

МАРК МЭНСОН

**ТОНКОЕ
ИСКУССТВО
ПОФИГИЗМА**

**ПАРАДОКСАЛЬНЫЙ СПОСОБ
ЖИТЬ СЧАСТЛИВО**

MARK MANSON

**THE SUBTLE
ART OF NOT
GIVING
A F*CK**

**A Counterintuitive Approach
to Living a Good Life**



HarperOne

An Imprint of HarperCollins Publishers

МАРК МЭНСОН

ТОНКОЕ ИСКУССТВО ПОФИГИЗМА

**ПАРАДОКСАЛЬНЫЙ СПОСОБ
ЖИТЬ СЧАСТЛИВО**

Перевод с английского



**альпина
ПАБЛИШЕР**

Москва

2017

УДК 316.622
ББК 88.26
М97

Переводчик Глеб Ястребов
Редактор Любовь Сумм

Мэнсон М.

М97 Тонкое искусство пофигизма: Парадоксальный способ жить счастливо / Марк Мэнсон ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 191 с.

ISBN 978-5-9614-6290-6

Современное общество пропагандирует культ успеха: будь умнее, богаче, продуктивнее — будь лучше всех. Соцсети изобилуют историями на тему, как какой-то малец придумал приложение и заработал кучу денег, статьями в духе «Тысяча и один способ быть счастливым», а фото во френдленте создают впечатление, что окружающие живут лучше и интереснее, чем мы. Однако наша заикленность на позитиве и успехе лишь напоминает о том, чего мы не достигли, о мечтах, которые не сбылись. Как же стать по-настоящему счастливым?

Популярный блогер Марк Мэнсон предлагает свой, оригинальный подход к этому вопросу. Его жизненная философия проста — необходимо научиться искусству пофигизма. Определив то, до чего вам действительно есть дело, нужно уметь наплевать на все второстепенное, забыть на трудности, послать к черту чужое мнение и быть готовым взглянуть в лицо неудачам и показать им средний палец. В своей остроумной книге, мгновенно ставшей бестселлером №1 в Amazon, через истории жизненных неурядиц, провалов и лаж (как своих, так и известных людей) автор рассказывает, как овладеть этим тонким искусством пофигизма, зачем нужно быть менее уверенным в себе и что принцип «Делайте хоть что-нибудь» — отличная мотивация. Эта книга поможет вам жить легко вопреки всем трудностям, меньше волноваться и получать удовольствие от жизни.

УДК 316.622
ББК 88.26

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-9614-6290-6 (рус.)
ISBN 978-0-06-245771-4 (англ.)

© 2016 by Mark Manson
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2017

Содержание

Глава 1. «Не пытайтесь»	7
Порочный (адский) круг	10
Тонкое искусство наплевать	17
Так о чем же это книга, черт ее поberi?	22
Глава 2. Счастье — это проблема	25
Злоключения Панды Разочарования	28
Счастье от решения проблем	31
Роль эмоций преувеличивают	34
Выберите, за что бороться	36
Глава 3. Вы не уникальны	41
Все рушится	46
Тирания исключительности	54
«Но если я не буду особенным и удивительным, в чем же смысл?»	57
Глава 4. Цена страдания	61
Луковица самопознания	67
Проблемы рок-звезды	72
Гнилые ценности	77
Как определить хорошие и плохие ценности	81
Глава 5. Мы всегда выбираем	85
Выбор	86
Ответственность и иллюзия вины	89
Реакция на трагедию	95

Генетика и карты на руках	98
Мода на виктимность	102
Нет никакого «как»	104
Глава 6. Вы во всем неправы (и я тоже)	107
Мы — архитекторы наших взглядов	111
Внимательно смотрите, во что верите	113
Опасность чистой уверенности.	119
Закон Мэнсона.	124
«Убейте» свое «Я»	127
Как стать менее уверенным в себе	129
Глава 7. Неудача — путь вперед	135
Парадокс успеха/неудачи.	137
Страдание — часть процесса	140
Принцип «Делайте что-нибудь»	144
Глава 8. Умение сказать «нет»	149
Отказ делает вашу жизнь лучше	153
Границы.	155
Как выстраивать доверие	163
Свобода через верность	166
Глава 9. ...А затем вы умрете	171
Нечто за пределами нас	175
Солнечная сторона смерти	179
БЛАГОДАРНОСТИ	189

Глава 1 «Не пытайтесь»

Чарльз Буковски был алкоголиком, бабником, заядлым игроком, хамом, жмотом, нищевродом, а в худшие дни поэтом. Это последний человек, которого вы взяли бы за образец или ожидали увидеть в книге практических советов.

А значит, с него и начнем.

Буковски хотел быть писателем. Но десятилетиями его отвергал почти каждый журнал, почти каждая газета, почти каждый агент и издатель, к которым он обращался. Дескать, его творчество ужасно. Грубо. Гнусно. Грязно. Кипа писем с отказами становилась все толще, нагоняя безысходность, и под грузом неудач Буковски снова и снова тянулся за бутылкой. Безысходная тоска мучила его всю жизнь.

Днем он работал почтальоном и большую часть грошовой зарплаты тратил на выпивку. Остальное спускал на бегах. Вечером квасил в одиночестве, иногда печатал стихи на старой побитой машинке. Зачастую, вырубившись от пойла, просыпался утром на полу.

И так прошло тридцать лет, большей частью – в бессмысленной мути пьянок, наркотиков, скачек и проституток. Наконец, когда Буковскому стукнул полтинник, а позади осталась целая жизнь неудач и отворачивания к себе, к нему проявили неожиданный интерес в маленьком независимом издательстве. Ни большого тиража, ни больших денег не сулили. Просто издатель посочувствовал несчастному забулдыге и решил дать ему шанс. Для Буковски это был первый в жизни шанс и, ясное дело,

последний. Он ответил издателю: «У меня и выхода-то нет: либо остаться на почте и сойти с ума... либо попытаться стать писателем, рискуя помереть с голоду. Я решил голодать».

Заклучив договор, Буковски за три недели написал свой первый роман. Назвал его без затей: «Почтамт». Посвящение гласило: «Посвящается никому».

Буковски состоялся как писатель и поэт. Затем он опубликовал шесть романов и сотни стихотворений, а его книги разошлись тиражом два миллиона экземпляров. Популярность превзошла всеобщие ожидания, особенно его собственные.

Рассказы о людях вроде Буковски нежно любимы нашей культурой. Жизнь Буковски воплощает американскую мечту: человек борется, никогда не сдаётся — и его самые дикие мечты сбываются. Чем не сюжет для фильма? А мы смотрим такие истории и умиляемся: «Видите? Он не сдавался. Не опускал рук. Всегда верил в себя. Шел наперекор судьбе — и всего добился».

Не странно ли, что на надгробном камне Буковски выгравирована эпитафия: «Не пытайтесь?»

Тиражи тиражами и слава славой, а Буковски был неудачником. Он знал это. И своим успехом он обязан не тому, что вознамерился победить. Нет, он знал, что он неудачник, смирился с этим и честно написал об этом. Он не старался что-то из себя изображать. Гениальность Буковски была не в том, что он одолел немислимые преграды или стал литературным светочем. Как раз наоборот. Дело в его умении остаться кристально честным с самим собой — особенно худшими частями себя — и рассказать о своих неудачах без колебаний и сомнений.

Такова подлинная история успеха Буковски: он не гнался за удачей. Ему было плевать на успех. Даже достигнув славы, он приходил пьяным на встречи

с читателями и хамил им. Он не скрывал, каков он, спал со всеми женщинами подряд. Слава и успех не сделали его хорошим человеком. Да и не благодаря морали он стал знаменитым и успешным.

Самосовершенствование и успех часто идут рука об руку. Но это не означает, что они — одно и то же.

Наша культура зациклена на нереалистично позитивных ожиданиях. Будьте счастливее. Будьте здоровее. Будьте лучше всех. Будьте умнее, быстрее, богаче, сексуальнее, популярнее, продуктивнее — на зависть и восхищение остальным. Будьте идеальны и ошеломительны: каждое утро, покажав двенадцатиунциевыми золотыми самородками, поцелуйте на прощание причипуренную жену и двух с половиной детей — и отбывайте на вертолете на сверхъестественно прекрасную работу, совершать немислимые подвиги во благо человечества.

Но если остановиться и задуматься, расхожие советы — позитивная трескотня о том, как быть счастливым, — сосредотачивают внимание на изъянах. Они выделяют моменты, *которые вы считаете своей неудачей и провалом*, и подчеркивают их. Вы ищете лучший способ сделать деньги, *поскольку* ощущаете, что денег не хватает. Вы внушаете себе, стоя перед зеркалом, что вы прекрасны, *поскольку* прекрасным себя не чувствуете. Вы следуете советам относительно свиданий и отношений, *поскольку* не верите, что вас можно любить таким, какой вы есть. Вы делаете дурацкие упражнения на визуализацию успеха, *поскольку* не видите успеха в своей жизни.

И вот парадокс: сосредоточенность на позитиве — на лучшем, на превосходном — лишь напоминает нам снова и снова о том, чем мы не стали; о том, чего нам не хватает; о мечтах, которые не сбылись. Ведь ни один подлинно счастливый человек не будет стоять перед зеркалом и вдалбливать себе, что он счастлив. Зачем ему это?

В Техасе есть поговорка: «Самая маленькая собака лает громче всех». Уверенному мужчине нет нужды доказывать свою уверенность, а богатой женщине – свое богатство. Все и так видно. А если все время мечтать о чем-то, из подсознания не выходит мысль: *желанного – нет*.

Со всех сторон мы слышим, и телереклама заботится, чтобы мы в это верили: жизнь наладится, если у нас будет более интересная работа, более крутая машина, более смазливая подруга – или надувной бассейн с подогревом для детей. Нам постоянно внушают, что путь к лучшей жизни лежит через «больше, больше, больше»: больше покупать, больше делать, больше трахать, *быть* чем-то большим. Нас то и дело чем-то соблазняют. Купите новый телевизор. Проведите отпуск лучше, чем коллеги. Обзаведитесь новым украшением для газона. Подумайте о правильной палке для селфи.

Почему? Видимо, потому, что зацикленность на «большем, большем» хороша для бизнеса.

Я ничуть не против успешного бизнеса, но вот беда: эти треволнения негативно скажутся на психике. Вы слишком привяжетесь к поверхностному и фальшивому, посвятите жизнь погоне за миражом счастья и удовлетворения. А ключ-то к хорошей жизни отнюдь не во все новых и новых заботах: он – в *меньшем* числе забот. Заботиться нужно только о подлинном, настоящем и важном.

Порочный (адский) круг

Нашему сознанию присущ коварный заскок, который, если за ним не уследить, способен довести до умопомешательства. Скажите, вам это знакомо?

Вы тревожитесь из-за отношений с кем-то. Тревога снедает вас, и вы не понимаете, откуда она взялась. И тогда *тревожитесь из-за того, что тревожитесь*. Сил нет!

Тревога удвоилась. Вы тревожитесь из-за тревоги, и это вызывает еще *больше* тревоги. А не хлебнуть ли виски?

Или вы гневливы. По неизвестной причине вы злитесь из-за пустяков, из-за совершенной ерунды. А тот факт, что вас легко вывести из себя, лишь увеличивает злобу. Наконец, в бесплодном гневе вы осознаете, что постоянная сварливость сделала вас мелочным и неприглядным человеком. И вот результат: вы злитесь на себя за то, что злитесь... за то, что злитесь. Да пропади все пропадом! Кому бы дать по физиономии?

Или вы настолько волнуетесь, как бы сделать все правильно, что вам не дает покоя сам факт волнения. Или ощущаете себя настолько виноватым за каждую ошибку, что испытываете чувство вины за чувство вины. Или вам настолько тоскливо и одиноко, что одна лишь мысль об этом усиливает тоску и одиночество.

Добро пожаловать в заколдованный адский круг. Скорее всего, вы в нем уже бывали. А может, и сейчас в нем находитесь: «О Господи, опять это замкнутый цикл, порочный круг. Какой же я лузер. Я должен выйти из него. Ах, я ощущаю себя лузером из-за того, что считаю себя лузером. Надо перестать называть себя лузером. Вот черт! Опять назвал. Да что ж такое. Снова и снова».

Расслабься, амиго. Верь не верь, здесь своя прелесть. Ведь мало найдется животных, способных логически мыслить. А мы, люди, имеем такую роскошь, как мыслить о мыслях. Допустим, я думаю: «А не посмотреть ли мне видео с Майли Сайрус на YouTube?» И тут же посещает мысль: «Надо свихнуться, чтобы возжелать видео с Майли Сайрус». Какое же диво – наше сознание!

И вот проблема. Наше общество на чудесах потребительской культуры и через социальные сети («глянь, как я круто живу») воспитало целое поколение людей, которое считает, что негативный опыт – тревога, страх, вина – ненормален.

Если верить френдленте в Facebook, все живут так, что обзавидуешься. Только на этой неделе восемь человек женились. А по телевизору показали шестнадцатилетнюю девушку, которой на день рождения подарили Ferrari. Или малец заработал два миллиарда долларов, выдумав приложение, которое автоматически поставляет новую порцию туалетной бумаги, когда старая закончится.

А вы сидите дома и валяете дурака. И в голову лезет мысль, что ваша жизнь еще хренее, чем казалось.

Заколдованный круг стал настоящей эпидемией, доводя миллионы людей до стресса, неврозов и отворачивания к себе.

То ли дело раньше. У дедушки было паскудно на душе, но он говорил себе: «Черт возьми, я чувствую себя как коровья лепешка. Но такова жизнь. Пойду разгрести сено».

А сейчас что? Вам на душе кошки насрали, а за пять минут на вас высыпались 350 фотографий, где люди *абсолютно счастливы и живут в свое удовольствие* (так их перетак). Возникает комплекс неполноценности.

Последнее особенно неприятно. Нам скверно из-за того, что нам скверно. Мы чувствуем вину из-за чувства вины. Мы сердимся из-за того, что сердимся. Мы волнуемся из-за того, что волнуемся. «Что же со мной не так?»

Вот почему важно уметь «послать все на фиг». Это умение спасет нас. Надо смириться с тем, что в мире все наперекосяк и это — нормально, поскольку так всегда было и всегда будет.

Ощущаете себя хреново? Наплюйте на это. Скажите себе: «Да, мне хреново. Ну и что с того?» Вот вам и выход из заколдованного круга. Словно по взмаху волшебной палочки (палочки-на-фиг-посылалочки) вы перестаете ненавидеть себя за то, что вам плохо.

Джордж Оруэлл сказал: чтобы видеть то, что находится перед носом, нужны постоянные усилия. Способ избавиться от стресса и тревоги как раз перед носом и есть.

А мы слишком заняты: смотрим порно и рекламу силовых тренажеров (которые не работают) и завидуем тому, кто заманил в постель жаркую блондинку с играющими кубиками на животе.

Мы отпускаем шутки насчет «проблем третьего мира», но пали жертвой собственного успеха. За последние тридцать лет болезни от стресса, тревожные неврозы и депрессии стали встречаться на каждом шагу, хотя у всех есть плоский телевизор, а продукты доставляют на дом. Наш кризис уже не материальный, а экзистенциальный и духовный. У нас столько баракла и возможностей, что мы пресыщены сверх всякой меры.

Поскольку мы умудрились слишком много увидеть и узнать, нам открылась и масса ситуаций, в которых мы не соответствуем идеалу или недостаточно хороши, или чего-то не хватает. И это сводит нас с ума.

За последние несколько лет дерьмом в стиле «Как быть счастливым» на Facebook поделились, наверное, восемь миллионов раз. Но вот чего никто не понимает насчет всей этой лабуды, так это то, что

стремление к более позитивному опыту — само по себе негативный опыт. И, как ни парадоксально, принятие негативного опыта — позитивный опыт.

Это сносит крышу. Переведите дух и перечитайте: *желать позитивного опыта есть негативный опыт; принять негативный опыт — это позитивный опыт.* Философ Алан Уотс назвал это «законом обратного усилия»: чем больше вы стремитесь что-то получить, тем больше комплексуете из-за отсутствия желаемого. Чем отчаяннее вы хотите быть богатым, тем более бедным и недостойным себе кажется (сколько бы денег ни зарабатывали). Чем отчаяннее вы хотите быть сексуальным и желанным, тем бóльшим уродом выглядите в собственных глазах (каким

бы ни были в реальности). Чем отчаяннее хотите быть счастливым и любимым, тем более одиноким и испуганным становитесь (кто бы вас ни окружал). Чем больше вы хотите быть духовно просветленным, тем более низменным эгоистом делаетесь в попытках обрести просветление.

Однажды я шел домой, находясь под ЛСД. У меня было ощущение, что чем дальше я продвигаюсь, тем дальше становится от меня дом. (Вот видите? Я сослался на свои галлюцинации под ЛСД в подтверждение философской мысли о счастье. И мне плевать, что вы подумаете.)

Как сказал экзистенциальный философ Альбер Камю (едва ли под воздействием ЛСД): «Вы никогда не обретете счастье, если будете стремиться к тому, из чего счастье состоит. Вы никогда не вкусите жизни, если будете искать смысл жизни».

Можно сказать и проще:

«Не пытайтесь».

Знаю, что вы говорите сейчас: «Звучит возбуждающе, но как насчет Сагао, на который я копил? Как насчет идеальной фигуры, ради которой я голодала? Да я выложил хорошие бабки за тренажер! А как насчет особняка у озера, о котором я мечтаю? Если я наплюю на все это, я никогда *ничего* не достигну. А я не хочу, чтобы так случилось. Правильно?»

Хорошо, что спросили.

