть роздолля, з урахуванням добудованого другого поверху. Мабуть, там ще нічого не спалено? Може, варто заздалегідь підготувати мангал? Або набір «Юного пожежного»? - з докором відповів Марк.

- Милий, заспокойся, — обняла ніжно Клара чоловіка.

- Хтось стукає. Піди, перевір. - пристукнув Марк ноутбук.

Клара спустилася на перший поверх, запах якийсь дивний в будинку, підійшла до дверей.

- Добрий вечір, племінниця. хлопнула по плечу Емма. - Так тримай, коробку.

- Дядя, Тім, рада зустрічі! Ох, а це малятка близнюки. Яка радість, — зображаючи гостинність Клара провела всіх вітальню. - Як добралися, тітонька?

- Дуже добре, Тім швидко завантажив коробки та дітей, ми проїхали близько пів години, так заскочили в місцеву крамницю.

Гості пройшли до вітальні, посередині кімнати стояв великий стіл із зеленою скатертиною і червоними свічками, камін додавав затишку в домі. Красиві картини висіли на стіні, величезна люстра з блискучими каменями. Клара і Марк були любителями мистецтва і раритетних речей.

- Клара, неси гуся на стіл. Наше головне блюдо. - повернув голову до кухні, крикнув Марк.

- Я бачу, Клара почала готувати за фірмовим рецептом сім'ї? - посміхнулася тітонька.

- Так, тітонька Емма, я дивлюся, ви теж не промах, ви любите не тільки готувати, але й утилізувати всі зі столу, — закотив очі Марк.

- Дивлюся, юначе, язик довгий, так штани короткі. Цей образ, напевно, підбрала твоя сестра в Мілані? Або показ «ринкового пафосу»?

- Досить сваритись! - зайшла в кімнату Клара і поставила на стіл гусака.

- Дорогі гості, ми ради зустріти цей вечір в колі родини, затишному будинку, який завжди готовий прийняти вас.

- Так, і особливо готовий наш мінібар, — тихо прошепотів Марк.

- Марк, ніхто не чіпає твій річний запас, — розізлився Тім і почав наливати коньяк.

- Тобі треба поводитися більш скромнішим в цей день, — випив одним духом чарочку Марк.

- Дивлюся, ви зробили ремонт, другий поверх, я думаю близнючки могли б сходити пограти біля ялинки, — посміхнулася Емма.

- Так, стоп, ви хочете самих відпустити до ялинки та kota? - обурився Марк.

- Все нормально, — Клара взяла Марка за руку.

- Не бачу нічого страшного в тому, що діти пограють. Дівчата, можете пройти на другий поверх і перевірити подаруночки.

- Печений гусак з яблуками! Просто диво. Кращий гусак, — колупаючи в тарілці їжу, сказав Тім.

- Досить підлабузнюватися, — штовхнула в плече Клара.

Різно пролунав шум з другого поверху. Кіт вибіг як ошпарений по сходах і вистрибнув у квартиру в вікно.

- Знову! - схопився Марк зі столу. - Я казав? Я казав! - кинув серветку в Тіма.

- Я зараз все перевірю. Не кип'ятися. Це діти, — пробурчав Тім і встав з-за столу.

Тім не був ніколи худорлявим. Він був трохи повненький з бородою. Був схожий на Діда Мороза. Однак Марк вважав його гірським оленем, хоч і добрим. І як справжній казковий герой він піднявся по сходах і побачив картину маслом. Ялинка впала, іграшки побилися, малятка спали тихо і мирно в іншій частині на дивані.

- Дежавю, — важко зітхнув Тім.

Після знайденого новорічного конфузу, Тіму нічого не залишилось, як спуститися вниз і знайти принесену коробку.

- Отже, добрий і вірний друг сім'ї? Дай, вгадаю, всі іграшки побиті, — підвищив голос Марк.

- У мене для тебе новина, але, все в порядку. Відпочивайте, — відповів Тім і пройшов в кухню.

