

має важливе, досить вагоме значення для нашого психологічного комфорту.

Ті з вас, хто наполягає на тому, що позбавлений будь-яких звичних дій, побачать, що ритуали таки відіграють ключову роль у тому, як ви ведете бізнес, спілкуєтеся з іншими людьми, вшановуєте важливі події та проживаєте своє повсякденне життя — аж до того, що ви їсте й п'єте й навіть як чистите зуби.

Ритуали часто працюють непомітно для нас і дають змогу насолоджуватися повсякденним життям. Ми побачимо, як ритуали допомагають нам правильно розпочати вихідний день і спокійно його завершити; як вони сприяють зміцненню стосунків в особистому житті та на роботі; як працюють в умовах війни та в мирний час; і як допомагають нам перейти від механічного до жвавішого способу життя.

Я хочу запросити вас у наукову подорож, щоб ви відкрили для себе ритуали, які складають основу повсякденного життя. Сподіваюся, що після прочитання цієї книжки ви відчуєте себе спроможними й підготовленими до створення власних ритуалів, які допоможуть вам долати численні виклики, а також частіше вдосконалюватимете вашу буденність.

Це розповідь про те, як ритуали покращують життя, додаючи до нього своєрідної магії, — те, що я називаю ефектом ритуалу. Це і є головною темою цієї книжки.

Розділ 1

ЩО ТАКЕ РИТУАЛИ?

Мейбі: «Хлопці, ви не знаєте, де я можу дістати один із золотих ланцюжків з підвіскою у вигляді літери “Т”?»

Майкл: «Це ж розп'яття».

Мейбі: «Розп'яття? За що?!»

Із серіалу «Уповільнений розвиток»

Мої батьки були ірландськими католиками. Щонеділі я вступав з ними в бурхливу сутичку й відважно намагався — але безуспішно — пояснити, чому я не повинен іти до церкви Святої Терези на месу. Мене турбувало не те, що говорили під час служби («поводьтеся з людьми так, як ви хотіли б, щоб з вами поводитися інші» завжди здавалося слушною порадою). Це був установлений сценарій: зайти, сісти, встати, перехреститися, сісти, встати, пройти до вітваря, запалити свічки, поїсти, випити, стати на коліна, сісти, встати, потиснути руки, сісти, встати, заспівати, вийти. Люди на лавах навколо мене, серед них і ті, кого я люблю й поважаю найбільше у світі, знаходили глибокий сенс у цій послідовності. Але я відчував себе буквально роботом, виконуючи ці рухи.

Ці конкретні релігійні ритуали не працювали для мене, на відміну від багатьох інших. Я віддавав перевагу ритуалам, як і більшість

людей, вибірково. Я не любив церковних обрядів, але любив свята, особливо торжества наприкінці року — від Гелловіну до Дня подяки та Різдва, що завершуються новорічною ніччю. Я впевнений, що ви подумали одразу про свічки, цукерки, турботливих родичів, спокійні вечори, подарунки. Звісно, у восьмирічному віці ви любили ці ритуали більше. І не можна скидати з рахунків, що цукерки та іграшки створюють певну магію.

Але найбільше я любив — і це залишилось у моїх спогадах — особливий спосіб, у який моя сім'я проводила свята. Вони містили скреготливі мелодії альбому *Merry Christmas* Джонні Метіса, що лунали з програвача батька (який саме з цією метою використовували лише раз на рік), і на День подяки ми їли індичку з трьома видами начинки (хоча я не любив жодної з них). Було також багато буденних ритуалів. Наприклад, ми десятиліттями сиділи на одних і тих же місцях за обіднім столом (я сидів навпроти мами, між татом і однією з моїх сестер). Якщо хтось наважувався помінятися місцями, починалося справжнє пекло. Коли мамі дошкуляла поведінка когось із нас, п'ятьох дітей, вона давала час для заспокоєння, рахуючи до трьох; але коли починала рахувати: «Один, два...» — хтось із нас підхоплювався і співав: «Тричі леді». Це її ще більше драгувало. Але через десятиліття вона танцювала з моїм братом під цю саму пісню на його весіллі.

Тепер, коли мами вже немає, я, почувши цю пісню, відразу згадую її. Ці своєрідні форми поведінки з якоїсь причини набули значення. З часом вони стали обов'язковими правилами, одними з тих речей, які робили мою сім'ю *моєю* сім'єю. Вони були частиною нас самих.

Ласкаво просимо в епоху світськості

З роками я легко зрозумів, що мій опір традиційним релігійним ритуалам і відвідуванню церкви, а також ентузіазм щодо при-

йняття багатьох світських ритуалів — зокрема, їхніх особливих сімейних версій — відтворюють ширші культурні тенденції, що визначають сучасний історичний період, який філософ Чарльз Тейлор назвав «секулярною добою».