А вы не замечали: иногда чем *меньше* вы стремитесь к чему-то, тем лучше у вас получается? Не замечали: зачастую успеха добивается тот, кто меньше остальных его желал? Не замечали: иногда все становится на места тогда, когда вы думаете «Да наплевать?»

Но почему так?

В законе обратного усилия есть любопытная особенность. Он не случайно так назван: все получается шиворот-навыорот. Стремление к позитиву ведет к негативу, и наоборот.

Боль в качалке несет здоровье и приток сил. Шишки, набитые в бизнесе, позволяют лучше понять, как добиться успеха. Открытое признание своей неуверенности делает более уверенным и харизматичным в общении. Горечь открытой конфронтации способствует большему доверию и уважению в отношениях. Взгляд в лицо своим страхам и тревогам позволяет стать мужественным и стойким.

Кроме шуток. Продолжать перечень можно еще долго, но вы меня поняли. *Все в жизни, к чему стоит стремиться, добывается через негативный опыт.* Любые попытки снять, миновать, задуть и заглушить негатив лишь дадут обратный эффект. Попытка избежать страдания есть форма страдания. Попытка избежать борьбы есть борьба. Отказ признать неудачу есть неудача. Соккрытие постыдного само по себе постыдно.

Боль — скрепляющая нить в ткани жизни. Вырвать ее не только невозможно, но еще и деструктивно: вы так все порвете. Пытаться избежать боли, значит, придавать ей слишком большое значение. И напротив, если вы отнесетесь к ней «пофигистически», вас не остановит.

В своей жизни я сходил с ума из-за множества вещей. Но и плевал на многое. И то, на что я наплевал (как в сюжетах о дороге, по которой не поехал), оказалось не менее важно, чем то, что я старался делать.

Скорее всего, у вас есть хотя бы один знакомый, который однажды решил на что-то плюнуть, а затем добился удивительных успехов. Возможно, и с вами случалось, что вы решали послать все на фиг, а затем все получалось. Возьмите хотя бы меня. Проработав по основной профессии (финансиста) шесть недель, я ушел с работы и занялся интернет-бизнесом. Мало когда в жизни я так плевал на все. А вспомнить, как я решил продать большую часть имущества и двинуть в Южную Америку! Мол, в гробу я все видел. Пошел и сделал.

Такие моменты лихости и определяют нашу жизнь больше всего. Кардинальная смена работы, спонтанное решение бросить колледж и уйти в рок-группу, мысль дать от ворот поворот обалдую-бойфренду, которого вы не раз заставляли в ваших колготках.

Уметь плюнуть — значит взглянуть в лицо самым трудным и опасным вызовам — и действовать.

На первый взгляд, наплевать — легче легкого. На самом деле это целый пакет буррито с начинкой. (Я не знаю, что означает это выражение, но мне плевать. Пакет буррито всегда пригодится.)

Большинство из нас всю жизнь отдают душевные силы вещам, которые того не стоят. Мы психуем из-за оператора бензоколонки, который выдал сдачу мелочью. Мы психуем, когда отменяют любимую телепередачу. Мы психуем, когда коллеги не спрашивают, как мы провели эти потрясающие выходные.

Между тем истек срок кредитной карты, собака нас ненавидит, сын-подросток надыхался метом в туалете, а мы на взводе из-за каких-то монет и отмененной серии «Все любят Рэймонда».

...Смотрите, как это работает. Однажды вы умрете. Я знаю, это очевидно, но на всякий случай напоминаю — вдруг забыли. Вы и все люди, которых вы знаете, скоро умрут. В небольшое оставшееся время вы успеете позаботиться о немногом. Очень немногом. И если вы собираетесь психовать по каждому поводу, то допсихуетесь.

Надо уметь — именно уметь — наплевать. Возможно, это звучит смешно, а я выгляжу идиотом, но по сути речь вот о чем: надо научиться не разбрасываться и сосредотачивать мысль на главном. Надо научиться понимать, что вы лично цените больше всего, — и затем произвести жесткий отсев. Это невероятно сложно. На это могут уйти годы попыток и усилий. И будет много неудач. Но может

статься, более важных усилий вообще не существует. И так или иначе *все* к этому сводится.

Ибо, когда вы не даете себе покоя из-за всего и вся, вас не покидает ощущение, что вы заслуживаете постоянного счастья и блаженства и что все должно быть по-вашему. Но это нездорово. И это съест вас заживо. Любую напасть вы будете воспринимать как несправедливость, любой вызов – как неудачу, любое неудобство – как неуважение к своей персоне, а любое несогласие – как предательство. Вы замкнете себя в жалком и ничтожном аду, где будете сгорать от сомнения и уверенности, что вам все что-то должны. Будете бегать по заколдованному кругу, вечно находясь в движении и никуда не приходя.

Тонкое искусство наплевать

Когда большинство людей слышат про умение наплевать, они представляют себе человека, которому в его спокойной безмятежности нет дела ни до каких жизненных бурь. Они воображают субъекта, которого ничем не проймешь и не расшевелишь.

Но знаете, как называется человек, который не обнаруживает эмоций и ни в чем не видит смысла? Психопат. Думаю, у вас нет ни малейшего желания становиться психопатом.

Так что же значит – уметь наплевать? Рассмотрим три «тонкости», которые прояснят ситуацию.

Тонкость № 1: умение наплевать не означает безразличия; это умение оставаться другим

Скажем без экивоков. В безразличии нет ничего восхитительного и достойного. Безразличные люди – жалкие неадекваты. Это диванные овощи и интернетные тролли. Безразличные люди часто лишь прикидываются безразличными, ибо в глубине души им далеко *не* наплевать.

Им не наплевать, что люди думают об их волосах, поэтому они не моют их и не причесывают. Им не наплевать, что люди думают об их идеях, поэтому они прячутся за сарказмом и высокомерными подколами. Они боятся, что кто-то подойдет к ним близко, поэтому воображают себя особенными, хрупкими созданиями, чьи проблемы никому понять не под силу.

Безразличные люди боятся мира и последствий собственного выбора. Вот почему они не делают мало-мальски осмысленного выбора. Они прячутся в серой и бездушной яме, которую сами себе выкопали, поглощенные собой и жалостью к себе. И вечно убегают от этой досадной вещи, которая требует времени и сил и называется жизнью.

Ибо знаете, в чем подлянка? По большому счету наплевать — невозможно. *У вас должно быть что-то, до чего вам есть дело.* Это физиологическая потребность: всегда беспокоиться о чем-то, относиться неравнодушно.

Стало быть, вопрос таков: на *что* нам не наплевать? Какой выбор мы сделаем? И как наплевать на то, что в конечном счете неважно?

Недавно у моей матери обманом выудил деньги ее близкий друг. Будь я безразличен, я бы пожал плечами, хлебнул мокко и загрузил очередной сезон «Прослушки». Извини, мама.

А я был возмущен. Я был взбешен. Я сказал: «Черта с два, мама! Мы идем к адвокату и ищем способ взять эту сволочь за горло. Почему? Да потому, что мне не наплевать. Я разрушу мерзавцу жизнь, если потребуется».

Итак, тонкость номер один. Когда мы говорим «Марк Мэнсон умеет наплевать и забить», мы не имеем в виду, что «Марку Мэнсону *всё* до лампочки». Мы имеем в виду другое: ему до лампочки, что на пути к целям его ждут неприятности, или что кого-то раздражают поступки, которые он считает правильными, важными и достойными.

Мы имеем в виду: Марк Мэнсон — из тех людей, которые напишут о себе в третьем лице лишь потому, что сочтут это правильным. И плевать ему на чужое мнение.

Вот этим можно восхищаться. Да не мной, дубина: преодолением трудностей, готовностью быть самим собой, быть изгоем и парией во имя своих ценностей. Готовностью взглянуть в лицо неудачам и показать им средний палец. Восхищаться людьми, которые плюют на трудности и неудачи, не боятся попасть в неловкое положение, не боятся слагать несколько раз. Людьми, которые, смеясь, делают, во что верят. Делают — ибо считают это правильным. Такие люди знают: есть вещи, более важные, чем они сами, и их чувства, и их гордость, и их эго. Им плевать не на всё подряд, а на всё *второстепенное*. Они берегут свои нервы для подлинно важного. Для друзей. Семьи. Цели. Буррито. Одного-двух судебных процессов. Но, поскольку они берегут нервы лишь для больших и значимых вещей, окружающие будут плевать на них самих.

И вот еще подлянка. У вас не получится играть важную и ключевую роль для одних людей, не став посмешищем и помехой для других. Просто не получится. Ибо сопротивление всегда существует. Всегда. Как говорится, куда ни пойдешь, конец один. Это касается и тягот, и неудач. Куда бы вы ни пошли, вас поджидает огромная куча дерьма. И это — норма. И задача состоит не в том, чтобы убежать от дерьма. Она состоит в том, чтобы найти дерьмо, с которым вам понравится иметь дело.

Тонкость № 2: чтобы не волноваться о невзгодах, нужно волноваться о вещах более важных

Допустим, вы стоите в очереди в магазине. Перед вами старушка шумит на кассира, который не принял ее купон на 30 центов. И почему она так волнуется? Ведь это лишь 30 центов.

Я вам объясню почему. Этой женщине больше нечем заняться, как сидеть дома и вырезать купоны. Она старая и одинокая. Ее дети – долбоебы, которые никогда ее не навещают. Секса у нее не было лет тридцать. Она не может выпустить газы, не испытывая сильной боли внизу спины. И пенсия у нее крошечная, и умрет она в памперсах, воображая себя в сказочной стране.

Остается вырезать купоны. Больше ничего нет. Только она и чертовы купоны. Она ни о чем больше не волнуется, поскольку ей *не о чем* больше волноваться. И когда прыщавый семнадцатилетний кассир отказывается взять купон и отстаивает неприкосновенность своей кассы с тем мужеством, с каким бывлые рыцари защищали девственность возлюбленной, бабуля не может не взорваться. Восемьдесят лет нервотрепки обрушиваются на несчастного как огненный шквал: «А в мое время ...», «...люди выказывали больше уважения». И далее в том же духе.

Беда с людьми, которые щедры на тревоги как летний день на эскимо, состоит в том, что им нечем больше заняться.

Но если вы будете волноваться из-за всякой ерунды – новой фотки экс-бойфренда на Facebook, долговечности батареек в пульте для телевизора и покупке двух гелей для рук по цене одного, – в жизни не останется места для волнений по серьезным поводам. И это – реальная проблема. Не гель для рук. И не пульт для телевизора.

Я слышал, один художник сказал, что, когда у человека нет проблем, его ум выдумывает их. По-моему, большинство – особенно образованный, холеный средний класс белых людей – считают «жизненными проблемами» обычные следствия того, что у них нет более важных вопросов для беспокойства.

А значит, найти нечто важное и осмысленное в жизни и есть самый продуктивный способ использовать время

и силы. Ибо, если вы не найдете такого осмысленного занятия, вы истреплете нервы по причинам пустым и легковесным.

**Тонкость № 3: осознаете вы это или нет,
от вас зависит, о чем волноваться**

Умение плюнуть не врожденное. Рождаемся мы с противоположным качеством. Видели, как истошно плачет ребенок, когда у него панамка не того оттенка голубого? Вот именно! Ну его, младенца, на фиг.

Когда мы молоды, все вокруг новое и волнующее и все кажется важным. Вот мы и психуем на каждом шагу. Мы на нервах из-за всего и вся: что люди о нас говорят, позвонит ли нам этот классный парень/классная девушка, удастся ли подобрать второй носок в паре и какого цвета будет воздушный шарик на день рождения.

Потом мы становимся старше и опытнее. Мы замечаем, что масса времени ушла впустую, а большинство этих вещей не оказали длительного влияния на нашу судьбу. Люди, чьим мнением мы дорожили, исчезли из нашей жизни. Любовные неудачи, которые причинили боль, оказались к лучшему. Мы также осознаем, сколь мало внимания люди уделяют второстепенным деталям нашей жизни. И мы решаем не психовать по этим поводам.

По сути, мы становимся избирательными в отношении того, о чем волноваться. Это именуется зрелостью. Кстати, попробуйте: полезное качество. Оно возникает, когда вы учитесь тревожиться лишь из-за вещей, которые того заслуживают. Как сказал Банк Морленд своему напарнику, детективу Макналти в «Прослушке» (которую я – плевать на ваше мнение – еще смотрю): «Вот что бывает, когда тебе не плевать, хотя лучше бы наплевать».

Когда мы становимся еще старше и достигаем среднего возраста, начинает меняться кое-что еще. Снижается запас энергии. Укрепляется наша идентичность. Мы знаем, кто мы, и принимаем себя со всеми достоинствами и недостатками. И как ни странно, это освобождает. Уже не надо волноваться из-за всего подряд. Жизнь такова, какова она есть. Мы принимаем ее со всеми ее бородавками. Мы осознаем, что никогда не вылечим рак, не полетим на Луну и не пощупаем сиськи Дженнифер Энистон. Ну и ладно. Жизнь продолжается. Зато нам не пофиг на более важные части нашей жизни: семью, лучших друзей и свинг в гольфе. И к нашему изумлению, *этого хватает*. Все становится проще, и *это* приносит стойкое удовлетворение. И мы начинаем думать: «Может, тот псих Буковски был в чем-то прав?» *Не пытайтесь*.

Так о чем же это книга, черт ее побери?

Эта книга поможет вам разобраться в том, что считать подлинно важным в жизни, а что вовсе неважным.

Полагаю, мы живем во времена психологической эпидемии: люди забыли, что неудачи, когда дела не ладятся, — *нормально*. Это может показаться проявлением интеллектуальной лени, но право же: это — вопрос жизни и смерти.

Ибо, когда мы считаем, что все и всегда должно быть в порядке, мы подсознательно начинаем себя винить. Мы думаем, что мы — какие-то неправильные. И начинаются срывы: люди покупают сорок пар обуви, заливают «Ксанакс» водкой во вторник вечером или расстреливают школьный автобус с детьми.

Вера в то, что все должно быть в ажуре, часто приводит человека в адский круг. В заколдованный круг, выбраться из которого не может все большее число людей. Но надо

уметь наплевать: перестроить жизненные ожидания и понять, что важно, а что нет. Выработка этого умения приводит к своего рода «практическому просветлению».

Я не имею в виду сказочно-прекрасное вечное блаженство и «конец всякого страдания». Эта лабуда меня сейчас не интересует. Практическое просветление – это умение смириться с тем, что страдание неизбежно: что бы вы ни делали, жизнь будет состоять из неудач и утрат, сожалений и смертей. И когда вы смиритесь со всем дерьмом, которым забрасывает вас жизнь (поверьте, она забросает вас килотоннами дерьма), вы на свой умеренно-духовный лад станете непобедимым. В конце концов, единственный способ победить страдание – научиться выносить его.

Эта книга не уменьшит ваши беды и проблемы. Я даже пытаться не буду. Как видите, я с вами честен. И к величию она не приведет, да и привести не может, поскольку величие – иллюзия ума, целиком надуманная цель и наша личная психологическая Атлантида.

Зато книга покажет, как обратить вашу боль в оружие, вашу травму – в силу, а ваши проблемы... в чуть более приятные проблемы. Чем не прогресс? Пусть она будет руководством по страданию и умению видеть в нем смысл, переносить его с большим состраданием и смирением. Эта книга – об умении легко жить вопреки тяжелой ноше, об умении расслабиться вопреки сильным страхам и об умении смеяться над слезами, даже когда слезы еще не высохли.

Эта книга научит вас отпускать и оставлять, а не полагать и добиваться. Она научит вас охватить взглядом свою жизнь и убрать лишние тревоги. Она научит вас закрывать глаза и падать на спину, в пустоту – и оставаться целым. Она научит вас меньше волноваться. Она научит вас «не пытаться».

Глава 2

Счастье — это проблема

Около 2500 лет назад у подножия Гималаев, на территории нынешнего Непала, стоял большой дворец. В нем жил царь, и у царя родился сын. Царь мечтал: пусть жизнь его сына будет безоблачной. Пусть он никогда не узнает страдания. Пусть будет удовлетворена каждая его потребность, каждое желание.

Царь воздвиг вокруг дворца высокие стены, чтобы принц не ведал о событиях в окружающем мире. Он избаловал ребенка, обрушив на него поток лакомств и даров, окружив его слугами, которые потакали каждому капризу. И все шло по плану. Ребенок рос, понятия не имея о каждодневных тяготах человеческого существования.

Так прошло все детство принца. Но, несмотря на безграничное богатство и изобилие, жизнь перестала радовать юношу. Любой новый опыт казался пустым и бессмысленным. Ведь, что бы ни давал отец сыну, этого казалось мало. Это не имело значения.

Однажды ночью принц выскользнул из дворца. Он хотел узнать, что творится за стенами. Слуга привел его в соседнюю деревню, и увиденное ужаснуло юношу.

Впервые в жизни принц увидел человеческое страдание. Увидел больных, стариков, бездомных, страждущих и умирающих.

Принц вернулся во дворец. Он пережил кризис, который мы назвали бы экзистенциальным. Не зная, как ему теперь быть, принц начал тревожиться и жаловаться на все подряд. Как свойственно молодым людям, он винил

отца за то, что он пытался сделать для сына. Именно богатство, думал принц, сделало его несчастным, а его жизнь – пустой. И он решил бежать.

Но принц больше походил на отца, чем думал. У него тоже были великие идеи. Он не просто убежит: он откажется от царского титула, от семьи, от всякой собственности и будет жить на улицах, спать в грязи, как животное. До конца жизни он будет голодать, терпеть лишения и питаться чужими объедками.

В следующую ночь принц снова выскользнул из дворца: на сей раз – чтобы никогда не возвращаться. Годами он жил как нищеврод и забытый изгой, превратился в собачье дерьмо у подножия социального тотемного столба. Все шло по плану: страдания были велики. Принц переносил болезни, голод, боль и одиночество. Он чуть не умер, зачастую ограничиваясь одним орехом в день.