Тім був неймовірно щасливий, тому що в цьому році він взяв коробку з іграшками на ялинку. Адже він знав, що кіт це зробив або малятка, наявність факту падіння ялинки не повинно пригнічувати всю сім'ю. Коли він піднявся, дівчинки вже прокинулися і радісно допомогли батькові нарядити ялинку. Тим часом Клара і Марк піднялися на гору і побачили порядок і ялинку з новими красивими іграшками.

- Я ж тобі казала. Не такі вже вони й погані, — обійняла Клара чоловіка.

- Щасливого Різдва! - прокричали дівчинки.

- Щасливого!

Теплий салат з баклажанів та сиrom фета

Інгредієнти:

- 2 середні баклажани
- 1 болгарський перець (червоний або жовтий)
- 100 г вялених томатів
- 150 г сиру фета
- 2 ст. ложки каперсів
- 3 ст. ложки оливкової олії
- Сіль і перець за смаком

Інструкція:

1. Наріжте баклажани на тонкі кружечки і посоліть їх. Дайте їм постояти 15-20 хвилин, щоб виділити надмірну вологу.
2. Під час цього часу приготуйте томатний соус. Для цього наріжте вялені томати на невеликі шматочки і тушуйте їх на оливковій олії разом із спеціями, такими як сіль і перець.
3. Наріжте болгарський перець на смужки та додайте його до томатного соусу. Продовжуйте тушувати, поки перець не стане м'яким.

4.Після цього обсмажте баклажани на розігрітій олівковій олії до золотисто-коричневого кольору.

5.Наріжте сир фета на кубики.

6.Після обсмаження баклажанів додайте їх до томатного соусу, а також каперси.

7.Завершити страву можна, додаючи сир фета.

8.Перемішайте усі інгредієнти разом та приправте за смаком сіллю та перцем.

Подаємо теплим та насолоджуємося цим чудовим салатом з баклажанами та сиром фета.

Смачного!

Піца з анчоусами та білим соусом

Інгредієнти:

Для тіста:

Борошно пшеничне – 250 г

Суша дріжджі – 5 г

Цукор – 1 ч. л.

Сіль – 0,5 ч. л.

Вода тепла – 150 мл

Оливкова олія – 2 ст. л.

Для білого соусу:

Сметана або вершки (20%) – 150 мл

Часник – 1 зубчик

Твердий сир (наприклад, Пармезан) – 30 г

Сіль та чорний перець – за смаком

Для начинки:

Анчоуси (консервовані) – 8–10 шт.

Сир Моцарела – 150 г

Оливки або каперси – 10–15 шт.

Свіжий базилік або рукола – для прикраси

Приготування:

1. Приготування тіста:

1. У теплomu воді розчиніть дріжджі та цукор. Залиште на 10 хвилин, щоб дріжджі активувалися.
2. У миску просійте борошно, додайте сіль, зробіть заглиблення і влийте дріжджову суміш та оливкову олію.
3. Замісіть м'яке та еластичне тісто. Накрийте рушником і залиште в теплomu місці на 1 годину, щоб воно збільшилося вдвічі.

2. Білий соус:

1. Натріть сир на дрібній тертці.
2. У невеликій мисці змішайте сметану або вершки з подрібненим часником і тертим сиром. Додайте сіль та перець за смаком.

3. Збірка піци:

1. Розігрійте духовку до 220°C.
2. Розкачайте тісто в тонкий круг або прямокутник і викладіть його на деко, застелене пергаментом.
3. Змастіть основу білим соусом.

4. Рівномірно розкладіть шматочки анчоусів, оливки (або каперси) і натерту Моцарелу.
5. Випікайте піцу 10–12 хвилин, доки краї стануть золотистими, а сир – повністю розплавиться.

4. Прикраса:

Після випікання прикрасьте піцу листочками свіжого базиліку або руколи.

Тиша між словами: про сучасну літературу як простір слухання

У кожна епоху література шукає власний темп дихання. Колись вона говорила голосно — маніфестами, деклараціями, великими ідеями. Сьогодні ж дедалі частіше обирає тишу. Не як відсутність голосу, а як уважне слухання — себе, іншого, часу.