У Сполучених Штатах, наприклад, у 2022 році приблизно троє з десяти дорослих вважали себе атеїстами, в той час як у 1990-х роках близько 90 відсотків вважали себе християнами, і за деякими оцінками, до 2070 року кількість американців, які вважатимуть себе атеїстами, наблизиться до кількості тих, хто ідентифікуватиме себе як християни.

Опитування, проведені Інститутом громадської думки (Інститут Геллапа) у 2022 році, показали, що довіра американців до таких інституцій, як Верховний суд та релігійні організації, перебуває на найнижчому рівні за всю історію. Ці цифри свідчать про просту істину: ХХ і ХХІ століття стали свідками повсюдної втрати віри як у традиційні авторитети, які колись указували нам, як будувати життя, так і в інституції, які колись утримували нас у рамках цих моделей.

Понад століття тому німецький юрист і економіст Макс Вебер створив сміливий наратив, який передбачив ці тенденції. У 1897 році, занурившись у не надто захопливу наукову роботу на тему аграрного устрою Стародавнього Риму, Вебер переніс нервовий зрив і занедужав. Тоді під опікою своєї дружини Маріанни (яка також була його троюрідною сестрою) він почав документувати те, що називав «розчаруванням сучасного світу». Він стверджував, що технологічні системи та бюрократія стали новими принципами організації суспільства. У минулому звичайні релігійні зобов'язання та ритуали диктували, як слід організувати нашу рутину та життя. Тепер же, як стверджував Вебер, суспільство перебуває під владою раціоналізованих процедур та процесів. Наука і техніка та інституції, що ними керуються, придуть на зміну доктринам віри, забобонам та іншим формам містичного мислення. У праці «Господарство і суспільство»,

яку багато хто вважає його найвидатнішою книжкою, Вебер попереджав, що насувається «полярна ніч крижаної темряви». Людство, на його думку, матиме життя, позбавлене світла й тепла, сенсу й магії. Наслідок? Розчарований світ, позбавлений ритуалів.

Сила магії

У певному сенсі Вебер був пророчим. Усталені, традиційні ритуали, які він мав на увазі, занепали в минулому столітті. Проте наш світ ще далекий від холодного раціоналізму чи розчарування. Віра в Бога залишається поширеною серед людей по всьому світу, в тому числі серед американців — близько 81 % у 2022 році. Хоча кожна шоста людина в усьому світі заявляє про свою релігійну незаангажованість, багато хто все ще бере участь у релігійних ритуалах. У Китаї, наприклад, 44 % дорослих, які не пов'язані з релігіями, кажуть, що ходили молитися на могилу або в склеп протягом останнього року. Навіть віра в інших надприродних істот, таких як інопланетяни, зростає.

Коли ви починаєте розглядати ритуал поза межами організованої релігії, незабаром стає зрозуміло, що кінець ХХ і початок ХХІ століть породили незліченну кількість світських або духовних ритуалів. Серед нових групових об'єднань, які швидко стали ритуалізованими, — різноманітні паломництва до пустель Америки, починаючи з фестивалю *Burning Man* і закінчуючи музичним фестивалем *Coachella* та Бомбейським бієнале, який проводиться мистецькою комуніою в екологічному пустинні каліфорнійського озера Солтон-Сі. Групи йоги та фітнесу створили такі обряди ініціації, як «Пекельний тиждень», — групові заняття, що супроводжуються особливими привітаннями «дай п'ять» для забезпечення соціальної згуртованості: кімнати при свічках з тренуваннями *Soul Cycle*, схожими на проповіді, а також «душевними

моментами» протягом кожного заняття. За роки карантину, викликаного *COVID*, компанія *Peloton* стала лідером у світі фітнесу США, задовольнивши колективну потребу збиратися й рухатися синхронно з іншими людьми. Домашні тренування стали віртуальним простором, де люди будь-якої статури та ваги можуть зібратись і подихати в симуляції залу зі спітнілими. По всій території Сполучених Штатів можна часто побачити людей у знаменитих на весь інтернет футболках з написом «Спортзал — це моя церква».

Ритуали також надають людям більш значущі способи відійти від технологій, які тяжіють до оптимізації та привернення уваги. Ритуали окреслюють сакральний простір, щоб тримати людей на зв'язку з теперішнім моментом, тоді як проєкт «Я тут» запрошує учасників зустрітись, щоб провести час разом без жодних цифрових пристроїв. Журналіст Ананд Гірдхарадас, який разом зі своєю дружиною, письменницею Прією Паркер, започаткував ідею «Я тут», описав ці зустрічі як особливий час для «насолоти від дружби та спілкування, чого не дає фейсбук; вони сприяють зосередженню уваги в одному місці, а не розсіюванню її всюди».