Прошло несколько лет. А потом еще несколько. А потом... ничего не случилось. Принц стал замечать, что жизнь в страданиях не такова, какой он ее задумал. Она не принесла озарения, о котором он мечтал. Она не открыла ни глубинной тайны мира, ни его конечной цели.

Более того, принц осознал то, что большинство из нас знали всегда: страдание – вещь хреновая. Да и смысла в нем немного. Ценности нет не только в богатстве, ее нет и в страдании, когда оно бесцельно. И вскоре принц пришел к выводу: его великая идея, как и великая идея его отца, оказалась пустышкой. Надо искать другой путь.

В полной растерянности, принц умылся, отправился в дорогу и нашел большое дерево у реки. Он решил, что сядет у этого дерева и не встанет, пока его не посетит другая великая идея.

Согласно легенде, растерянный принц сидел под деревом 49 дней. Не будем углубляться в вопрос о том,

возможно ли с биологической точки зрения, чтобы человек высидел 49 дней на одном месте. Скажем лишь, что в итоге принц осознал ряд важных вещей.

Одна из них состояла в следующем: сама жизнь — форма страдания. Богачи страдают из-за богатства. Бедняки страдают из-за бедности. Одинокие люди страдают из-за того, что у них нет семьи. Семейные люди страдают из-за проблем в семье. Люди, ищущие мирских удовольствий, страдают из-за мирских удовольствий. Люди, воздерживающиеся от мирских удовольствий, страдают из-за воздержания.

Не то, чтобы все страдания были одинаковы. Есть страдания более болезненные и менее болезненные. Но так или иначе все мы должны страдать.

Спустя годы принц создаст собственную философию и поведаст о ней миру. И вот первая и центральная мысль этой философии: боль и утрата неизбежны, и не стоит противиться им....

Впоследствии принц станет известен под именем Будда. На случай, если вы не слышали о нем: он был великим человеком.

Есть предпосылка, которая лежит в основе многих наших идей и убеждений. Она состоит в том, что счастье можно алгоритмизировать, обрести трудом, заработать, словно поступить на юридический факультет или собрать сложную конструкцию из Lego. Если я достигну X, я буду счастлив. Если я буду выглядеть как Y, я буду счастлив. Если я буду с Z, я буду счастлив.

Но эта предпосылка и есть *главная проблема*. Ибо счастье — не математическое уравнение, которое можно решить. Неудовлетворенность и тревога суть неизбывные элементы человеческой природы. И как мы увидим, они — обязательные составляющие стабильного счастья. Будда доказывал это с точки зрения теологии и философии.

Далее я буду говорить о том же, но с точки зрения биологии. Прежде всего нам помогут панды.

Злоключения Панды Разочарования

Если бы я мог выдумать супергероя, я бы выдумал Панду Разочарования. Он бы носил смешную маску вокруг глаз и майку (с большой буквой Т), слишком маленькую для его большого брюшка. А его суперсила состояла бы в том, что он рассказывал бы людям суровую правду о них – нужную, но нежеланную.

Он ходил бы от двери к двери, как распространитель Библии, звонил жильцам и говорил неприятные вещи, например: «Большая прибыль поможет вам чувствовать себя лучше, но дети вас за это не полюбят». Или: «Если вы спрашиваете себя, доверяете ли своей жене, то, наверное, не доверяете». Или: «То, что вы называете дружбой, есть лишь постоянные попытки впечатлить окружающих». Затем он желал бы жильцу доброго дня и не спеша отправлялся бы к следующему дому.

Это было бы потрясающе. И тяжело. И грустно. И жизнеутверждающе. И необходимо. В конце концов выслушивать величайшие истины неприятнее всего.

Никто не хочет встретить такого Панду. Но он необходим большинству из нас. Его слова были бы словно свежие овощи на фоне тех ментальных консервов, что мы употребляем. Он портил бы нам настроение, но делал жизнь лучше. Он делал бы нас сильнее, поражая в самое сердце, и освещал бы светом будущее, показывая тьму. Слушать его – как смотреть фильм, в котором герой умирает в конце: вам тяжело, но вы понимаете, насколько все реалистично, и не можете оторваться.

А раз так, позвольте мне надеть маску Панды Разочарования и сообщить вам неприятное известие.

Мы страдаем по той простой причине, что страдание биологически полезно. С его помощью природа заставляет нас меняться. Такими нас создала эволюция: мы всегда живем с неудовлетворенностью и беспокойством, поскольку умеренно неудовлетворенное и беспокойное существо прилагает максимум усилий, чтобы создать новшества и выжить. Так мы устроены: испытываем неудовлетворенность от всего, что у нас есть, и удовлетворенность лишь от того, чего нет. Это постоянное недовольство заставляло наш вид сражаться и бороться, строить и завоевывать. Наши боль и несчастье – это не сбой человеческой эволюции, это ее особенность.

Страдание во всех его формах – эффективнейший способ организма стимулировать действие. Возьмем банальный пример. Допустим, вы ушибли палец ноги. Если вы похожи на меня, то при таком ушибе произносите вслух слова, от которых заплакал бы и Папа Франциск. И, наверное, вы вините в своей боли какой-нибудь бедный бездушный объект. «Дурацкий стол!» – восклицаете вы. А может, больной палец заставит усомниться и в концепции внутреннего дизайна: «Какой идиот поставил стол на этом месте? Что за чушь?»

Но я отклонился от темы. Сильная боль в ушибленном пальце, которая столь не по душе и вам, и мне, и Папе Франциску, существует по одной важной причине. Физическая боль есть продукт нервной системы, механизм обратной связи, позволяющий нам сориентироваться: где можно ходить, а где нельзя; до чего можно дотрагиваться, а до чего нельзя. Как только мы выходим за эти пределы, нервная система наказывает нас, чтобы мы были бдительны и больше не нарушали границу.

Мы ненавидим боль, но она полезна. Она призывает нас к вниманию, когда мы молоды или невнимательны. Она помогает понять, что хорошо для нас, а что плохо. Она

помогает увидеть наши ограничения и следовать им. Она учит нас держаться подальше от горячей плиты и не втыкать металлические предметы в электрические розетки. Поэтому предпочитать боли удовольствие не всегда полезно: подчас боль настолько важна для нашего благополучия, что это вопрос жизни и смерти.

Но боль бывает не только физической (спросите всякого, кто выдержал первый приквел «Звездных войн»!). Мы, люди, способны испытывать и острое *психологическое* страдание. Более того, исследования показали: наш мозг не видит большой разницы между болью физической и психологической. Допустим, я говорю вам, что мне словно ледоруб в сердце всадили: я узнал, что подруга изменяла мне. Быть может, я и впрямь испытал боль не меньшую, чем от ледоруба, медленно всаженного в сердце.

Подобно физической боли, психологическая боль указывает на нарушение равновесия и выход за некие границы. И, подобно физической боли, психологическая боль не всегда плоха и даже нежелательна. В некоторых случаях испытывать эмоциональную или психологическую боль нормально и необходимо. Как ушибленный палец заставляет думать, куда идешь, эмоциональная боль, вызванная отвержением и неудачей, учит, как не наступать на одни и те же грабли в будущем.

Вот что опасно в изнеженном обществе, которое все больше и больше закрывается от неизбежного жизненного неуюта: мы теряем плюсы от здоровой дозы боли. И эта потеря нарушает нашу связь с реальностью окружающего мира. Может, у вас слюнки текут при мысли о беспроблемной жизни, полной вечного счастья и страдания. Однако здесь, на Земле проблемы неизбывны. Им не бывает конца.

Вот заглянул на огонек Панда Разочарования. Мы глотнули коктейля с текилой, и он мне все поведал: проблемы

никуда не уходят. Так и сказал! Проблемы могут лишь стать поприятнее. Проблемы с деньгами есть у Уоррена Баффетта. Есть они и у спившегося бомжа. Но у Баффетта они поприятнее. И такова вся жизнь.

«Жизнь есть бесконечная череда проблем, Марк, — говорил Панда. Он потягивал коктейль и расправлял маленький розовый зонтик. — Решая одну проблему, ты лишь создаешь другую».

Я помолчал, а затем спросил, откуда он такой взялся: говорящий Панда. И откуда взялся коктейль?

«Не надейся на жизнь без проблем, — сказал Панда. — Ее не существует. Надейся лучше на жизнь, полную хороших проблем».

С этими словами он поставил стакан на стол, поправил сомбреро и ушел в закат.

Счастье от решения проблем

Проблемы — это жизненная константа. Чтобы подтянуть физическую форму, вы записываетесь в тренажерный зал. Но тем самым создаете новые проблемы: надо выделить время для занятий и рано вставать, да еще до одури потеть на тренажере, да еще мыться и переодеваться, чтобы не вонять на весь офис. Или допустим, такая проблема: вы мало времени проводите с женой. Вы решаете, что по средам будете вместе ходить в ресторан. Но это опять головная боль: куда пойти, чтобы обоим было приятно; где взять деньги на пристойную еду, как вернуть утраченную «искорку» в отношения и как влезть вдвоем в маленькую ванну со слишком большим количеством пены.

Проблемы не иссякают. Они лишь меняются и/или выходят на новый уровень.

Счастье приходит от решения проблем. Ключевое слово здесь — «решение». Если вы убегаете от проблем

или полагаете, что у вас их нет, вы будете несчастны. Если вы думаете, что ваши проблемы нерешаемы, вы также будете несчастны. Стало быть, фишка в том, чтобы *решать* проблемы, а не просто иметь их.

Решать – вот путь к счастью. Счастье – это форма действия, активность. Оно не приходит само по себе и не обнаруживается по волшебству в «горячей десятке» статей из *The Huffington Post* или советах какого-то гуру или учителя. Оно не наступает по мановению волшебной палочки, когда у вас появляется достаточно денег, чтобы добавить к дому еще одну комнату. Оно не ждет вас в каком-то определенном месте или определенной идее, работе и даже в книге.

Счастье – это постоянный труд, ибо решение проблем – это постоянный труд, и ответы на сегодняшние проблемы закладывают основу для проблем завтрашнего дня. Подлинное счастье наступает, лишь когда вы находите проблемы, которые вам нравится иметь и решать. Иногда эти проблемы просты: есть качественную еду, путешествовать, покупать новые видеоигры, играть и выигрывать. Иногда эти проблемы абстрактны и сложны: наладить отношения с матерью, найти работу по душе, укрепить дружбу.

Какими бы ни были проблемы, суть одинакова: решайте их и будьте счастливы. «Если бы все было так просто!» – вздохнут многие. Дело в том, что люди часто осложняют себе жизнь одним из двух способов.

1. *Отрицание.* Иногда люди отрицают, что у них есть проблемы. А поскольку они отказываются смотреть в лицо фактам, они должны постоянно обманывать себя и убегать от реальности. На время это улучшает общее состояние, но в конечном счете ведет к чувству незащищенности, неврозам и эмоциональному подавлению.

2. *Психология жертвы.* Некоторые полагают, что их проблемы в принципе не поддаются решению (даже если это не так). Они пытаются винить в своих проблемах других людей или внешние обстоятельства. Опять же на время это улучшает состояние, но в конечном счете ведет к раздражительности, беспомощности и отчаянию.

Люди не хотят видеть проблемы или винят в них окружающих по одной простой причине: это приятно, да и легче всего. Решать же проблемы тяжело и зачастую неприятно. А так — сразу настроение улучшается. Это способ временно уйти от проблем, быстро почувствовать облегчение.

Добиться облегчения можно разными способами. Это и выпивка, и чувство собственной правоты (оно возникает, когда винишь других людей), и восторг нового рискованного приключения. Однако все они далеко не лучший и не самый продуктивный способ распорядиться своей жизнью. Между тем большинство пособий по самопомощи предлагают психологический наркотик, а не совет взглянуть проблемам в лицо. Такие гуру учат новым формам бегства от реальности и накачивают вас упражнениями, которые действуют лишь как временный анальгетик. Помните: ни один человек, который и в самом деле счастлив, не будет торчать перед зеркалом и внушать себе, что он счастлив.

А еще так появляется привыкание. Чем больше вы полагаетесь на способы отвлечься от глубинных проблем, тем сильнее становится потребность в отвлечениях. И почти все может стать наркотиком, в зависимости от мотива использования. У всех нас есть излюбленные способы приглушить боль. Когда дозы умеренные, ничего страшного в этом нет. Но чем дольше мы бежим от реальности

и глотаем обезболивающее, тем болезненнее станет столкновение с правдой.

Роль эмоций преувеличивают

Эмоции появились в ходе эволюции с определенной целью: помочь нам лучше жить и воспроизводиться. Вот и все. Это механизм обратной связи: они сообщают, что нечто для нас хорошо или плохо. Ни больше ни меньше.

Как боль от прикосновения к раскаленной плите учит не дотрагиваться до горячего, так боль одиночества учит не делать вещи, которые способствовали одиночеству. Эмоции – это лишь биологические сигналы, призванные подтолкнуть к позитивным изменениям.

Не думайте, что я отношусь легковесно к вашему кризису среднего возраста или тому факту, что пьяный отец украл ваш велосипед, когда вам было восемь лет. Эту кражу вы все еще пережить не можете: на душе хреново, как только вспомните. Так мозг сообщает вам, что некую проблему вы оставили без внимания и не решили. Иными словами, негативные эмоции – *призыв к действию*. Они показывают: вы должны *что-то сделать*. И напротив, позитивные эмоции – награда за правильные действия. Когда вы испытываете их, жизнь кажется простой: живи себе и радуйся. Но потом позитивные эмоции, как и все остальное, уходят, ибо неизбежно возникают новые проблемы.

Нельзя все в жизни свести к эмоциям. Если нечто повышает настроение, это еще не означает, что оно хорошо. А если нечто портит настроение, это еще не означает, что оно плохо. Эмоции – не заповеди, а только знаки и намеки, которые дает наша нейробиология. Доверять им следует не всегда. Более того, в них лучше почаще сомневаться.

По разным личным, социальным и культурным причинам многих людей учат подавлять эмоции, особенно негативные. Но подавлять негативные эмоции – значит подавлять механизмы обратной связи, которые помогают решать проблемы. В результате многие люди, которые так себя ведут, всю жизнь не могут справиться с проблемами. А поскольку они не могут справиться с проблемами, они и счастья не видят. Помните: боль имеет смысл.

Однако есть те, кто придает излишнее значение своим эмоциям. Для них эмоции оправдывают все. «Да, я разбил лобовое стекло в вашей машине. Но вы меня вывели из себя». Или: «Да, я ушел из колледжа и уехал на Аляску. Вот просто захотелось». Однако решения, основанные *только* на эмоциональной интуиции, а не на разуме, почти всегда ошибочны. Знаете, кто строит всю жизнь на эмоциях? Трехлетние дети. И собаки. И знаете, что еще делают трехлетние дети и собаки? Срут на ковер.

Заикленность на эмоциях и поглощенность ими подводят по одной простой причине: эмоции недолговечны. То, что приносит счастье сегодня, не принесет счастье завтра, поскольку нашей биологии всегда нужно нечто большее. Заикленность на счастье уводит в поиск «чего-то другого»: нового дома и новых взаимоотношений, еще одного ребенка и прибавки к зарплате. Но, несмотря на пот и потуги, все заканчивается одним: мы опять чувствуем неудовлетворенность. Психологи иногда называют это «гедонистической беговой дорожкой»: мы всегда тяжело трудимся, чтобы изменить жизненную ситуацию, но ощущения от жизни это почти не меняет.

Вот почему проблемы возвращаются, и они неизбежны. Человек, с которым вы вступаете в брак, – это человек, с которым вы ссоритесь. Дом, который вы покупаете, – это дом, который вы ремонтируете. Работа вашей

мечты – источник ваших стрессов. Всякий раз приходится жертвовать: то, от чего мы чувствуем себя хорошо, есть и то, от чего почувствуем себя плохо. То, что мы приобретаем, есть то, что мы потеряем. То, что создает наш позитивный опыт, определит наш негативный опыт.

Вот ведь горькая пилюля. Нам *нравится* мысль, что можно раз и навсегда достичь счастья. Нам *нравится* мысль, что можно насовсем избавиться от страдания. Нам *нравится* мысль, что можно вечно чувствовать себя состоявшимися и довольными жизнью.

К сожалению, нельзя.

Выберите, за что бороться

Если я спрошу вас, чего вы хотите от жизни, а вы ответите, что хотите «быть счастливым, иметь хорошую семью и работу по душе», ваш ответ будет настолько не оригинален и предсказуем, что и особого смысла в нем не будет.

Всем нравится, когда все хорошо. Все хотят вести беззаботную, счастливую и вольготную жизнь, влюбляться, вволю заниматься сексом, иметь хороших друзей, идеально выглядеть, отлично зарабатывать, быть популярными, уважаемыми, любимыми и крутыми настолько, что люди будут расступаться перед ними, словно Красное море перед Моисеем.

Все этого хотят. Этого хотеть легко.

Но есть вопрос поинтереснее, о котором большинство людей не задумывались: «Какой боли вы бы хотели в жизни? Ради чего хотели бы биться?» Ибо это в большей степени определяет характер нашей жизни.

К примеру, большинство людей хотят иметь солидный кабинет и грести деньги лопатой. Но далеко не все хотят вкалывать по десять часов в сутки, подолгу добираться на работу и обратно, возиться с документами

и терпеть произвол начальства, чтобы когда-нибудь вырваться на иной уровень жизни.