Сучасний текст усе рідше прагне бути остаточною відповіддю. Він радше ставить питання і залишає їх відкритими. Читач входить у таку прозу чи поезію не як споживач сенсів, а як співучасник: мусить зупинитися, перечитати, витримати паузу. Можливо, саме в цій паузі й народжується головне — особистий досвід прочитання.

Після великих катастроф XX і XXI століть література втратила довіру до гучних слів. Вона почала говорити фрагментами, уламками пам'яті, приватними історіями. Особисте стало політичним не через гасла, а через інтонацію. Зламана фраза, недомовленість, мовчання персонажа іноді розповідають більше, ніж сторінка пояснень.

Важливою рисою нової літератури є її вразливість. Автор більше не ховається за всезнаючим оповідачем. Він сумнівається, помиляється, дозволяє собі бути непевним. Це не слабкість, а форма чесності. У світі, переповненому шумом і швидкими судженнями, така позиція звучить майже радикально.

Українська література сьогодні особливо гостро відчуває цю потребу в уважності. Писати означає не лише фіксувати реальність, а й берегти людину в ній. Слово стає способом втримати досвід, який інакше розчиниться в новинних стрічках. Текст — це спроба сказати: «Я був тут. Я бачив. Я пам'ятаю».

Можливо, саме тому найсильніші сучасні твори не прагнуть ефектності. Вони тихі, але настирливі. Вони не кричать, але не відпускають. І коли читач закриває журнал чи книгу, тиша між словами продовжує звучати — як відлуння, як запитання, як запрошення до розмови, що тільки починається.

Людина всередині себе: психологія як сучасний міф

Психологія давно перестала бути лише наукою про поведінку. У сучасному світі вона перетворилася на мову, якою людина намагається пояснити саму себе. Ми говоримо про травми й кордони, про тривогу й прийняття так, як колись говорили про долю чи характер. Психологічні терміни стали частиною повсякденного словника, але за цією звичністю ховається глибша потреба — бути почутим і зрозумілим.

У центрі психології завжди стоїть історія. Не сухий факт, а внутрішній сюжет: що зі мною сталося, як я це пережив, чому досі болить. Людська психіка не мислить лінійно — вона повертається, повторює, плутає теперішнє з минулим. Саме тому психологічні тексти так близькі до літератури: обидві сфери працюють із пам'яттю, мовчанням, символами.

Сучасна культура заохочує саморефлексію, але водночас боїться справжньої глибини. Ми охоче говоримо про «вигорання», не завжди дозволяючи собі визнати втому від життя. Називаємо страх «тривожністю», ніби слово може знешкодити відчуття. Психологія в цьому сенсі — не чарівна пігулка, а інструмент уважності. Вона не забирає біль, але допомагає його витримати.

Особливе місце в психологічному дискурсі займає тема вразливості. Бути вразливим означає ризикувати — показати те, що зазвичай приховують. Але саме в цьому ризику народжується контакт. Психологія вчить не позбаватися слабкостей, а бачити в них частину цілісності. Людина не зводиться до функцій чи ролей — вона складається з суперечностей.

У часи нестабільності психологія стає способом зібрати себе до купи. Не ідеально, не назавжди, а тут і тепер. Вона нагадує, що внутрішній світ потребує не меншої турботи, ніж зовнішній. І, можливо, головне, що може запропонувати психологія сучасній людині, — це дозвіл бути живою: не впевненою, не завершеною, але справжньою.

Тіні свідомості: про те, що ми носили всередині

Психологія починається там, де людина зупиняється й запитує себе: що зі мною відбувається насправді? Не на рівні соціальних ролей чи очікувань, а глибше — у зоні відчуттів, спогадів, напівсвідомих імпульсів. Те, що ми не встигаємо осмислити, не зникає: воно осідає всередині й формує наші реакції, страхи, способи любові.