Таке ж прагнення до спілкування можна побачити і в групі підлітків, які збираються щонеділі в одному й тому ж місці у бруклінському Проспект-парку. Вони кладуть речі навколо себе й відкладають убік фліп-телефони, щоб обговорити паперові книжки й поділитися своїми записами в блокнотах. Це члени групи луддитів, і вони розробили ритуали, щоб підтримувати й посилювати зусилля одне одного, спрямовані на відмову від усіх соціальних медіаплатформ, і хоча б кілька годин пожити життям, яке було в людей до появи *iPhone*.

А як щодо процвітання атеїстичної церкви Сіетла, де атеїсти збираються щонеділі, щоб відчутти все хороше, що є в церкві, — спільноту, роздуми, співи — за винятком того, що стосується Бога? Коли служба закінчується, члени церкви сідають у коло й передають по колу «кролика, що говорить». Той, хто хоче

поділитися почуттями та думками, тримає цей тотем, звертаючись до групи. Офіційна місія церкви полягає в тому, щоб, використовуючи такі ритуали, запропонувати переваги релігійної спільноти, позбавлені «когнітивного дисонансу» — психічного дискомфорту, який тягне за собою віра в надприродне.

У всіх цих прикладах ритуали живі, здорові й квітнуть. Просто вони набули форм, які суперечать традиційним уявленням про те, що таке ритуали, і з цієї причини їх часто відкидають як нью-ейджівські — ритуали доби міленіуму — поблажливі чи просто дивні. Крім того, очевидно, що слово «ритуал» зберігає ауру, атмосферу сакрального чи магічного. В індустрії велнесу дуже вправно монетизували це.

Тепер можна найняти «ритуальних дів» — корпоративних ритуальних консультанток — і взаємодіяти з безліччю онлайн-застосунків і сповіщень, що пропонують щоденні медитації, практики вдячності, афірмації та ведення щоденників — і це лише деякі з них. Що ці нові розробки говорять нам про місце ритуалів у XXI столітті?

Історія ритуального скептика

Я часто ставлюся до цих нових світських ритуалів так само з обережністю, як і до багатьох традиційних, з якими стикався в дитинстві. Спочатку я теж не був особливо зацікавленим у них. Незважаючи на ці приклади світських ритуалів, що з'являються в культурі, ідея вивчення ритуалів була найвіддаленішою від моєї свідомості на початку кар'єри науковця в галузі поведінкових наук. Мені подобалося розробляти чітко контрольовані лабораторні експерименти, де я міг би розкласти явища на складові, виділити ключові змінні та оцінити вплив цих змінних на певні показники результату.

Я зосередився на таких темах, як кількісна оцінка точного впливу різних способів витрачання грошей (наприклад, на себе чи на інших) на наше щастя, на варіюванні типу інформації, яку передають політтехнологи, щоб оцінити вплив на наше сприйняття політиків, а також на демонстрації того, які конкретні ділянки мозку лежать в основі схильності нашого розуму до блукання.

Труднощі, пов'язані з вимірюванням ефектів ритуалу в лабораторних умовах, здалися мені (і багатьом моїм колегам з поведінкових наук) як мінімум страхітливими. Способи досліджень, які спадали мені на думку, коли я розмірковував про ритуали, були детально описані, дуже складні, пристосовані до конкретних культур, часто з багатовіковим змістом, і тому їх неможливо було звести до одного наукового методу. Як відокремити культуру та історію від таких практик? Чи залишиться при цьому щось для вивчення?

Навіть у моїх ранніх дослідженнях того, як і завдяки чому працюють ритуали, я все ще вважав себе скептиком щодо ритуалів. Що означає бути ритуальним скептиком? Можливо, ви вже знаєте. У багатьох із нас є друзі або члени сім'ї, які заповнюють окремі свої дні — а може, й усе життя — ритуалами. Як і Фланнері О'Коннор, вони можуть починати свій день у точний час, у певний спосіб і продовжувати так цілий день, поки, як Чарльз Дікенс, не закінчать його іншим точним, конкретним способом. Але це не про мене. Я прокидався в неоднаковий час, їв у різну пору дня, робив перерви за нагоди, лягав спати, коли хотів, — у тому, як я жив, не було нічого ритуального. Принаймні я так думав.

До того дня, коли дещо трапилося. Радше не «дещо трапилося», а «хтось трапився». Моя донька. Після її появи я миттєво й бездумно перетворився на божевільного. Піти спати — мета, яка колись містила кілька нудних, але функціональних дій, таких як почистити зуби ниткою і поставити телефон заряджатися, — з часом перетворився на ритуал, що складався приблизно з сімнадцяти кроків і мав одну ціль — змусити мою дитину заснути.