Большинство хотят страстного секса и глубоких отношений. Но далеко не все хотят во имя этого проходить через тяжелые разговоры и неловкие молчания, задетые чувства и эмоциональные психодрамы. Вот люди и сидят сложа руки. Сидят и мечтают: «А вот бы...» И так уходят годы. В итоге появляется мысль: «А не попробовать ли чего-то другого?» Дело заканчивается адвокатами и чеком на алименты в почтовом ящике. И какие тут уж перспективы. А все могло быть иначе, если бы двадцать лет назад не опустили планку стандартов и ожиданий.

Ибо счастье требует борьбы. Оно вырастает из проблем. Оно не появляется вдруг из земли подобно маргариткам и радугам. Подлинные, серьезные и долгосрочные самореализация и смысл обретаются через постоянный выбор в пользу борьбы. От чего бы вы ни страдали — тревоги, одиночества, обсессивно-компульсивного синдрома или козла начальника, который отравляет всю жизнь на работе, — решение состоит в признании трудностей и активном поиске решения. А закрывать глаза на проблемы и бежать от них — ничего хорошего не сулит.

Люди хотят иметь хорошую фигуру. Но им ее не видеть, если они не научатся рассчитывать калории и урезать себя в еде, ценить боль и физическое напряжение, часами выкладываясь в спортивном зале.

Люди хотят начать собственный бизнес. Но им не стать успешными предпринимателями, если они не научатся ценить риск, неопределенность, повторные неудачи и трату бесчисленных часов на затеи, которые могут не дать абсолютно ничего.

Люди хотят найти партнера, супруга/супругу. Но им не обрести надежной пары, если они не будут готовы к эмоциональным встряскам из-за серьезных обломов

и накопившегося сексуального напряжения и к тому, что они будут сидеть и тупо смотреть на телефон, который все не звонит. Это входит в игру любви. А кто не играет, тот и не выигрывает.

Иными словами, если хотите успеха, перестаньте спрашивать себя: «Чем я хочу насладиться?» Задайте другой вопрос: «Какая боль мне по душе?» Дорога к счастью усеяна постыдными провалами и кучами дерьма.

Надо выбирать. Жизни без страданий не бывает. Она не состоит из роз и единорогов. С удовольствиями-то все понятно: большинство из нас хотят одного и того же.

Более интересный вопрос – страдание. На какое страдание вы готовы пойти? Именно этот трудный вопрос имеет значение. И именно он способен куда-то привести, изменить точку зрения, да и всю жизнь. Он делает меня мной, а вас – вами. Он определяет нас и разделяет нас – а в конечном счете сплачивает.

Большую часть юности и молодости я мечтал стать музыкантом, даже рок-звездой. Всякий раз, слушая какую-нибудь дурацкую песню под гитару, я закрывал глаза и воображал себя на сцене: вот я исполняю ее под рев толпы и люди сходят с ума, слушая мелодию, которая льется из-под моих пальцев. В эти мечты я мог погружаться на целые часы. И даже не задавал себе вопроса: *буду ли я выступать перед рукоплещущими залами?* Вопрос был лишь: *когда*. Все было распланировано. Нужно лишь чуть-чуть подождать, когда появится возможность взять быка за рога и оставить свой след в музыке. Скажем, сначала надо окончить школу. Потом накопить денег на аппаратуру. Потом найти свободное время для упражнений. Потом завести знакомства и составить первый проект...

Но ничего не вышло. Я годами об этом мечтал, однако реальность оказалась иной. И я далеко не сразу, а лишь

после многих умственных усилий понял почему: *на самом деле я этого не хотел.*

Мне нравился *результат*: представлять себя на сцене, как я отрываюсь под крики толпы, вкладываю душу в мелодию — но отнюдь не *процесс*. Вот почему мне ничего не удавалось. Не удавалось снова и снова. Впрочем, вру: попытки были столь жалкими, что даже о неудачах говорить не приходится. Их и попытками назвать нельзя. Ведь упражняться изо дня в день — это работа на износ. А тут еще надо искать группу, репетировать, придумывать место для выступлений и как сначала завлечь туда людей, а потом заинтересовать их. Струны рвутся, ламповый усилитель ломается. Аппаратуру весом 20 кг надо таскать на репетицию и обратно (машины не было). Короче говоря, надо взбираться на гору и до вершины далеко. И я далеко не сразу понял, что взбираться мне не нравится. А нравится лишь представлять себя на вершине.

Понятно, что мне на это скажут: «Ты — сачок и лузер, который сам во всем виноват. Ты не нашел подход, а может, уступил давлению общества».

Но нет, дело не в этом. Истина куда прозаичнее. И вот она: я лишь думал, будто чего-то хочу. А на самом деле не хотел. Конец истории.

Я хотел награды, а не борьбы. Я хотел результата, а не процесса. Я любил не борьбу, а только победу.

Но в жизни так не бывает.

Кто вы такой, зависит от того, на что вы готовы пойти. Только люди, которым *нравятся* трудности спортивного зала, бегут триатлон, имеют пресс «кубиками» и лежа отжимают вес с небольшой дом. Только люди, которым *нравится* работать круглые сутки и следовать политике корпоративной лестницы, взбираются на ее вершину. Только люди, которым *нравится* терпеть лишения и стрессы голодной жизни, становятся мастерами живописи.

Я говорю не о силе воли и не о выдержке. И это не очередная мораль на тему «под лежащий камень вода не течет». Это самая простая и базовая составляющая жизни: наша борьба определяет наши успехи. Наши проблемы порождают наше счастье, а также гарантируют несколько более позитивный и приятный характер проблем.

Понимаете? Это бесконечный путь по спирали вверх. И если вы в какой-то момент решили, что больше карабкаться не надо, значит, вы упустили нечто важное. Ведь радость — в самом пути.

Глава 3

Вы не уникальны

Был у меня один знакомый. Назовем его Джимми.

Джимми всегда был по уши в делах. Когда ни спросишь, чем он занят, он либо консультируется с очередной фирмой, либо ищет инвестора для перспективной медицинской аппаратуры, либо собирается выступить на благотворительной акции, либо выдумал новый тип бензоколонки, сулящий миллиарды. Он всегда находился в бешеном движении, и, если вы давали ему хоть пару слов сказать, Джимми заваливал информацией о том, сколь значима его работа и сколь гениальны последние идеи. Он упоминал столько крутых знакомств, что складывалось впечатление, будто общаешься с журналистом бульварной газеты.

Джимми вечно изучал позитив. Вечно обдумывал какие-то планы, старался пробиться, вылезти наверх.

Однако все это — фуфло. Джимми был проходимцем и авантюристом, профессиональным паразитом, который сидел на шее у близких, втирая им байки про будущее технологическое величие. У инвесторов он получал отлуп за отлупом, но это не мешало ему спускаться в барах и ресторанах не меньше денег, чем на свои «бизнес-идеи». Иногда он прикладывал символические усилия: скажем, брался за телефон и морочил голову какой-нибудь важной птице, упоминая имена крутых знакомых. Но ничего и никогда не происходило. Ни одно из «предприятий» ни во что не вылилось.

И так продолжалось год за годом, хотя Джимми был уже далеко не юноша. Он жил за счет подруг и все более и более дальних родственников. Отвратительнее же

всего то, что ему это *нравилось*. У него была фантастическая самоуверенность. Он был неколебимо убежден: все, кто смеется над ним и бросает трубку, «упускают шанс своей жизни». Все, кто встречает в штыки его дутые идеи, «слишком невежественны и неопытны», чтобы понять его гениальность. А все, кто ставит ему на вид тунеядство, «ненавидят» его, «завидуют» черной завистью.

Кое-какие деньги Джимми иногда делал, но большей частью плутовато-гниловато: мог выдать чужую бизнес-идею за свою, выцганить заем или отжать долю в стартапе. Иногда он уговаривал кого-то заплатить ему за публичное выступление (понятия не имею, на какую тему).

Хуже всего, что Джимми *верил* в собственное дерьмо. Его самообман был настолько пуленепробиваемым, что скорее забавлял, чем сердил.

В 1960-е гг. в психологии начался бум «высокой самооценки»: положительного самовосприятия и самоощущения. Исследования показали: люди, которые придерживаются высокого мнения о себе, обычно добиваются лучших результатов и создают меньше проблем. А потому ученые и чиновники уверовали, что надо повысить самооценку населения. Дескать, тут-то все и наладится: преступность и дефицит бюджета уменьшатся, а успеваемость и готовность работать – повысятся. В результате начиная с 1970-х гг. людям все уши прожужжали о самоуважении: его проповедовали врачи, политики и педагоги; его внедряли в образовательную политику и семейную педагогику. Произошла инфляция оценок: пусть слабые ученики не комплексуют из-за своего невежества. Изобрели всевозможные награды и призы за участие в будничных мероприятиях. Детям давали бессмысленные домашние задания, вроде сочинения на тему «В чем я уникален» и «Что мне в себе нравится». Священники и пасторы втолковывали пастве, что каждый из них – особенный

в глазах Бога и призван выделяться, а не быть середнячком. На семинарах по бизнесу и мотивации звучала одна и та же парадоксальная мантра: каждый может быть исключительным и абсолютно успешным.

Спустя поколение можно подвести итоги. Как выяснилось, *не все* мы исключительны. А высокая самооценка бессмысленна, когда для нее нет *веских причин*. Тяготы и неудачи полезны и необходимы: без них невозможно стать толковым, успешным и зрелым человеком. А если учить людей, что они молодцы в любом случае, появятся не миллионы Биллов Гейтсов и Мартинов Лютеров Кингов, а миллионы таких, как Джимми.

Джимми, этот неадекватный основатель стартапов. Джимми, который каждый день курил травку и не имел полезных качеств, кроме умения расхвалить себя до небес и самому в это поверить. Джимми, который обвинял своего бизнес-партнера в «незрелости», а потом снял все деньги с карты компании в Le Bernardin, стремясь покорить какую-то русскую модель. Джимми, у которого иссякал запас добрых дядей и тетей, готовых одолжить деньги.

Да, этот уверенный в себе Джимми с его высокой самооценкой. Джимми, который тратил столько времени на рассказы о своих достоинствах, что растерял последние навыки что-то делать.

Вот в чем проблема с модой на высокую самооценку. Она ставит во главу угла *положительное* восприятие себя. Но для вопроса о том, что человек собой представляет, гораздо важнее другое: как он относится к своим *негативным* сторонам. Если такой человек, как Джимми, 99,9% времени ощущает себя дивным молодцом, хотя вокруг все рушится, как это может быть надежным критерием успешной и счастливой жизни?

Джимми считал себя вправе получать лучшее: ему все должны, хотя он пальцем о палец не ударил. Он заслужил

богатство, хотя и не трудился. Все должны любить его, а влиятельные люди – благоволить ему, хотя он никому не помог. Он считал, что должен шикарно жить, ничего не принося в жертву.

Люди вроде Джимми столь нацелены на позитивную самооценку, что внушают себе, будто *и впрямь* делают нечто великое (хотя до величия им далеко). Они верят, что блестяще выступили, хотя выставили себя кретинами. Они считают себя успешными основателями стартапов, хотя им не удавалось ни одно предприятие. Они называют себя инструкторами по персональному росту и берут деньги за помощь другим, хотя им всего 25 лет и они ничего существенного в жизни не сделали.

Люди, считающие себя вправе получить лучшее, излучают обманчивую ауру самоуверенности. Эта уверенность может обмануть окружающих, по крайней мере на время. А иногда бредовая самооценка становится заразной: окружающие тоже чувствуют себя на коне. Несмотря на все аферы Джимми, должен признать: общаться с ним иногда было весело. Было в нем нечто несокрушимое.

Однако вот в чем беда: люди с таким подходом к жизни испытывают *потребность* ощущать себя молодцами все время – и даже за счет окружающих. И с этой манией величия они большую часть времени погружены в мысли о себе. Ведь нужна масса сил и энергии, чтобы убедить себя, что твое дерьмо не воняет (особенно если живешь в туалете).

Но когда люди находят способ воспринимать любые события как знак своего величия, вырвать их из самообмана чрезвычайно сложно. Любая попытка воззвать к разуму воспринимается как «угроза»: дескать, очередной завистник не может пережить, насколько они умны/талантливы/красивы/успешны.

Ощущение своего достоинства создает нарциссический пузырь, который все больше надувается и искажает всё и вся. Люди, ощущающие себя супердостоинными, рассматривают каждое событие в своей жизни либо как подтверждение своего величия, либо как угрозу ему. Произошло хорошее? Значит, оно заслужено великим подвигом. Произошло плохое? Значит, кто-то завидует и пытается принизить. Ощущение своей во-всем-правоты ничем не прошибешь. Такие люди живут в выдуманном мире, воспринимая лишь то, что подпитывает чувство собственного превосходства. Они любой ценой хотят сохранить свой ментальный фасад, даже если ради этого приходится причинять физическую или эмоциональную боль окружающим.

Однако ощущение своего сверхдостоинства ведет в тупик. Это очередной наркотик. Это *не* счастье.

То, чего стоит человек, определяется его отношением не к *позитивному*, а к *негативному* опыту. Люди вроде Джимми прячутся от собственных проблем, выдумывая себе успехи на каждом шагу. Но, поскольку они не хотят взглянуть трудностям в лицо, они просто слабаки, сколь бы сильно они себе ни нравились.

Человек, который себя уважает, способен честно отнестись к своим недостаткам. «Да, я бываю безответственен с деньгами». «Да, иногда я преувеличиваю свои успехи». «Да, я слишком полагаюсь на поддержку других, а надо больше стараться самому». А дальше – стараться исправиться. Но люди, которые полагают, что они всего достойны, не способны ни признать проблемы открыто и честно, ни улучшить свою жизнь сколько-нибудь прочным и осмысленным образом. Они лишь гонятся за приятными ощущениями и выходят на все новые уровни бегства от реальности.

Однако столкновение с грубой реальностью неизбежно. И когда-нибудь глубинные проблемы дадут о себе

знать. Вопрос лишь в том, когда это будет и насколько болезненно.

Все рушится

В девять часов утра я сидел на уроке биологии, подперев голову руками. Мое внимание занимала стрелка часов: как она отсчитывает секунды, двигаясь в такт монотонному жужжанию учителя про хромосомы и митоз. Как и большинству тринадцатилетних подростков в душной комнате с неоновым светом, мне было скучно.

В дверь постучали. Школьный завуч мистер Прайс всунул голову в комнату. «Простите, что беспокою. Марк, ты не выйдешь на минутку? И захвати с собой вещи».

«Странно, — думаю я. — Детей иногда вызывают к завучу, но завуч редко приходит сам». Я собираю вещи и выхожу.

Вестибюль пуст. В глубине сотни бежевых шкафчиков. «Марк, ты можешь отвести меня к своему шкафчику?»

«Конечно», — отвечаю я и медленно иду через вестибюль, всклооченный, в мешковатых джинсах и майке Pantera не по размеру.

Мы подходим к шкафчику. «Открой его, пожалуйста», — говорит мистер Прайс. Я слушаюсь. Он отодвигает меня в сторону и берет мою куртку, сумку со спортивной формой, мой рюкзак — все содержимое шкафчика за исключением нескольких записных книжек и карандашей. «Идем», — бросает он через плечо. У меня появляется нехорошее предчувствие.

Я плетусь за ним в кабинет, где он велит мне сесть.

Он закрывает дверь и запирает ее. Потом проходит к окну и задвигает шторы, чтобы снаружи нельзя было увидеть происходящее.

Ладони вспотели. Нет, это не обычный вызов к завучу.

Мистер Прайс садится и тихо обыскивает мои вещи: проверяет карманы, расстегивает молнии, вытряхает спортивную форму и кладет ее на пол.

Не глядя на меня, мистер Прайс спрашивает: «Знаешь, что я ищу, Марк?»

«Нет», — отвечаю я.

«Наркотики».

Это слово обрушивается как удар, вызывая прилив нервного внимания.

«Н-наркотики? — запинаясь, выговариваю я. — Какие наркотики?»

Он сурово смотрит на меня. «Не знаю. А какие у тебя есть?» Он открывает одно из отделений сумки и проверяет маленькие кармашки, предназначенные для ручек.

Пот течет по мне ручьями. Потеют уже не только ладони, но и руки целиком, потом и шея. Кровь пульсирует в висках, приливает к мозгу и лицу. Как и большинству тринадцатилетних подростков, которых обвинили в том, что они хранят наркотики и приносят их в школу, мне хочется убежать и спрятаться.

«Не знаю, о чем вы говорите», — возражаю я, но мой голос звучит намного слабее, чем я хотел бы. Ах, если бы в нем звучала твердая уверенность! Или лучше наоборот? Может, правильнее выглядеть испуганным? Интересно, хорошие лгуны выглядят испуганными или уверенными? Вот бы это знать. Тогда можно было бы поступить наоборот. Замешательство работает против меня, а неуверенность в своих словах делает еще более неуверенным. Проклятый заколдованный круг.

«Сейчас посмотрим», — отвечает завуч, переключаясь на рюкзак со множеством карманов. Они наполнены обычным подростковым барахлом: цветными карандашами, высохшими маркерами, старым альбомом без половины страниц, дисками начала 1990-х в треснувших коробках,

старыми записками, которыми мы обменивались в классе, а также пылью, нитками и всяким мусором, который набрался за многие месяцы школьной рутины.

Мой страх, должно быть, рос со скоростью света, поскольку время растянулось и расширилось. Секундная стрелка на часах в кабинете биологии, показывающих 9:00, осталась где-то в палеолите. А я с каждой минутой расту и умираю. Только я, мистер Прайс и мой бездонный рюкзак.

Где-то в мезолите мистер Прайс заканчивает обыск рюкзака. Он ничего не нашел и выглядит растерянным. Он переворачивает рюкзак вверх дном, и весь мой мусор разлетается по полу кабинета. Теперь завуч потеет так же обильно, как и я, только я — от нервов, а он — от гнева.