У кожного є внутрішній архів — місце, де зберігаються переживання, яким не знайшлося слів у потрібний момент. Психологія не відкриває цей архів силоміць. Вона лише створює умови, за яких людина наважується зазирнути туди сама. І часто виявляється, що найстрашніше — не самі спогади, а багаторічне уникання їх.

Сучасна людина звикла до швидкості. Ми гортаємо стрічки, приймаємо рішення, проживаємо події майже не затримуючись. Психіка ж не встигає за цим темпом.

Вона потребує повільності, повторення, пауз. Саме тому психологічна робота часто виглядає «неефективною» для зовнішнього погляду: ніби нічого не відбувається. Насправді ж у цій тиші відбувається найважче — переформування внутрішніх зв'язків.

Окрема тема — ідентичність. Хто я, коли знімаю всі ярлики? Коли перестаю відповідати чужим уявленням про мене? Психологія не дає готової відповіді, але допомагає витримати сам процес пошуку. Іноді цей пошук супроводжується тривогою, іноді — втратою звичних опор. Та без нього неможливо перейти від виживання до життя.

Про любов: між близькістю і свободою

Любов рідко з'являється як подія. Частіше — як стан, що поволі змінює оптику. Те саме місто раптом має інший ритм, знайомі слова звучать глибше, а тиша між двома перестає бути порожньою. Любов не додає світла — вона вчить бачити.

Її часто плутають із потребою, прив'язаністю, страхом втрати. Але любов починається там, де закінчується володіння. Вона не тримає — вона тримається поруч. Не вимагає гарантій, бо живе в теперішньому. Це ризик бути відкритим без обіцянки взаємності, і водночас — єдина форма близькості, що не руйнує.

У любові ми впізнаємо себе інакше. Поруч з іншим оголюються не лише сильні риси, а й тріщини. І якщо крихкість не відштовхує, а зближує — виникає простір довіри. Тут не потрібно бути завершеним. Достатньо бути чесним у русі назустріч.

Любов — це не відсутність конфлікту, а спосіб його проживання. Вона не знімає напругу, але дає мову для розмови. Слухати, не готуючи відповіді. Говорити, не намагаючись перемогти. У цих простих, але складних жестах формується спільний час — не як обіцянка вічності, а як щоденний вибір.

У літературі любов найточніша не в зізнаннях, а в діях: у паузі, у погляді, у готовності залишитися. Вона живе між рядками, де герой не впевнений, але не тікає. Де почуття не гучне, але стійке. Такі історії не закінчуються — вони тривають у читачеві.

Можливо, любов — це здатність бути поруч із іншим так, щоб він міг залишатися собою. І в цій свободі — найбільша близькість.

Психологічна зрілість не означає відсутність болю. Вона радше про здатність бути з ним, не руйнуючи себе й інших. Усвідомлювати власні межі, визнавати відповідальність за вибір, не перекладати внутрішні конфлікти на зовнішній світ. Це повільна й не надто видовищна робота — але саме вона змінює якість людської присутності.

Для літератури психологія є способом говорити про невидиме. Про те, що не потрапляє в хроніки, але визначає долі. Про внутрішні тіні, які не зникають від світла, а лише стають чіткішими. І, можливо, головна цінність психологічного погляду полягає в тому, що він повертає людині складність — право бути не просто зрозумілою, а живою.

Між контролем і прийняттям: внутрішній діалог людини

Психологія починається з внутрішнього діалогу — іноді тихого, іноді виснажливого. Людина безупинно розмовляє із собою: оцінює, звинувачує, заспокоює, виправдовується. Цей голос може стати опорою, а може — внутрішнім цензором, що не дозволяє зробити крок убік. Усвідомити цей діалог означає вперше почути себе не як суддю, а як співрозмовника.

Однією з головних ілюзій сучасності є віра в тотальний контроль. Нам здається, що правильні рішення, дисципліна й позитивне мислення здатні захистити від болю. Але психіка не підкоряється наказам. Почуття не зникають, якщо їх заборонити, і страх не слабшає від сорому. Психологія пропонує інший шлях — не придушення, а прийняття як форму внутрішньої чесності.

Прийняття часто плутають із пасивністю. Насправді ж це активний стан уваги. Прийняти означає визнати реальність власних переживань без негайної спроби їх виправити. У цьому визнанні з'являється простір для змін. Те, що побачене й назване, вже не керує людиною з тіні.

Важливим аспектом психологічного досвіду є стосунки з іншим. Ми пізнаємо себе не лише в самотності, а й у контакті — у близькості, конфліктах, розчаруваннях. Часто ми повторюємо знайомі сценарії, навіть якщо вони завдають болю, бо вони зрозумілі. Психологія допомагає побачити ці повтори й запитати: чи справді це мій вибір, чи лише звичка?

У світі, де успіх вимірюється результатами, психологічна робота здається непомітною. Вона не завжди має чіткий фінал і не гарантує щастя. Її результат — інше відчуття себе: менш різке, менш полярне. З'являється здатність витримувати невизначеність і не тікати від складних почуттів.

Вулкани: пам'ять землі, що говорить вогнем

Вулкани — це не просто геологічні утворення. Це точки, де земля втрачає мовчання. Їхня присутність нагадує: під твердою поверхнею завжди є рух, тиск і жар, які не зникають, навіть коли здається, що все застигло назавжди.

Людство здавна дивилося на вулкани як на живі істоти. Їм приписували характер, настрій, гнів і милість. У цьому є своя правда: вулкан не піддається контролю, але його можна спостерігати, слухати, вивчати. Він роками накопичує напругу, перш ніж раптово вивільнити її — яскраво, небезпечно, незворотно. У цій логіці легко впізнати і людську психіку.

Вулканічне виверження — це не хаос, а наслідок довгого процесу. Те саме відбувається і з внутрішніми станами людини. Те, що не знаходить виходу, накопичується. Зовні — спокій, усередині — тиск. І коли межа витримки порушується, вибух здається раптовим, хоча насправді він був підготовлений роками мовчання.

Попіл, який вулкан розсіює довкола, має подвійний сенс. Він руйнує, але й удобрює ґрунт. Після катастрофи земля стає родючішою. У цьому — парадокс стихії: знищення і відновлення нерозривні. Так само й у людському досвіді криза може спустошити, але водночас створити умови для нового росту, якщо її пережити, а не заперечити.

Сучасний світ прагне стабільності, прогнозованості, безпеки. Вулкани ж нагадують про інше: нестабільність — природний стан. Земля дихає, рухається, змінюється. І, можливо, замість страху перед цією силою варто вчитися з нею жити — визнавати напругу, не доводячи її до вибуху.

У літературному сенсі вулкан — це потужна метафора внутрішнього життя. Він уособлює те, що приховане, але визначальне. Те, що не видно щодня, але що формує ландшафт. І коли земля раптом говорить вогнем, вона не руйнує тишу — вона її пояснює.

Тріщини світла: про крихкість як форму сили

Ми звикли мислити міцність як відсутність тріщин. Цілісність — як гладку поверхню без слідів ударів. Але досвід людини говорить про інше: саме тріщини пропускають світло. Там, де щось дало збій, з'являється можливість бачити глибше.

Крихкість не є протилежністю сили. Вона радше її умовою. Лише те, що може зламатися, насправді живе. Камінь, який не реагує на удари, нічого не відчуває; людина ж формується саме через зіткнення — з іншими, із собою, з обставинами, що не питають дозволу. Кожна втрата, кожне розчарування залишає слід, але водночас уточнює контури особистості.

Сучасна культура часто нав'язує образ безперервної витривалості. Бути сильним означає не зупинятися, не сумніватися, не показувати слабкості. Та така сила крихка у своєму запереченні. Вона не витримує паузи. Психологічна ж зрілість починається там, де людина дозволяє собі бути непевною — не як поразкою, а як станом пошуку.

Тріщина — це завжди місце напруги, але й місце переходу. Через неї внутрішній досвід виходить назовні, стає мовою, жестом, текстом. У літературі саме ці моменти найточніші: не кульмінації дії, а злами інтонації, коли герой раптом замовкає або говорить зайве. У таких збоях і проявляється правда.