«Стало быть, наркотиков нет?» — он старается, чтобы голос звучал буднично.

«Ага».

Я тоже стараюсь говорить спокойно.

Он берет мои вещи, одну за другой, и складывает их маленькими стопками возле моей спортивной формы. Куртка и рюкзак теперь лежат пустыми и безжизненными у него на коленях. Он вздыхает и задумчиво смотрит в стену. Как и большинству тринадцатилетних подростков, запертых в кабинете с мужчиной, который в гнев разбрасывает их шмотки по полу, мне хочется плакать.

Мистер Прайс рассматривает вещи, сложенные на полу. Ничего незаконного и нелегального: никаких наркотиков, даже ничего против школьных правил. Он вздыхает, затем швыряет на пол и куртку с рюкзаком. Он наклоняется ко мне, уперев руки в колени. Его лицо находится на одном уровне с моим.

«Марк, вот последний шанс выложить все начистоту. Будь честным, тебе же лучше. А если окажется, что солгал, пеняй на себя».

Я беспомощно хватаю ртом воздух.

«Скажи мне правду, – насеждает мистер Прайс, – ты сегодня принес наркотики в школу?»

Отчаянно стараясь не заплакать, сквозь ком в горле, я умоляющим голосом лепечу, глядя в лицо своему учителю: «Нет, у меня нет никаких наркотиков. Понятия не имею, о чем вы говорите». Чего бы я ни отдал, чтобы не было всего этого ужаса.

«Ладно, – он сдается, – можешь собрать вещи и идти».

Он бросает последний жадный взгляд на мой пустой рюкзак, брошенный на полу кабинета подобно нарушенному обещанию. И невзначай ставит на него ногу, слегка придавливая его к полу. Последняя попытка. Я напряженно жду, когда наконец смогу встать и уйти, вернуться к нормальной жизни, забыв кошмар.

И тут его нога натывается на что-то. «Что это?» – спрашивает он, постукивая ногой.

«Что-что?» – переспрашиваю я.

«Здесь что-то еще есть». Он поднимает рюкзак и начинает прощупывать днище. Комната вокруг меня теряет ясные очертания: все плывет и качается.

В юности я был сообразительным и общительным. И был говнюком (мягко говоря). Непослушным и лживым маленьким говнюком. Хитрым и озлобленным. Когда мне было двенадцать лет, я отключал домашнюю сигнализацию магнитами для холодильника и под покровом ночи удираю из дома. Мы с приятелем ставили машину его матери на нейтралку и вытаскивали на улицу, чтобы завести мотор, не разбудив ее. А еще я писал сочинения об абортах, поскольку знал, что наша преподавательница английского – очень консервативная христианка. Еще с одним приятелем мы воровали сигареты у его матери и продавали их детям за школой.

Я также сделал тайное отделение в днище рюкзака, куда складывал марихуану.

Это отделение мистер Прайс и нашел, наступив на спрятанные наркотики. Он поймал меня на лжи. И, как обещал, миндальничать не стал. Через несколько часов я сидел в наручниках на заднем сиденье полицейской машины и думал, что жизнь моя кончена. Что ж, понятная мысль для большинства тринадцатилетних подростков.

В каком-то смысле я оказался прав. Родители посадили меня под домашний арест. Я надолго остался без друзей. Из школы меня выгнали, и остаток года я сидел на домашнем обучении. Мама заставила меня сделать короткую стрижку и выкинула все майки с Мэрилин Мэнсоном и Metallica (что для подростка в 1998-м было равнозначно смертному приговору после страшных пыток). Отец брал меня с собой на работу по утрам и заставлял без конца раскладывать бумаги по папкам. А когда период домашнего обучения закончился, меня отдали в маленькую частную христианскую школу, где, как вы понимаете, я чувствовал себя дискомфортно.

Но как раз когда я завязал с прошлым, стал паинькой и научился ответственности, родители решили развестись.

Я рассказываю вам это лишь для того, чтобы показать: юность моя была такая, что глаза бы не глядели. Месяцев за девять я потерял всех друзей, компанию, законные права и семью. Впоследствии, когда мне будет за двадцать, мой терапевт назовет это «настоящим травматическим дерьмом», и у меня уйдет десять с лишним лет на то, чтобы вылезти из него и стать менее эгоистичным и претенциозным ублюдком.

Однако вот в чем состояла главная проблема в нашей семье. Не в том, что говорилось или делалось что-то ужасное. Она состояла в том, что важные вещи *не* делались и *не* говорились. Семья укрывала свою жизнь под таким покровом секретности, под каким Уоррен Баффетт прятал источник своих денег, а Дженна Джеймсон – свои

связи. Тут нам не было равных. Хоть бы вокруг нас горел дом, на это родители все равно бы сказали: «Да нет, все нормально. Может, чуток жарковато, но в целом ничего».

Когда они разводились, никто не бил посуду, не хлопал дверями и не скандалил по поводу того, кто кого трахает. Однажды они заверили нас с братом, что нашей вины тут нет, и дали время для вопросов и ответов (да, вы правильно прочли) насчет того, как теперь все устроится. Не пролилась ни одна слеза. Ни разу не был повышен голос. Однажды мы с братом подслушали, как родители выясняют отношения: «Никто никого не обманывал». Как мило! Может, чуть-чуть жарковато, а так ничего.

Поймите правильно: мои родители — хорошие люди. Я ни в чем их не виню (во всяком случае больше не виню). И я очень их люблю. У каждого из них, как и у всех родителей (в том числе *их* собственных родителей), своя история жизни, со своими перипетиями и проблемами. Как и все родители, мои родители с самыми лучшими намерениями передали часть своих проблем мне. Так, наверное, будет и у меня с моими детьми.

Когда в нашей жизни появляется «настоящее травматическое дерьмо», мы подсознательно думаем, что перед нами проблемы, которые в принципе нерешаемы. И эта предполагаемая неспособность решить проблемы заставляет нас чувствовать себя несчастными и беспомощными.

И этим дело не ограничивается. Если у нас есть нерешаемые проблемы, наше подсознание делает вывод: мы либо уникально одаренные, либо уникально ущербные. Мы не такие как все. А значит, и правила для нас должны быть отдельными.

Иными словами, мы достойны чего-то особого.

Беды юности создали во мне ощущение, что я «вправе», не покидавшее меня и в начале взрослой жизни. Но у Джимми аналогичный настрой проявлялся в бизнесе,

где он вечно претендовал на гениальные идеи, а у меня он сказался на отношениях, особенно с женщинами. Травма затрагивала близость и приятие, поэтому я ощущал постоянную потребность в компенсации. Мне снова и снова нужно было доказывать себе, что меня любят и принимают. В результате я прилепился к женщинам, как кокаинщик к снеговикам из кокаина. Я уходил с головой в любовь, захлебывался ей – и тонул.

Я стал игроком: игроком незрелым и эгоистичным, хотя и подчас обаятельным. Значительная часть десятилетия ознаменовалась длинной серией поверхностных и нездоровых отношений.

Секс был приятен, но желал я не столько секса, сколько самоутверждения. Меня хотели; меня любили; впервые на моей памяти я был *достойн*. Жажда самоутверждения быстро создала умственную тягу к самоупоению и излишествам. Я считал себя вправе говорить и делать все, что хочу: нарушать доверие, пренебрегать чужими чувствами, а затем прикрываться говнистыми, пустыми оправданиями.

Да, в это время были и свои радости, и свои удовольствия. На своем пути я встречал также очень хороших женщин. Но в общем и целом жизнь шла наперекосяк. Зачастую я сидел без работы, жил у приятелей или у мамы, пил больше необходимого и отвратил от себя немало людей, хорошо ко мне относившихся. А когда встречал женщину, которая мне действительно нравилась, мой эгоизм пускал все под откос.

Чем глубже боль, тем беззащитнее мы ощущаем себя в наших проблемах и тем больше развязываем себе руки в попытке компенсировать проблемы. Эта установка работает одним из двух способов:

1. Я замечательный, а остальные – уроды, поэтому я заслуживаю особого обращения.

2. Я урод, а остальные – замечательные, поэтому я заслуживаю особого обращения.

С виду противоположные вещи, но эгоистическая начинка одинаковая. Люди, которые считают себя особенными, часто колеблются между обеими крайностями. То они на вершине мира, то у его дна: в зависимости от дня недели и эффективности самообмана.

Большинство людей справедливо сочтут Джимми законченным нарциссом и мудаком. Но это потому, что в своем дурацком самомнении он меры не знает. Зачастую труднее распознать претензию на исключительность в людях, которые ощущают себя ущербными и недостойными окружающих.

Ведь постоянно считать себя жертвой – ничуть не меньший эгоизм, чем пребывать в упоении собой. Нужно не меньше сил и мании величия, чтобы верить в уникальную непреодолимость своих проблем, чем чтобы верить в их отсутствие.

Однако уникальных проблем вообще не бывает! С такими проблемами, как у вас, миллионы людей жили в прошлом, живут сейчас и будут жить в будущем. Очень возможно, что такие люди есть и среди ваших знакомых. Это не умаляет проблем и не означает, что вам не должно быть больно. Это не означает, что в каких-то обстоятельствах вы напрасно считаете себя жертвой.

Это означает одно: вы не уникальны.

Зачастую осознание лишь этого факта – что в серьезности и болезненности ваших проблем нет ничего особенного – становится первым и важнейшим шагом к их решению.

Почему-то все больше и больше людей, особенно молодых, забывают об этом. Многие профессора и педагоги отмечают отсутствие эмоциональной устойчивости

и избыток эгоистических требований у нынешней молодежи. Нередко книги убирают из школьной программы лишь потому, что они кого-то раздражают. Ораторам и профессорам затыкают рот, изгоняют их из кампусов за сущую ерунду: скажем, за мнение, что какие-то костюмы на Хэллоуин не оскорбительны. Психологи констатируют: как никогда много учеников переживают крайний эмоциональный стресс из-за самых обычных школьных проблем – ссоры с одноклассником, плохой отметки на уроке.

Странно, что в эпоху всеобщей коммуникации ощущение своей неповторимости достигло максимума. Нечто в современной технологии позволяет разгуляться нашим комплексам как никогда раньше. Чем больше свободы выражения нам дают, тем больше мы хотим освободиться от нужды иметь дело с людьми, которые не согласны с нами или расстраивают нас. Чем чаще мы сталкиваемся с противоположными точками зрения, тем больше недовольны, что эти точки зрения существуют. Чем легче и свободнее от проблем становится наша жизнь, тем более уникальными мы считаем оставшиеся проблемы.

Без сомнения, интернет и социальные сети – настоящее чудо. Во многих отношениях наше время – лучшее в истории. Но быть может, в социальном плане эти технологии дают и нежелательный побочный эффект. Технологии, которые принесли свободу и знания столь многим людям, внушили многим и чувство уникальности, какого не знали их предки.

Тирания исключительности

Большинству из нас большинство дел удаются весьма средне. Даже если мы в чем-то асы, в остальном наверняка середнячки, а то и похуже. Так устроена жизнь.

Чтобы достичь мастерства в чем-либо, нужно затратить массу времени и сил. А поскольку наши время и силы ограничены, почти никто не достигает подлинного мастерства сразу в нескольких вещах (если хоть в чем-то достигает).

Со статистической точки зрения немыслимо, чтобы один и тот же человек достиг удивительных успехов во всех (или даже во многих) областях жизни. Успешные бизнесмены зачастую не умеют выстраивать семейную жизнь. Знаменитые спортсмены сплошь и рядом пусты и тупы, как пробка после лоботомии. Многие знаменитости не лучше знают, как жить, чем простофили, которые смотрят на них раскрыв рот и подражают каждому чиху великого человека.

Все мы в большинстве отношений – середнячки. Просто резонанс получают крайности. Для нас это не новость, но мы редко думаем и/или говорим об этом. И никогда не обсуждаем, почему это может быть проблемой.

Конечно, здорово иметь интернет, Google, Facebook, YouTube и доступ к пятистам с лишним каналам телевидения. Но наше внимание ограничено. У нас нет возможности обработать лавины информации, которые постоянно накатывают на нас. Поэтому до нашего сознания всерьез доходят лишь капли информации: вещи подлинно необычные, крайне редкие.

Однако изо дня в день на нас обрушиваются тонны известий о вещах необычных. О лучшем из лучшего. О худшем из худшего. О величайших спортивных рекордах. О самых смешных шутках. О самых страшных катастрофах. О самых жутких угрозах. И так без конца.

Ларчик открывается просто. Вокруг полно информации от пиков и минимумов кривой человеческого опыта, поскольку именно они привлекают наше внимание. И они приносят доллары медийному бизнесу. Но подавляющее

большинство людей живут в однообразной середине. Подавляющая часть жизни *не* экстраординарна, а вполне заурядна.

Поток крайностей заставляет нас верить, что исключительность — это норма. А поскольку обычно с нами ничего особенного не происходит, лавина сообщений об исключительном наводит тоску, отчаяние: что же мы-то сидим в болоте? Отсюда возникает все большая потребность в компенсации, которую сулит нам чувство собственной исключительности или какое-то пристрастие. Мы пытаемся справиться доступными способами: путем возвеличивания себя или других.

Одни выдумают схемы быстрого обогащения. Другие отправляются на противоположный конец планеты спасать голодающих младенцев. Третьи лезут из кожи вон в учебе и добывают каждую мыслимую награду. Четвертые обстреливают школу. Пятые пытаются заняться сексом со всем, что говорит и дышит.

Это связано все с той же культурой уникальности, о которой я говорил. В этом культурном сдвиге часто виноват людей, родившихся в конце XX в. Но это поколение просто самое заметное и находится в центре внимания. А тяга чувствовать себя уникальными ощущается у людей всех поколений. На мой взгляд, виновата мечта об исключительности, вселяемая СМИ.

Беда в том, что всеохватность технологии и массового маркетинга разрушает ожидания множества людей. Из-за наплыва исключительного люди ощущают себя неполноценными и думают, что нужно быть более необычными, более радикальными и более самоуверенными, чтобы их заметили и оценили.

Когда я был молодым, моя неуверенность в интимной сфере усугублялась смехотворными критериями мужественности, бытовавшими в поп-культуре. Они и сейчас

в ходу: классный парень тусит как рок-звезда; все его уважают, а женщины им восхищаются. Важнее секса для мужчины ничего нет, и ради него можно пожертвовать всем (включая собственное достоинство).

Постоянный поток медийной ахинеи подпитывает наше чувство неуверенности: вот видите, насколько вы не соответствуете стандартам? Мало того, что мы ощущаем себя в гуще нерешаемых проблем: мы оказались еще и лузерами, поскольку элементарный поиск в Google сообщает о тысячах людей, которые вообще не имеют этих проблем.

Технология решила старые экономические проблемы, принесла нам новые психологические проблемы. В интернете мы находим не только легкий доступ к информации, но и легкий доступ к неуверенности, стыду и сомнениям в себе.

«Но если я не буду особенным и удивительным, в чем же смысл?»

В нашей культуре принято считать, что мы все призваны к чему-то подлинно необычному. Так говорят знаменитости. Так говорят олигархи. Так говорят политики. Так говорит даже Опра (а значит, так оно и есть). Абсолютно каждый может быть выдающимся. Мы все *заслуживаем* величия.

Однако большинство людей упускают из виду, что в этом тезисе есть внутреннее противоречие: если *все* будут выдающимися, то по определению *никто* не будет выдающимся. Вместо того чтобы задуматься, чего мы на самом деле заслуживаем или не заслуживаем, мы послушно съедаем это вранье и просим еще.

«Середнячок» – классическое определение неудачника. Нет ничего хуже, чем оказаться в середине, в средней

части кривой. Когда успех измеряется «необычностью», уж лучше быть в самом низу, чем в середине: во всяком случае ты необычен и заслуживаешь внимания. Многие люди так и поступают: доказывают всем, что они самые несчастные, или самые угнетенные, или самые виктимизированные.

Многие боятся оказаться середнячками: ведь если они смиряются с таким положением, они никогда ничего не достигнут, не выбьются в люди. Их жизнь не будет ничего значить.

Такой менталитет опасен. Как только вы согласитесь, что стоящей можно назвать лишь подлинно великую и выдающуюся жизнь, вы объявите жизнь большинства людей на Земле (включая свою) бездарной и бесполезной. А это ничего хорошего не сулит ни окружающим, ни вам самому.

Те редкие люди, которые добиваются больших успехов в чем-либо, обязаны своими успехами не вере в свою исключительность. Корни их побед лежат в другом: у них был пунктик насчет совершенствования. Но задумаемся: *почему* они хотели сделать лучше? Да потому, что отдавали себе отчет: пока у них не очень получается. Этот настрой диаметрально *противоположен* вере в собственное величие. Успех может прийти лишь тогда, когда человек поймет: до величия ему далеко, результаты – скромные и посредственные. И есть куда расти.

А треп насчет того, что «каждый человек может стать исключительным и достичь величия», лишь дразнит эго. Звучит хорошо, но в реальности это лишь пустые калории, пресловутый бигмак для души и мозгов: от него только толстеешь и заплываешь жиром.

Для эмоционального здоровья, как и для здоровья физического, нужно есть овощи и фрукты: иными словами, принять простые и незатейливые правды жизни. Например:

«Твои поступки играют *не такую уж* большую роль в общем ходе вещей». Или: «Большая часть твоей жизни будет скучна и непримечательна. И это нормально». Поначалу такая растительная пища покажется грубоватой. А то и невкусной. Вас снова потянет к бигмаку.