Можливо, варто змінити сам кут зору: не латати себе до ідеальної форми, а навчитися жити з власними тріщинами уважно. Доглядати їх, не соромитися, не виставляти напоказ, але й не ховати. Бо саме вони роблять людину проникною до світу й до іншого.

І якщо світло десь і з'являється, то не на бездоганних поверхнях, а в місцях, де щось колись боліло — і вижило.

...І, можливо, саме тут з'являється відповідальність — не перед ідеалом, а перед власною історією. Крихкість вимагає уважності: до темпу, до меж, до того, що справді важливо. Вона не дозволяє жити на автоматі. Коли людина знає, де може тріснути, вона починає слухати себе уважніше й обирати не найшвидший шлях, а найживіший.

У цьому сенсі тріщини стають формою пам'яті. Вони нагадують про пережите не як про тягар, а як про досвід, який не можна стерти, але можна осмислити. Пам'ять болю не зобов'язана бути травмою — вона може стати глибиною. Саме з неї народжується співчуття, здатність бачити іншого не схематично, а об'ємно.

Література й психологія тут знову сходяться. Обидві не намагаються «полагодити» людину, а радше допомагають їй витримати власну складність. Текст, як і внутрішня робота, не закриває тріщини — він окреслює їх, надає їм мови. І в цій мові з'являється тиха, але стійка форма надії: не все має бути цілим, щоб бути справжнім.

Бо інколи достатньо не зникнути під час удару. Залишитися. Дати світлу знайти шлях усередину.

Карпати: простір, де тиша має пам'ять

Це не лише географія, а стан внутрішнього слуху. Тут ландшафт не нав'язує себе, а повільно відкривається: через туман, через запах хвої, через ритм кроків угору. Гори не терплять поспіху. Вони змушують зменшити гучність — і зовнішню, і внутрішню.

У Карпатах простір працює як пам'ять. Стежки пам'ятають більше, ніж здається: сліди пастухів, тіні вирубаних лісів, голоси, що колись лунали між схилами. Тут історія не зібрана в монументи — вона розсіяна. Її треба вміти читати в нерівностях рельєфу, в напівзруйнованих хатах, у мовчанні старих дерев.

Гори вчать особливого типу присутності. Людина в Карпатах перестає бути центром кадру. Вона — лише частина складної екосистеми, де все взаємопов'язане: вода, камінь, вітер, трава. Це відчуття зменшує его, але збільшує уважність. Тут легше прийняти власну крихкість — не як нестачу, а як природний стан.

Карпатська тиша не порожня. Вона насичена звуками, які не потребують перекладу: шелестом, потріскуванням, далеким дзвоном. У цій тиші думки сповільнюються, стають менш агресивними. Психіка, перевантажена містом, тут ніби повертається до базових налаштувань — дихати, дивитися, бути.

Для літератури Карпати — це простір паузи. Місце, де сюжет може зупинитися, а сенс — поглибитися. Тут важливе не «що сталося», а «як це відчувається». Гори не пояснюють — вони дозволяють зрозуміти. І, можливо, саме тому після Карпат людина рідко повертається тією самою: щось у ній залишається на схилі, а щось — навпаки, знаходить висоту.

Карпати не дають відповідей. Вони дають масштаб. І в цьому масштабі внутрішні тріщини виглядають не вибоїнами, а лініями росту — як гірські хребти, сформовані тиском і часом.

Карпати як внутрішній ландшафт

Карпати не відкриваються одразу. Вони входять у людину повільно — через втому в ногах, через холодний подих ранку, через відчуття самотності, яке тут не лякає, а заспокоює. У горах самота перестає бути нестачею. Вона стає формою зібраності.

Тут особливо відчутна різниця між тишею і мовчанням. Мовчання може бути напруженим, сповненим заборон. Тиша ж у Карпатах — дихаюча. Вона дозволяє думкам з'являтися і зникати без примусу. У такому просторі внутрішні конфлікти не загострюються, а розкладаються на складові, стають зрозумілішими.

Карпати змінюють сприйняття часу. День вимірюється не годинами, а світлом; шлях — не кілометрами, а зусиллям. Цей «повільний час» повертає людині відчуття реальності власного тіла. Психологічна напруга, що накопичується в місті, тут поступово розсіюється — не тому, що проблеми зникають, а тому, що з'являється дистанція між людиною і її тривогами.

Вода в Карпатах завжди в русі. Потоки, ріки, дощі нагадують: застій — не природний стан. Навіть камінь тут змінюється, обточений часом. Це важливий урок для внутрішнього життя: зміни не завжди різкі, але вони неминучі. І в цьому — не загроза, а опора.

Для письма Карпати — це школа лаконічності. Гори не терплять зайвого. Кожне слово, як крок, має бути влучним. Можливо, саме тому тексти, народжені з гірського досвіду, часто стримані, але глибокі. Вони не намагаються вразити — вони залишають слід.

І коли людина спускається з гір, Карпати не зникають. Вони залишаються як внутрішній ландшафт — місце, куди можна повернутися подумки, щоб знову відчувати рівновагу між висотою й крихкістю, між тишею та присутністю.

Мистецтво непомітного: чому найважливіше відбувається тихо

Ми звикли вважати значущим те, що голосно заявляє про себе. Подія має бути помітною, емоція — яскраво вираженою, успіх — підтвердженим цифрами чи статистиками. Та більшість справді важливих змін відбуваються інакше: без свідків, без оплесків, без чіткого моменту «до» і «після».

Непомітне — це територія внутрішніх зрушень. Рішення, яке людина не вимовила вголос. Думка, до якої поверталася місяцями. Звичка, від якої відмовилася не демонстративно, а просто перестала їй слідувати. Такі речі не потрапляють у хроніки, але саме вони змінюють траєкторію життя.

Цікаво, що культура довгий час ігнорувала цю сферу. Література шукала драму, кіно — конфлікт, історія — переломні дати. Лише останніми десятиліттями увага змістилася до мікрорухів: пауз, сумнівів, внутрішніх коливань. Виявилося, що напруга може існувати без дії, а сенс — без кульмінації.

Непомітне вимагає іншого типу уваги. Його неможливо «впіймати» на ходу. Воно відкривається лише тому, хто сповільнюється. Можливо, саме тому сучасна людина так рідко його помічає: швидкість стала нормою, а тиша — майже розкішшю. Ми боїмося пауз, бо в них чути себе.

Парадоксально, але саме непомітне формує стійкість. Гучні події виснажують, вимагають реакції, змушують визначатися. Тихі процеси — збирають. Вони працюють як внутрішній фундамент: його не видно ззовні, але саме він тримає конструкцію.

Цікаве рідко кричить. Воно чекає, доки до нього дослухаються. І, можливо, найрадикальніший жест сьогодні — не створити ще один гучний сигнал, а дозволити собі помітити те, що вже відбувається: повільно, тихо, по-справжньому.

Час, який не поспішає: про цінність повільного життя

Ми живемо в культурі прискорення. Час вимірюється дедлайнами, ефективність — кількістю виконаного, цінність — видимим результатом. У цьому ритмі повільність здається слабкістю або розкішшю, яку можна дозволити собі лише «потім». Та повільність — не втеча від життя, а спосіб у ньому залишитися.

Повільний час має іншу щільність. У ньому з'являються деталі, що зникають на швидкості: відтінки світла, інтонації голосів, дрібні реакції тіла. Саме з таких дрібниць складається відчуття присутності. Коли людина не поспішає, вона не лише бачить більше — вона глибше проживає.

Цікаво, що найважливіші внутрішні процеси не підкоряються темпу. Усвідомлення, прийняття, прощання не можна прискорити наказом. Вони потребують повторення, пауз, повернень. Повільність створює для цього простір. Вона дозволяє не тікати від складних почуттів, а витримувати їх, не руйнуючи себе.