Но как только вы переварите правду, ваше тело наполнится жизнью и силами. В конце концов, у вас камень упадет с плеч: исчезает постоянная необходимость быть удивительным и выдающимся. Рассеиваются стресс и тревога, вызванные закомплексованностью и нуждой что-то из себя изображать. Знание и приятие вашего скромного существования освободит вас для совершения дел, которые вы действительно хотите сделать — без лишней опаски и завышенных ожиданий.

Вам откроются простые жизненные радости: дружба, творчество, помощь нуждающемуся, чтение хорошей книги, возможность посмеяться с симпатичным человеком.

Скажете, звучит скучно? Да, эти вещи — самые обычные. Но быть может, они не случайно самые обычные, а потому, что они *подлинно важные*.

Глава 4

Цена страдания

В последние месяцы 1944 г., после почти десятилетней войны, дела Японии были плохи. Экономика дышала на ладан, войска были разбросаны по половине Азии, а завоевания в Тихоокеанском регионе рушились, как костяшки домино, под ударами американских войск. Поражение казалось неизбежным.

26 декабря 1944 г. младший лейтенант Хироо Онода из японской императорской армии был отправлен на остров Лубанг на Филиппинах. Ему дали приказ: как можно дольше тормозить наступление Соединенных Штатов, любой ценой продолжать борьбу, держаться и не сдаваться. И он, и его командир знали: шансы выжить практически равны нулю.

В феврале 1945 г. американцы пришли на Лубанг и завоевали остров, имея колоссальный перевес в силах. За считанные дни большинство японских солдат сдались или были убиты. Однако Оноде и трем его товарищам удалось скрыться в джунглях. Там они начали партизанскую войну с американскими войсками и местным населением: подрывали жизненно важные коммуникации, убивали солдат и вообще всячески мешали американцам.

В августе того же года Соединенные Штаты подвергли атомной бомбардировке города Хиросима и Нагасаки. Япония капитулировала, и самая смертельная война в человеческой истории подошла к своему мрачному концу.

Однако тысячи японских солдат все еще были разбросаны по островам Тихого океана. Большинство из них

прятались в джунглях, не зная, что война окончена. Как и раньше, они продолжали бороться и грабить. Это существенно осложняло восстановление нормальной жизни в восточной Азии. Правительства поняли: нужно принимать меры.

Американские военные в сотрудничестве с японским правительством забрасывали тихоокеанские острова тысячами листовок, объявляя о конце войны и возможности всем вернуться домой. Онода и его товарищи, как и многие другие, находили и читали эти листовки, но, в отличие от большинства остальных, приняли их за ловушку: американцы пытаются выманить партизан из укрытия! Онода сжигал листовки. Вместе со своими соратниками он прятался и продолжал бороться.

Прошло пять лет. Листовки перестали сбрасывать, а большая часть американских солдат отправилась домой. Местное население Лубанга пыталось наладить нормальную жизнь: заниматься фермерством, ловить рыбу. Но им мешал Хироо Онода со своей шайкой. Они стреляли в фермеров, сжигали посевы, угоняли скот и убивали жителей, зашедших слишком далеко в лес. Тогда филиппинские власти стали составлять новые листовки и сбрасывать их в джунгли: «Выходите! Война закончена! Вы проиграли!»

Но и это не возымело эффекта.

В 1952 г. японские власти сделали последнюю попытку выкурить оставшихся солдат из тихоокеанских джунглей. На сей раз с воздуха сбрасывали письма от их родных, фотографии из дома, а также личную просьбу самого императора. Однако Онода опять отказался верить, что информация правдива. Он полагал, что все это пропаганда, американский трюк. Его люди не сложили оружие и продолжали бороться.

Прошло еще несколько лет. Устав от террора, местные филиппинские власти собрали вооруженные отряды

и дали отпор. К 1959 г. один из соратников Оноды сдался, другой погиб. Еще через десятилетие последний подчиненный Оноды, человек по имени Кодзука, был убит в перестрелке с местной полицией после поджога рисового поля (он все еще вел войну с местным населением — спустя четверть века по окончании Второй мировой войны!).

Проведя больше половины своей жизни в джунглях Лубанга, Онода остался один.

В 1972 г. известие о гибели Кодзуки достигло Японии и вызвало переполох. Японцы-то думали, что последний из солдат великой войны вернулся еще годы назад. Японские СМИ стали задаваться вопросом: если Кодзука дожил на Лубанге до 1972 г., то, быть может, все еще цел и Онода, последний боец старой Японии? В тот год и японские, и филиппинские власти отправили поисковые партии. Им нужен был загадочный младший лейтенант: ныне — отчасти миф, отчасти герой, отчасти призрак.

Они никого не нашли.

Шли месяцы. Рассказ о лейтенанте Оноде стал в Японии легендой. Этот герой войны казался слишком безумным, чтобы существовать в реальности. Одни романтизировали его. Другие ругали. Третьи вообще считали сказкой и выдумкой тех, кто хотел верить в Японию, исчезнувшую давным-давно.

Примерно в это время об Оноде услышал молодой человек по имени Норико Судзуки. Это был бродяга, искатель приключений, хиппи, выросший через много лет после окончания войны. Он ушел из университета и четыре года путешествовал по Азии, Ближнему Востоку и Африке. Спал на скамейках в парках, в чужих машинах, камерах тюрем и под открытым небом. Нанимался работником на фермы за еду и сдавал кровь, чтобы расплатиться за постой. Это был вольный человек и, возможно, немножко сумасброд.

В 1972 г. Судзуки снова потянуло на поиск приключений. Он уже вернулся в Японию и задышался в строгих культурных нормах и социальной иерархии. Ненавидел учебу. Не мог удержаться на работе. Ему снова хотелось в дорогу — и ни от кого не зависеть.

Легенда о Хироо Оноде подсказала Судзуки, где искать решение проблемы. Вот оно, новое и достойное приключение! Судзуки верил, что *он* найдет Оноду. Да, поисковые отряды, посланные японскими, филиппинскими и американскими властями, потерпели неудачу. Да, местная полиция безуспешно обшаривала джунгли в течение почти тридцати лет. Да, тысячи листовок остались без отклика. Ну и пусть! Оноду отыщет нищеврод, хиппи и недоучка.

Безоружный и не знакомый с военной разведкой и тактикой, Судзуки отправился на Лубанг и начал в одиночку бродить по джунглям. Его стратегия была такова: он очень громко выкрикивал имя Оноды и говорил, что о нем беспокоится император.

И нашел Оноду за четыре дня.

Некоторое время Судзуки прожил с Онодой в джунглях. К этому моменту Онода провел в одиночестве уже больше года. Ему не хватало человеческого общения и информации о внешнем мире, полученной из источника, которому он мог бы доверять. Мужчины почти подружились.

Судзуки спросил Оноду, почему он остался и продолжал борьбу. Последовал простой ответ: приказ гласил «никогда не сдаваться», вот он и не сдался. Почти тридцать лет он просто исполнял приказ. В свою очередь Онода поинтересовался у Судзуки, почему какой-то «мальчик-хиппи» заинтересовался им. Судзуки ответил, что покинул Японию в поисках трех вещей: «Лейтенанта Оноды, медведя панды и снежного человека — именно в такой последовательности».

При странных обстоятельствах свела судьба этих мужчин, великих искателей, которых манили обманчивые мечты о славе. Это были словно японские Дон Кихот и Санчо Панса, завязшие в сырой глуши филиппинских джунглей и воображавшие себя героями, хотя они оставались в одиночестве и ничего не делали. Онода к тому времени посвятил большую часть жизни иллюзорной войне. Да и Судзуки на многое махнул рукой. Потом, уже отыскав Хироо Оноду и медведя панду, он погибнет через несколько лет в Гималаях, в поисках снежного человека.

Люди часто отдают львиную долю своей жизни с виду бесполезному или даже вредному делу. На первый взгляд, их дело не имеет смысла. Трудно понять, как Онода мог быть счастлив на острове, питаясь насекомыми и грызунами, спя в грязи и убивая мирных жителей десятилетие за десятилетием. Или почему Судзуки отправился навстречу собственной смерти, не имея ни друзей, ни спутников, ни иной цели, кроме как найти легендарного йети.

Позже Онода скажет, что ни о чем не жалеет. Он скажет, что гордится своим выбором и временем, проведенным на Лубанге. Он скажет, что было честью посвятить огромную часть жизни служению несуществующей империи. Если бы Судзуки выжил, он наверняка ответил бы что-нибудь подобное: он делал то, что хотел, и ни о чем не жалеет.

Эти люди выбрали страдание себе по вкусу. Хироо Онода решил страдать ради погибшей империи. Судзуки страдал ради приключений, сколь угодно рискованных. Для обоих страдания были не бессмысленны, но претерпевались во имя чего-то большего. Поскольку эти муки имели смысл, их можно было терпеть, а быть может, и черпать в них радость.

Если страдание неизбежно, если жизненные проблемы неотвратимы, то более подходящим вопросом

будет не «Как прекратить страдания?», а «Зачем я страдаю? Ради какой цели?»

Хироо Онода вернулся в Японию в 1974 г. и стал на родине знаменитостью. Его приглашали то на ток-шоу, то на радиопередачи. Политики стремились пожать ему руку. Он опубликовал книгу, и правительство предлагало ему в дар огромную сумму денег.

Но его ужаснуло то, что он нашел по возвращении в Японию: потребительскую, капиталистическую и поверхностную культуру. Эта культура потеряла все традиции чести и жертвы, на которых было воспитано его поколение.

Онода попытался использовать свою внезапную славу для поддержания ценностей старой Японии, но новое общество осталось глухо к его словам. В нем видели экспонат, а не серьезного интеллектуала: послание в капсуле времени, диво для потехи, музейную реликвию.

И вот ирония судьбы: Онода почувствовал себя дома хуже, чем за все эти годы в джунглях. Ведь в джунглях его жизнь имела смысл: она что-то значила. Это делало его страдания выносимыми и даже чуть-чуть желанными. В Японии же он нашел народ, чья жизнь казалась ему пустой: кругом хиппи и женщины «несложного поведения», да еще и одеты по-европейски. И наступило прозрение: смысла в борьбе не было. Япония, которую он знал и за которую сражался, ушла в прошлое. Эта горькая правда пронзила его сильнее любой пули. Поскольку страдание было бессмысленным, оставалось признать: тридцать лет растрочены впустую.

Поэтому в 1980 г. Онода собрал вещи и уехал в Бразилию, где и прожил до самой смерти.

Луковица самопознания

Самопознание подобно луковице. В нем много слоев, и чем больше счищаешь их, тем больше вероятность, что заплачешь.

Первый слой луковицы – обычное понимание своих эмоций. «Вот когда я чувствую себя счастливым». «Вот когда мне грустно». «Это дает надежду».

К сожалению, многие люди сталкиваются с трудностями уже на этом незамысловатом уровне самопознания. Я знаю это, поскольку я один из них. У нас женой часто бывает примерно такой забавный диалог:

ОНА: Ничего не случилось?

Я: Да что могло случиться? Ничего.

ОНА: Нет, что-то не так. Скажи мне.

Я: Да все в порядке. Честное слово.

ОНА: Точно? Ты выглядишь расстроенным.

Я (*с нервным смехом*): Неужели? Нет, точно все в порядке.

[Через полчаса...]

Я: ...Так вот почему мне хреново! Этот тип то и дело ведет себя так, словно я пустое место.

У всех нас есть эмоциональные «слепые пятна». Зачастую они связаны с эмоциями, которые нам в детстве велели считать неуместными. Требуются годы практики и усилий, чтобы научиться выявлять слепые пятна в себе, а затем адекватно выражать проблемные эмоции. Но эта задача чрезвычайно важна и стоит усилий.

Второй слой луковицы – это способность спрашивать, почему мы испытываем определенные эмоции.

«Почему?» — вопрос не из легких. Чтобы ответить на него последовательно и точно, зачастую уходят месяцы и даже годы. Большинство людей впервые слышат подобные вопросы от терапевта. Однако они важны, ибо помогают понять, что мы считаем успехом и неудачей. Почему вы ощущаете гнев? Потому ли, что вам не удалось достичь какой-то цели? Почему вы ощущаете подавленность и апатию? Потому ли, что считаете себя в чем-то ущербным? Этот уровень вопросов проливает свет на источник эмоций, которые захлестывают нас. А как только мы поймем глубинную причину, в идеале можно попробовать что-то изменить.

Однако есть еще один, даже более глубокий, уровень самопознания. Вот уж где обрывать. Он касается наших личных ценностей: *почему* я считаю это успехом/неудачей? По какому принципу я себя оцениваю? По какому критерию сужу о себе и окружающих?

Этого уровня, который требует постоянной рефлексии и усилия, крайне сложно достичь. Однако он важнее всего, поскольку наши ценности определяют характер наших проблем, а характер проблем определяет качество нашей жизни.

Ценности лежат в основе всего, что мы есть и что мы делаем. Если ценимое нами бесполезно, если мы неправильно выбрали критерии успеха и неудачи, то все основанное на этих ценностях — мысли, эмоции, повседневные чувства, — пойдет наперекосяк. Все наши мысли и чувства относительно любой ситуации в конечном счете определяются ценностями.

Большинство людей не умеют отвечать на вопрос «почему», и это мешает им осознать свои ценности. «Я ценю честность и дружбу», — скажет иной. А взглядеться, так он скажет о вас гадость за вашей спиной, когда ему выгодно. Или: «Чувствую себя одиноким». А спроси, *почему*

он чувствует себя одиноким, и он начнет винить окружающих: мол, его никто не понимает, кругом одни сволочи, зануды и тупицы. Естественно, так он не решает проблему, а только прячет голову в песок.

У многих такая неадекватная самооценка именуется самопознанием. Хотя, если бы они взглянули на свою жизнь внимательнее и вгляделись в свои *глубинные* ценности, они бы увидели: их первоначальный анализ основывался на уходе от ответственности за свои проблемы, нежелании взглянуть правде в лицо. Они бы увидели: их решения диктуются погоней за сиюминутным удовольствием, а не поиском подлинного счастья.

Любители давать советы обычно упускают из виду этот глубокий уровень самопознания. Они берут людей, которые несчастны из-за отсутствия богатства, и предлагают способы хорошо заработать. Но игнорируют важные вопросы о ценностях: *откуда* взялась такая потребность в богатстве? *Почему* человек выбирает для себя именно такой критерий успеха и неудачи? Быть может, у истоков несчастья стоит какая-то определенная ценность, а вовсе не отсутствие Bentley?

Есть масса поверхностных советов, призванных дать временный комфорт, а не решить проблему. Что ж, допустим, восприятие и эмоции станут иными. Но глубинные ценности и внутренние критерии, по которым эти ценности определяются, останутся прежними. Разве это прогресс? Это чистой воды наркотик.

Задавать себе честные вопросы трудно. На самые простые вопросы бывает неудобно отвечать. Хотя, по моему опыту, чем неудобнее ответ, тем больше шансов он имеет оказаться правильным.

Сделайте паузу и задумайтесь о том, что сильно «достаёт» вас. Теперь спросите себя: *почему* это «достаёт»? Очевидно, вы видите здесь какую-то свою неудачу.

Но вникните поглубже: так ли это? А что если неудача – вовсе не неудача? Что если вы смотрите на вещи под неверным углом?

Вот свежий пример из моей собственной жизни.

Меня достает, что брат не отвечает на мои эсэм-эски и имейлы.

Почему?

Похоже, ему на меня наплевать.

Откуда такой вывод?

Если бы он хотел общаться, он нашел бы десять секунд в день, чтобы ответить.

А почему ты воспринимаешь его нежелание выходить на связь как свою неудачу?

Мы же братья! Мы должны быть в хороших отношениях!

Здесь действуют две вещи: важная для меня ценность и критерий, с помощью которого я оцениваю продвижение к этой ценности. Моя ценность: братья должны иметь хорошие отношения друг с другом. Мой критерий: отношения поддерживаются по телефону или электронной почте. Если они не поддерживаются, значит, как мне в роли брата не удастся что-то очень важное. И я получаюсь неудачником. Иногда это отравляет мне субботнее утро.

А можно копнуть глубже, повторив процесс.

Почему братья должны быть в хороших отношениях?

Потому что они – одна семья. А близкие люди должны держаться близко друг к другу.

Откуда такой вывод?

Потому что семья важнее, чем все остальное.

Откуда такой вывод?

Потому что близость с семьей – вещь «нормальная» и «здоровая». А у нас не получается.

В этом диалоге я признаю глубинную ценность: для меня важно иметь хорошие отношения с братом. Однако проблема с критерием остается. Я нашел критерию другое имя («близость»), но по сути ничего не изменилось: свои успехи как брата я оцениваю по регулярности общения. При этом я сопоставляю себя с другими моими знакомыми: кого ни возьми, у всех нормальные отношения с близкими (или так кажется), а у меня нет. Значит, со мной что-то неладно.

Но что если я дал маху с критерием, оценивая себя и свою жизнь? Что если я не все учел? Быть может, такая *близость* с братом вовсе не требуется для добрых отношений, которые я *ценю*? Может, достаточно взаимоуважения (которое и впрямь налицо)? Или следует искать взаимного доверия (вполне реалистично)? Быть может, эти критерии будут более надежными свидетельствами братского общения, чем число полученных эсэмэсок?

Это и впрямь имеет смысл. И интуитивно похоже на правду. Хотя подспудно грызет сомнение: как ни крути, мы с братом недостаточно близки. Хорошего в этом мало, и ни на какие мои скрытые достоинства сей факт не указывает. Что ж, иногда братья – даже любящие друг друга – не имеют тесных отношений между собой. Ничего страшного. Поначалу это трудно принять, но и впрямь никакой трагедии. Объективная правда о ситуации не так важна, как отношение к ней, ее анализ и оценка. Проблемы могут быть неизбежны, но *смысл* каждой проблемы поддается корректировке. Мы в состоянии контролировать смысл проблем, выбирая взгляд на них и критерий, по которому мы будем их оценивать.