Повільне життя не означає відсутності дії. Воно означає вибір. Робити менше, але точніше. Слухати, а не лише відповідати. Помічати, коли варто зупинитися. У цьому сенсі повільність — форма відповідальності перед собою. Вона повертає людині право на власний ритм.

Для культури повільність стає новим жестом опору. Не гучним, не демонстративним, а внутрішнім. Текст, написаний без поспіху, розмова без паралельних екранів, день без постійного вимірювання продуктивності — усе це маленькі, але значущі зміни оптики.

Можливо, майбутнє не в тому, щоб встигати більше, а в тому, щоб бути присутнім у тому, що вже є. Повільність не зупиняє час — вона дозволяє його відчувати. І в цьому відчутті з'являється тиха, але стійка радість бути живим.

Пам'ять повсякденного: як звичайні дні формують нас

Ми схильні думати, що життя складається з подій. Пам'ять обирає яскраве: подорожі, втрати, зустрічі, рішення, після яких «усе змінилося». Але між цими вузловими точками простягається інше життя — повсякденне, повторюване, на перший погляд нецікаве. Саме воно, а не винятки, формує нашу внутрішню форму.

Повсякденність рідко залишає чіткі спогади. Вона не прагне бути зафіксованою. Проте її вплив глибший, ніж здається. Те, як ми прокидаємося, як мовчимо за сніданком, як реагуємо на дрібні незручності, поступово стає характером. Не подія визначає людину, а спосіб, у який вона проживає звичайне.

Цікаво, що саме в буденності найчастіше проявляється правда про нас. У святі ми граємо ролі, у кризі — мобілізуємося. А в щоденному — розслабляємо контроль. Тут видно, що нам справді важливо, де ми терплячі, а де — жорсткі, як ставимося до себе без глядачів. Повсякденність не вимагає рішень, але постійно формує вибір.

Сучасна культура намагається втекти від буденного. Ми шукаємо «новий досвід», «яскраві враження», «перезавантаження». Та в цій втечі часто втрачається здатність бути присутнім. Нудьга, якої так бояться, виявляється простором для думок, а повтор — формою стабільності, без якої неможливе відновлення.

Література дедалі частіше звертається до повсякденного як до головного матеріалу. Не тому, що бракує подій, а тому, що саме в звичайному захована універсальність. Читач упізнає себе не в екстремальних обставинах, а в дрібних жестах, паузах, інтонаціях. Там, де «нічого не відбувається», насправді відбувається життя.

Можливо, варто змінити фокус: не чекати днів, які заслуговують на пам'ять, а навчитися помічати ті, що просто минають. Бо саме вони — більшість. І саме з них складається людина, якою ми стаємо.

*Ніч як простір правди: що відкри-
вається, коли світло згасає*

Ніч змінює правила. Те, що вдень здавалося чітким і визначеним, у темряві втрачає контури. Зникає потреба відповідати очікуванням, зменшується шум зовнішніх ролей. Ніч не вимагає продуктивності — вона пропонує присутність.

Саме вночі людина найчастіше залишається наодинці з собою. Без термінових справ і чужих поглядів внутрішній діалог стає гучнішим. Думки, які вдень відкладалися «на потім», повертаються. Не для того, щоб зашкодити, а щоб бути почутими. Ніч не створює тривогу — вона лише знімає фільтри.

Цікаво, що страх темряви часто є страхом невизначеності. У світлі ми бачимо наперед, плануємо, контролюємо. Вночі ж доводиться довіряти інтуїції, пам'яті, відчуттям. Це стан, у якому неможливо вдавати.

Нічний час має іншу емоційну глибину. Для письма ніч є природним середовищем. Не тому, що вона романтична, а тому, що не відволікає. Слова вночі народжуються не з потреби сказати, а з неможливості мовчати. Такі тексти рідко бувають гучними, зате часто — точними. Вони не пояснюють світ, а фіксують стан.

Ніч не триває вічно. Але її досвід залишається. Він нагадує: за межами яскраво освітленого життя існує інший простір — менш керований, зате справжній. І, можливо, саме регулярне повернення в цю темряву дозволяє людині вдень не загубити себе.

2026