Проблемы рок-звезды

В 1983 г. одного талантливое молодого гитариста жестоко выгнали из группы. Группа только что подписала контракт на запись первого альбома, работа должна была вот-вот начаться. Но за пару дней до записи гитаристу указали на дверь: без предупреждения, без дискуссии, без выяснения отношений. В один прекрасный день его просто разбудили и вручили билет на автобус до дома.

Он сидел в автобусе, который катил из Лос-Анджелеса в Нью-Йорк, и спрашивал себя: «Как же так? Где я ошибся? И что теперь делать?» Контракты на записи сами собой с неба не падают, особенно на шумных выскочек-металлистов. Неужели он упустил свой единственный шанс?

Но к тому времени, как автобус подъехал к Лос-Анджелесу, гитарист переборол жалость к себе и поклялся создать новую группу. Он решил: группа будет настолько успешной, что его бывшие товарищи пожалеют о своем решении. Он станет настолько знаменитым, что они десятилетиями будут видеть его по телевизору и в журналах, слышать по радио, наткнуться на рекламные плакаты с его портретом. Пусть себе жуют бургеры, радуются выступлениям в клубах, сытые и пьяные со своими уродливыми женами. А он будет отрываться перед толпами на стадионах — на концертах с телетрансляцией. Он будет купаться в слезах своих обидчиков, и каждая слеза будет вытерта чистенькой и хрустящей стодолларовой купюрой.

Гитарист вкалывал, словно одержимый музыкальным демоном. Он месяцами набирал лучших музыкантов, каких только мог найти: намного лучших, чем его прежние товарищи. Он писал песни десятками и репетировал с фанатизмом истового верующего. Кипящий гнев питал его амбиции, а жажда мести стала его музой.

Не прошло и двух лет, как его новая группа подписала контракт на новый альбом, а еще через год их первый альбом стал золотым.

Гитариста звали Дэйв Мастейн, а собранная им группа – это легендарная метал-группа Megadeth. Megadeth продаст свыше 25 миллионов альбомов и объедит весь земной шар. В наши дни Мастейн считается одним из самых ярких и выдающихся музыкантов в истории хеви-метал. К несчастью, выставила за дверь его тоже не последняя группа. Это была Metallica, которая продала свыше 180 миллионов альбомов по всему миру. Многие считают ее одной из величайших рок-групп всех времен.

А потому в редком по откровенности интервью 2003 г. Мастейн слезно признал, что все еще считает себя... неудачником. Казалось бы, такие успехи! Однако сам для себя он остался человеком, которого вышвырнули из Metallica.

Мы – обезьяны. Мы считаем себя тонкими штучками – со всеми нашими грилями-тостерами и дизайнерской обувью, – но мы не более чем обезьяны в дорогом прикиде. А поскольку мы – обезьяны, то инстинктивно меряем себя по другим людям и соперничаем за статус. Значит, вопрос состоит не в том, исходим ли мы в самооценке из сравнения с окружающими, а в том, каким *критерием* мы пользуемся.

Осознанно или неосознанно Дэйв Мастейн стал оценивать себя по тому, опередил ли он Metallica по успеху и популярности. Увольнение из прежней группы оказалось для него столь болезненным, что и себя, и свой успех, и свою музыкальную карьеру он отныне измерял в сравнении с Metallica.

Вместо того чтобы взять неприятное событие и сделать из него нечто позитивное (как у Мастейна вышло с Megadeth), он превратил успех Metallica в основной критерий жизненного успеха. И этот выбор причинял ему

боль десятилетиями. Невзирая на богатство, почитателей и восторги толп, он считал себя неудачником.

Конечно, мы с вами можем взглянуть на Дэйва Мастейна и посмеяться от души. У человека есть миллионы долларов, сотни тысяч обожателей и любимая работа, а он все еще плачется, что его приятели по рок-группе, с которыми он в последний раз общался двадцать лет назад, намного знаменитее его.

Дело в том, что у Мастейна одни ценности, а у нас с вами другие. Мы оцениваем себя по другим критериям. Наши критерии выглядят примерно так: «Не хочу работать на начальника, которого терпеть не могу». Или: «Вот бы мне получить денежную работу, чтобы ребенок мог учиться в хорошей школе». Или: «Хорошо бы просыпаться не в сточной канаве». Если судить по этим критериям, Мастейн фантастически, невообразимо успешен. А если исходить из его критерия («будь популярнее и успешнее, чем Metallica»), он и впрямь неудачник.

Наши ценности определяют, с помощью каких критериев мы оцениваем себя и всех остальных. Для Оноды ценностью была верность Японской империи. Лет тридцать она поддерживала его дух на Лубанге. Но она же сделала его несчастным по возвращении в Японию. Критерий Мастейна (опередить Metallica), по-видимому, вдохновил его на чрезвычайно успешную музыкальную карьеру. Но этот же критерий потом приносил мучения, не позволяя наслаждаться жизнью.

Если вы хотите изменить свой взгляд на проблемы, вы должны изменить свои ценности и/или свои критерии успеха/неудачи.

Возьмем еще один пример: музыканта, которого также выгнали из группы. Его история отдаленно напоминает историю Дэйва Мастейна, хотя и произошла лет на двадцать раньше.

На дворе был 1962-й, и у всех на слуху была перспективная группа из английского Ливерпуля. У ее членов были чудные стрижки и еще более чудное название, но играли они великолепно, и индустрия звукозаписи стала обращать на них внимание.

Там был Джон, солист и сочинитель песен; Пол, романтический басист с мальчишеским лицом; Джордж, главный гитарист и бунтарь по натуре. А был еще и ударник.

Он считался самым красивым из всей компании: все девушки сходили по нему с ума, и именно его лицо стало первым мелькать в журналах. Он был и самым профессиональным из членов группы. Он не употреблял наркотики. У него была постоянная подруга. И некоторые люди в костюмах и галстуках даже считали, что *он* должен быть лицом группы, а не Джон или Пол.

Звали его Пит Бест. В 1962 г., после заключения первого договора на запись, три других члена The Beatles втихую сговорились и попросили своего менеджера Брайана Эпстайна уволить его. Решение далось Эпстайну тяжело. Пит ему нравился. Поэтому он все тянул, надеясь, что ребята передумают.

Наконец, через несколько месяцев, всего лишь за три дня до начала первой записи, Эпстайн пригласил Беста к себе в офис. И там без церемоний посоветовал ему валить и искать себе другую группу. Он не объяснил причин, не выразил соболезнования: лишь сказал, что другие члены группы не хотят с ним работать. А раз так, до свидания.

В качестве замены группа нашла чудака по имени Ринго Старр. Ринго был старше и имел большой забавный нос. Он согласился сделать себе такую же уродливую стрижку, какая была у Джона, Пола и Джорджа. И настоял на том, что будет писать песни про осьминогов и подводные лодки. Ребята сказали: «На здоровье». Почему бы и нет.

Не прошло и шести месяцев после увольнения Беста, как разгорелась битломания. Джон, Пол, Джордж и Ринго стали, пожалуй, самыми знаменитыми лицами на планете.

Между тем Бест впал в глубокую депрессию. Он нашел себе занятие, которому предался бы любой англичанин при наличии причины: стал пить.

Ближайшие годы не были благосклонны к Питу Бесту. К 1965 г. он подал в суд на двоих из The Beatles за клевету. Все его музыкальные проекты потерпели полный крах. В 1968 г. он чуть не наложил на себя руки: мать отговорила. Жизнь катилась под откос.

Жизнь Беста не оказалась историей взлета, как жизнь Дэйва Мастейна. Он не стал всемирно известной суперзвездой и не заработал миллионы долларов. Однако во многих отношениях у него все сложилось лучше, чем у Мастейна. В одном из интервью 1994 г. Бест сказал: «Я более счастлив, чем был бы с The Beatles».

Но почему?

Бест объяснял: обстоятельства его ухода из The Beatles сложились так, что он в итоге познакомился со своей будущей женой. Потом женился, завел детей. И его ценности изменились. Он иначе взглянул на жизнь. Да, почет и слава не помешали бы, но важнее было то, чем он уже располагал: большая и любящая семья, стабильный брак и простая жизнь. Он даже продолжал играть на барабанах, давал гастроли в Европе и записывал альбомы вплоть до 2000-х гг. Так что же он потерял? Потерял внимание и обожание толп. Но обретенное значило для него намного больше.

Судя по этим историям, некоторые ценности и критерии лучше других. Одни ведут к хорошим проблемам, которые легко и регулярно решаются. Другие ведут к плохим проблемам, которые решаются через пень-колоду и редко.

Гнилые ценности

Некоторые расхожие ценности создают людям крайне неприятные проблемы: проблемы, которые почти не решаются. Рассмотрим их вкратце.

1. *Удовольствие*. Кто же не любит получать удовольствие. Однако делать его главной ценностью не стоит. Спросите любого наркомана, чем обернулся его поиск удовольствия. Спросите неверную жену, которая разрушила свою семью и потеряла детей, сделало ли удовольствие ее счастливой. Спросите человека, который чуть не помер от обжорства, решило ли удовольствие его проблемы.

Удовольствие – это ложный бог. Исследования показывают: люди, которые сосредотачивают силы на поверхностных удовольствиях, становятся более тревожными, более эмоционально нестабильными и более депрессивными. Удовольствие – самая поверхностная из форм жизненного удовлетворения. А потому его легче всего получить и легче всего потерять.

И все же нам рекламируют удовольствие 24 часа в сутки. У нас на нем пунктик. Мы используем удовольствие, чтобы заглушить боль и отвлечься. Но удовольствие, хотя и необходимо в жизни (в умеренных дозах), само по себе недостаточно. Оно не причина счастья, а скорее его следствие. Если вы наладите остальное (другие ценности и критерии), удовольствие возникнет само собой.

2. *Материальный успех*. Самооценка многих людей основана на том, сколько денег они зарабатывают, на какой машине ездят и насколько лужайка перед их домом зеленее и ухоженнее, чем у соседа.

Исследования показывают: после того как человек может удовлетворить базовые физические

потребности (еда, кров и т.д.), корреляция между счастьем и земным успехом быстро стремится к нулю. Иными словами, если вы голодаете и живете на улице в каком-нибудь индийском городе, лишние десять тысяч долларов существенно увеличат ваше счастье. Но если вы принадлежите к среднему классу в развитой стране, лишние десять тысяч долларов ничего особенно не изменят. Работа на износ сверхурочно и в выходные почти ничего не принесет.

Переоценка материального успеха чревата и тем, что он в итоге ставится выше других ценностей: честности, ненасилия, сострадания. Когда люди судят о себе не по своему поведению, а по доступным им статусным символам, это не только говорит об их поверхностности. Скорее всего, они еще и моральные уроды.

3. *Постоянная правота.* Наш мозг — машина с изъянами. Мы сплошь и рядом выстраиваем ошибочные предпосылки, неверно оцениваем вероятности, путаем факты, допускаем когнитивные сбои и принимаем решения, повинувшись эмоциональному капризу. Одним словом, мы люди, а значит, ошибаемся вновь и вновь. Поэтому, если критерием жизненного успеха вы считаете собственную правоту, вам предстоят нелегкие усилия по оправданию собственного же идиотизма.

Более того, люди, которые оценивают себя по способности быть правыми во всем, не дают себе учиться на ошибках. У них нет возможности усваивать новые точки зрения, вживаться в чужой опыт. Они закрываются от новой и важной информации.

Намного полезнее считать себя невежей, которому еще учиться и учиться. Так вы избежите

- многих суеверий, не будете падки на безграмотный вздор, сможете постоянно расти и умножать знания.
4. *Позитивный настрой.* А еще есть люди, самооценка которых определяется способностью позитивно реагировать... практически на все. Потеряли работу? Отлично! Можно всерьез заняться давнишним хобби. Муж изменил вам с вашей же сестрой? Что ж, как минимум вы поняли, много ли вы значите для близких. Ребенок умирает от рака горла? Зато не придется платить за колледж.

Конечно, «понимать все в позитивном ключе» имеет свои плюсы. Но увы, жизнь иногда паршива. И было бы нездорово это не замечать.

Отрицание негативных эмоций ведет к более глубоким и более длительным негативным эмоциям и эмоциональной дисфункции. Постоянно настраиваться на позитив – значит прятать голову в песок. Так жизненные проблемы не решаются (хотя если не напутать с ценностями и критериями, эти проблемы будут взбадривать и мотивировать).

Такова жизнь: дела идут худо, люди приносят огорчения, происходят несчастные случаи. От этого чувствуешь себя хреново. И это нормально. Негативные эмоции – необходимый компонент эмоционального здоровья. Отрицать их – значит *сохранять* проблемы, а не решать их.

Правильный подход к эмоциональному негативу заключается в следующем: 1) их нужно выражать социально приемлемым и здоровым образом; 2) их нужно выражать с учетом своих ценностей. Возьмем банальный пример: я ценю ненасилие, и для меня критерий ненасилия – не лезть в драку. Стало быть, если меня разозлили, я не скрываю гнев, но стараюсь не дать оппоненту по морде. Радикальная

идея, я знаю. Но гнев не проблема. Гнев — это вещь естественная. Это часть жизни. Пожалуй, во многих ситуациях он даже уместен. (Не будем забывать: эмоции — лишь ответная реакция.)

А вот бить людей по физиономии — это проблема. Не гнев. Гнев лишь провоцирует удар. Винить надо не его, а мой кулак (или свое лицо).

Когда мы заставляем себя сохранять позитив в любой обстановке, мы отрицаем наличие жизненных проблем. А когда мы отрицаем наличие проблем, мы лишаем себя возможности решить их и ощутить счастье. Проблемы придают жизни чувство смысла и значимости. Уклоняться от проблем — значит вести жизнь бессмысленную (пусть даже внешне комфортную).

Пробежав марафон, мы будем счастливее, чем съев шоколадный торт. Воспитание ребенка приносит больше счастья, чем выигрыш в видеоигре. Начало небольшого бизнеса вместе с друзьями принесет немало хлопот — как свести концы с концами, — но и большее удовольствие, чем покупка нового компьютера. Да, это мучительно, отнимает время и нервы. Да, приходится решать проблему за проблемой. Однако здесь немало радости и смысла. Невзирая на страдания и борьбу, гнев и отчаяние, впоследствии, когда дело сделано, мы с ностальгией рассказываем о нем внукам.

Фрейд сказал: «Однажды в ретроспективе годы, проведенные в борьбе, покажутся вам самыми прекрасными».

Вот почему эти ценности — удовольствие, материальный успех, вечная правота, позитивный настрой — не подходят в качестве жизненных идеалов. Некоторые из лучших мгновений в жизни не исполнены радости и успеха, знания и позитива.

Стало быть, нужно очертить правильные ценности и критерии – и удовольствие с успехом обязательно придут. Они не могут не прийти, когда ценности правильные. А без них удовольствие лишь наркотик.

Как определить хорошие и плохие ценности

Хорошие ценности: 1) основаны на реальности; 2) социально конструктивны; 3) непосредственны и контролируемы.

Плохие ценности: 1) оторваны от реальности; 2) социально деструктивны; 3) не непосредственны и не контролируемы.

Честность – это хорошая ценность, ибо над ней вы имеете полный контроль, она отражает реальность и полезна окружающим (хотя и не всегда приятна). С другой стороны, популярность – плохая ценность. Если вы поставили ее во главу угла, а ваш критерий – «затмить всех на танцевальной вечеринке», многие последующие события окажутся вне вашего контроля: вы не знаете, кто еще из гостей придет и насколько они будут яркими и привлекательными. Кроме того, далеко не факт, что вы правильно оцените ситуацию: возможно, вы будете ощущать себя популярным или непопулярным, тогда как в реальности все наоборот. (К слову: когда люди боятся того, что о них подумают окружающие, они часто боятся как раз, что окружающие согласны с тем дерьмом, которое они сами думают о себе.)

Примеры хороших и здоровых ценностей: честность, инновации, уязвимость, умение постоять за себя, умение защитить других, самоуважение, любознательность, милосердие, скромность, творчество.

Примеры плохих и нездоровых ценностей: власть через манипуляцию или насилие, секс с кем попало,

постоянный позитивный настрой, постоянное пребывание в центре внимания или в компании, всеобщая любовь, богатство ради богатства, убийство животных во славу языческих богов.

Заметьте: хорошие и здоровые ценности реализуются на внутреннем уровне. Скажем, творчество и смирение можно ощутить хоть сейчас. Нужно лишь настроить на это свой мозг. Эти ценности непосредственны, контролируемы и оставляют вас в контакте с реальностью, а не уводят в выдуманный мир.

Плохие ценности обычно завязаны на внешние события: чтобы они реализовались, нужно летать частным самолетом, вечно слушать про собственную правоту, иметь особняк на Багамах или кушать канноли, в то время как три стриптизерши делают вам минет. Может, оно и звучит приятно. Но плохие ценности находятся вне нашего контроля, и зачастую для их реализации не обойтись без социально деструктивных и опасных средств.

В общем, это вопрос приоритетов. Кому не хочется хорошего канноли или дома на Багамах. Но надо разобраться с приоритетами. Какие ценности мы ставим во главу угла? Какие ценности больше всего влияют на наши решения?

Высшей ценностью Хироо Оноды была полная верность и служба Японской империи. Как несложно понять из его биографии, эта ценность воняла сильнее, чем тухлая рыба. И у Хироо были от нее сплошные проблемы: он завяз на далеком острове, где тридцать лет питался жуками и червяками. Да еще чувствовал необходимость убивать мирных и невинных жителей. Поэтому, хотя он считал свою жизнь успехом и соответствовал своим критериям, думаю, все мы согласимся, что жизнь его была полным дерьмом. Никто из нас не хотел бы оказаться на его месте и не похвалил бы его действия.

Дэйв Мастейн достиг великой славы, но ощущал себя неудачником. Почему? Да потому, что выбрал себе дурацкую ценность: измерять свой успех чужим успехом. Это обернулось сплошной головной болью: «как продать на 150 миллионов больше альбомов», «как собрать стадионы на гастролях». Вот, мол, тогда все наладится, и счастье придет. Неудивительно, что оно не пришло.

Полярная противоположность – Пит Бест. Поначалу он находился в депрессии и шоке из-за увольнения, но с возрастом перестроил свои приоритеты и нашел другие жизненные мерки. А потому в пожилом возрасте являл собой счастливого здоровяка с налаженной жизнью и большой семьей (на что у остальных четырех битлов ушли десятилетия тяжелейших усилий).

Если мы оплошали с ценностями – если мы установили для себя и для окружающих неправильные стандарты, – мы постоянно сходим с ума из-за вещей, которые не имеют значения и только портят нашу жизнь. Но если мы сделали верный выбор, то наши заботы нацелены на вещи здоровые и стоящие, которые улучшают наше состояние, приносят счастье, удовольствие и успех.

В этом суть «самосовершенствования»: поставить во главу угла более правильные ценности, беспокоиться о более правильных вещах. Ибо, если вы правильно выберете, о чем стоит волноваться, у вас и проблемы будут здоровыми. А если проблемы будут здоровыми, то и жизнь пойдет лучше.

Остальная часть книги посвящена пяти парадоксальным и, на мой взгляд, наиболее полезным ценностям. Все они учитывают «закон обратного усилия», о котором мы говорили, ибо все они «негативны». Они предполагают готовность *идти навстречу* глубинным проблемам, а не уклоняться от них, прячась в наркотическое забытие. Эти пять ценностей нестандартны и неудобны. Но они способны изменить жизнь.

Для начала в следующей главе мы рассмотрим радикальную форму ответственности: ответственности за все, что происходит в нашей жизни (независимо от того, кто виноват). Затем мы поговорим о такой ценности, как неуверенность: признании своего невежества и необходимости постоянно ставить под сомнение свои взгляды. Затем перейдем к неудаче: готовности осознавать свои недостатки и ошибки, чтобы избавиться от них. Затем исследуем отказ: способность слышать и говорить «нет», тем самым определяя, что мы принимаем и не принимаем в своей жизни. И последняя ценность – умение взглянуть в лицо своей смертности. Это очень важно. Ведь именно постоянная память о смерти помогает нам видеть остальные ценности в правильном свете.

Глава 5

Мы всегда выбираем

Представьте, что к вашему виску приставили пистолет и велели пробежать 42 километра за пять часов – иначе убьют и вас, и всю вашу семью.

Ничего хорошего.

Другой вариант: вы купили удобные кроссовки и спортивную форму, занимались многие месяцы, после чего пробежали марафон, а у финишной черты вас приветствовали близкие родственники и друзья.

Вы с гордостью вспоминали бы об этом всю жизнь.

Казалось бы, те же 42 километра. Казалось бы, тот же человек. Казалось бы, в ногах та же боль. Но когда вы выбрали ситуацию свободно, когда вы к ней готовы, она несет радость и становится одним из лучших моментов в жизни. А когда вам ее навязали, это мучительный и болезненный кошмар.

Зачастую единственная разница между болезненной проблемой и приятной проблемой состоит в том, что последнюю мы выбрали *сами* и готовы нести за нее ответственность.

Если вы несчастны в какой-то ситуации, скорее всего, она не полностью подвластна вашему контролю: есть проблема, которую вы не можете решить и которая свалилась на вас без вашего желания.

Когда мы сами выбираем проблемы, мы чувствуем себя окрыленными. Когда проблемы выбирают нас вопреки нашей воле, мы чувствуем себя несчастными жертвами.

Выбор

У Уильяма Джеймса были проблемы. И проблемы неприятные.

Он родился в богатой и статусной семье, но от рождения имел серьезные проблемы со здоровьем: болезнь глаз временно ослепила его в детстве; сильная болезнь желудка часто вызывала рвоту и принуждала к строгой диете. К тому же он неважно слышал, а из-за сильных спазмов в позвоночнике иногда сутками не мог сидеть и стоять прямо.

Из-за скверного здоровья Джеймс проводил большую часть времени дома. Друзей у него было мало, и учился он плохо. Но зато он целыми днями рисовал. Только это доставляло ему радость, и только это, по его мнению, ему удавалось.

К сожалению, больше никто не считал, что ему это удастся. Когда он стал взрослым, никто не покупал его работы. А с годами отец (богатый бизнесмен) начал высмеивать его за лень и бездарность.

Тем временем младший брат, Генри Джеймс, стал всемирно известным писателем. Сестра, Элис Джеймс, также зарабатывала на жизнь писательством. Уильям же был в семье эксцентриком, белой вороной.

В отчаянной попытке спасти будущее молодого человека отец задействовал свои деловые связи, чтобы сына приняли на медицинский факультет Гарварда. И внушил: это – последний шанс. Если Уильям его проворонит, больше надежды нет.

Но Джеймс чувствовал себя чужим и лишним в Гарварде. Медицина его не увлекала. И он не мог отделаться от ощущения, что он самозванец. Ведь если он не может вылечить себя, откуда у него возьмутся силы, чтобы лечить других? Однажды, побывав в психиатрическом

учреждении, он записал в дневнике, что чувствует больше родства с пациентами, чем с врачами.

Шли годы. К неудовольствию отца, Джеймс ушел с медицинского факультета. Но предпочел не возвращаться домой и выслушивать отцовскую критику, а уехать в дальние края: записался в антропологическую экспедицию в тропические леса Амазонки.

В 1860-е гг. трансконтинентальные путешествия были трудны и опасны. Если вы играли в детстве в компьютерную игру Oregon Trail, вы понимаете, о чем речь: тут вам и дизентерия, и тонущие быки, и все такое.

Все же до Амазонки Джеймс добрался. Как ни странно, его хилое здоровье выдержало дорогу. Но настоящие приключения были впереди. Началось с того, что в первый же день экспедиции он подхватил оспу и чуть не умер в джунглях.

А тут вернулись и спазмы в позвоночнике. Они были настолько болезненны, что Джеймс не мог ходить. Таким образом, он оказался при последнем издыхании от оспы, да еще не в состоянии двигаться, да еще в одиночестве и в середине Южной Америки. (Экспедиция ушла дальше без него.) Как добираться домой, не известно. К тому же путь занимал месяцы и вполне мог прикончить и здорового.

В конце концов Джеймс умудрился вернуться в Новую Англию, где был встречен (еще более) расстроенным отцом. К этому времени он был уже не мальчиком, а мужчиной лет под тридцать. Но во всем, за что брался, потерпел крах, и работы не нашел. Тело подводило снова и снова, и перспективы отсутствовали. Вроде бы столько шансов и возможностей! Но нет, все срывалось. Казалось, в жизни лишь одно постоянно: страдания и разочарования. Джеймс впал в глубокую депрессию и хотел наложить на себя руки.

Но однажды ночью, читая лекции философа Чарльза Пирса, Джеймс решил провести маленький эксперимент. Он записал в дневнике установку на год: что бы ни происходило, считать себя ответственным за все события в своей жизни. В этот год он будет делать максимум возможного, чтобы перебороть обстоятельства, сколь бы вероятной ни казалась неудача. Если по прошествии года ничего не выйдет, значит, он и впрямь бессилен перед обстоятельствами. Значит, останется лишь покончить с собой.

К чему это привело? Уильям Джеймс стал основоположником американской психологии. Его труды переведены на квадрильон языков, и он считается одним из самых великих интеллектуалов, философов и психологов своего времени. Впоследствии он преподавал в Гарварде, объездил с лекциями Соединенные Штаты и Европу. А еще у него появятся жена и пятеро детей (один из которых, Генри, станет знаменитым биографом и лауреатом Пулитцеровской премии). Свой маленький эксперимент Джеймс назовет «возрождением» и объяснит им все последующие успехи в своей жизни.

Есть простое осознание, которое становится истоком всякого личного улучшения и роста. Это осознание: мы лично несем ответственность за все, что происходит в нашей жизни, каковы бы ни были внешние обстоятельства.

Да, события не всегда подконтрольны нам. Но мы *всегда* можем контролировать свое понимание этих событий и свою реакцию на них.

Осознаем мы это или нет, мы всегда отвечаем за происходящее. Иначе и быть не может. Отказ от интерпретации событий – это все равно интерпретация событий. Отказ от реакции на события – это все равно реакция на события. Даже если вас переехала клоунская машина или затюкал целый класс учеников, ваша

ответственность – интерпретировать смысл события и выбрать правильный отклик.

Нравится нам это или нет, нам *всегда* принадлежит активная роль в том, что происходит с нами и внутри нас. Мы всегда интерпретируем смысл каждого мгновения и каждого события. Мы всегда выбираем ценности, которыми живем, и критерии, с помощью которых оцениваем события. Зачастую одно и то же событие может быть и хорошим, и плохим: все зависит от взгляда на него.

Еще раз повторимся: мы *всегда* делаем выбор, осознаем мы это или нет. Всегда.

И не бывает такого, чтобы человеку в принципе ни до чего не было дела. Не бывает. Хоть до чего-то ему есть дело. Если он говорит, что ему на *всё* наплевать, значит, ему на что-то *не* наплевать.

Отсюда возникает вопрос: на *что* нам не наплевать? Какой выбор мы сделаем? Из каких ценностей будем исходить в своих поступках? С помощью каких критериев будем оценивать свою жизнь? И удачный ли это будет выбор: хорошие ли ценности и хорошие ли критерии?

Ответственность и иллюзия вины

Когда-то, когда я был намного моложе и глупее, я написал в блоге пост, который заканчивался такими словами: «Как сказал один великий философ, с большой силой приходит большая ответственность». Это звучало солидно и весомо. Я не помнил, кому принадлежат эти слова, а поиск в Google ничего не дал, но цитату я оставил. Она хорошо соответствовала смыслу поста.

Минут через десять поступил первый коммент: «Видимо, великим философом вы назвали дядю Бена из фильма “Человек-паук”».

Как сказал другой великий философ: «Тьфу ты!»

«С большой силой приходит большая ответственность». Это последние слова дяди Бена перед тем, как грабитель, отпущенный Питером Паркером, по абсолютно необъяснимой причине убивает его на людной улице. Именно *этот* великий философ.

Однако цитата у всех на слуху. Ее часто повторяют — обычно с иронией и после семи кружек пива. Это одна из тех идеальных цитат, которые звучат здраво, но в реальности сообщают то, что вы уже знали, пусть и не давали себе труда четко сформулировать.

«С большой силой приходит большая ответственность».

Все так и есть. Но есть другое речение на ту же тему. Оно и впрямь глубокое, только нужно переставить слова местами: «С большой ответственностью приходит большая сила».

Чем больше мы делаем выбор в пользу ответственности, тем большей силой обладаем. Таким образом, взять на себя ответственность за свои проблемы, значит, сделать первый шаг к их решению.

У меня был знакомый, который был убежден, что ни одна женщина не пойдет с ним на свидание, поскольку он не вышел ростом. Он был образованным, интересным и симпатичным — казалось бы, завидная партия! — но его не покидала уверенность, что при таком росте о свиданиях и думать нечего.

А поскольку он считал себя слишком маленьким, то даже и не пытался приглашать женщин на свидания. Точнее говоря, несколько попыток было. И на свидание женщины приходили. Но мой знакомый выискивал в их поведении знаки, подтверждающие, что он для них не привлекателен. Он убеждал себя, что не нравится им, даже если на самом деле нравился. И как вы сами понимаете, никаких перспектив эти встречи не имели.

Он не понимал, что *сам* выбрал неудачную для себя ценность: рост. Женщин, полагал он, интересуется только рост. А раз так, он обречен.

Выбор ценности лишил его сил и принес неприятную проблему: получалось, что мир создан для высоких людей. А ведь есть ценности поудачнее. И с ними его свидания обернулись бы совершенно иначе. Например: «Я хочу встречаться лишь с теми женщинами, которым нравлюсь такой, какой я есть». Чем плохо для начала? Этот критерий отдает должное таким ценностям, как честность и приятие. Но увы, мой знакомый не выбрал эти ценности. Похоже, он даже не понимал, что выбирает (или *может* выбрать) некую ценность. Сам того не ведая, он создавал себе проблемы.

Он во всем был виноват сам, но это не мешало ему жаловаться направо и налево. «Выбора-то нет, — плакался он барменам, — ничего нельзя поделать! Женщины пусты и поверхностны. Я никогда не буду им нравиться». О да, это *вина каждой женщины*, что ей не нравится придурак с бредовыми ценностями, купающийся в жалости к себе. Разумеется.

Многие люди боятся брать на себя ответственность за свои проблемы, ибо полагают, что *ответственность* за свои проблемы равнозначна *вине* в своих проблемах.

Ответственность и вина часто ассоциируются друг с другом в нашей культуре. А ведь это разные вещи. Если вы попадете под мою машину, я буду виноват, а в юридическом смысле мне придется отвечать: скажем, выплачивать компенсацию. Даже если инцидент случаен, все равно я понесу ответственность. Так работает вина в нашем обществе. Если вы напортачите, вы «попались»: ничего не остается, как исправить ситуацию. И это правильно.

Однако бывают проблемы, в которых мы *не* виноваты, но несем за них ответственность.

Допустим, однажды утром вы проснулись и обнаружили новорожденного младенца у порога своей квартиры. Вашей *вины* в этом нет: младенца подбросили не вы. А вот *ответственность* имеется. Надо срочно решать, что делать. И что бы вы ни выбрали — оставить младенца себе, избавиться от него, оставить на пороге или скормить питбулю, — ваш выбор принесет проблемы, и ответственны за эти проблемы будете именно вы.

Судьи не выбирают, какие дела им судить. Дело поручают судье, но он не совершал преступление и не был ему свидетелем, и вообще оно не имеет к нему отношения. Однако *ответственность* в данной ситуации он несет. Он должен думать о последствиях своих поступков. Он должен выбрать критерии, в соответствии с которыми будет действовать, а затем проследить за соблюдением этих критериев.

Мы сплошь и рядом ответственны за ситуации, которые не были нашей виной. Такова жизнь.

Вот как можно разграничить эти понятия. Вина имеет отношение к прошлому, а ответственность к настоящему. Вина вытекает из уже сделанного выбора, а ответственность — из выбора, который вы делаете сейчас, каждый день и каждую минуту. Скажем, вы делаете выбор прочесть эту книгу. Вы делаете выбор думать об этих понятиях. Вы делаете выбор, принимать или отвергать эти понятия. Возможно, я виноват в том, что вы считаете мои мысли слабыми. Однако за свои выводы *вы* несете ответственность сами. Не ваша вина, что я написал эту фразу, но вы отвечаете за свое решение прочитать (или не прочитать) ее.

Можно винить кого-то за вашу ситуацию, но это не означает, что он несет за нее ответственность. Ответственность несете вы сами. Возможно, в вашем несчастье виноваты многие. Но *ответственность* за него не несет никто. Ибо вы *сами* выбираете, как смотреть и реагировать

на вещи, как оценивать их. Вы всегда выбираете критерий, в свете которого будете осмыслять события.

Моя первая подруга дала мне отставку весьма своеобразным способом: изменила мне со своим преподавателем. Для меня это были незабываемые ощущения. Незабываемые в том смысле, что раза 253 я ощутил удар под дых. Хуже того, когда я заговорил с ней об этом, она вообще меня бросила и ушла к нему. Три года отношений – все в унитаз.

Много месяцев я страдал. Ничего удивительного. Но я также считал, что подруга несет ответственность за мое состояние. И можете мне поверить, такой подход ничего хорошего не принес. Я лишь стал несчастнее.

Понимаете, я не мог ее контролировать. Сколько бы я ни звонил ей и ни кричал на нее, ни умолял вернуться, ни являлся внезапно к ней домой – вообще сколько бы ни устраивал бессмысленных и беспомощных истерик, – я не имел власти над ее чувствами и поступками. И что получалось в итоге? Да, были основания *винить* ее в моем состоянии. Но она за него *не отвечала*. Это была целиком моя ответственность.

Однако после многих слез и многих рюмок мои мысли потекли в другом направлении. Я начал понимать: хотя она причинила мне боль и, возможно, виновата передо мной, отныне мое счастье находится в моих собственных руках. Она не вернется и ничего не исправит. Нужно мне самому браться за дело.

Когда я избрал этот подход, произошло следующее. Во-первых, я стал работать над собой. Я стал заниматься спортом и больше времени проводить с друзьями (которыми раньше пренебрегал). Я стал специально знакомиться с новыми людьми. Я совершил большую образовательную поездку за рубеж и занялся волонтерством. И мало-помалу мне полегчало.

Я все еще ненавижу свою бывшую за то, как она поступила. Но во всяком случае я взял ответственность за свои эмоции. И тем самым выбрал более адекватные ценности: внимание к своей жизни, желание наладить свой внутренний мир, а не ждать, когда возлюбленная ко мне вернется.

(Кстати, логика типа «она виновата в моем несчастье» во многом и послужила причиной разрыва. Но это — тема следующих глав.)

А затем, примерно через год, произошло нечто необычное. Оглядываясь на наши отношения, я стал замечать проблемы, которые раньше не замечал: проблемы, в которых был виноват я *сам* и которые мог бы решить. Я понял, что подруге было со мной нелегко и что изменила она мне вовсе не вдруг. Ее можно было понять.

Не хочу сказать, что это ее извиняет, — вот уж нет. Однако признание ошибок помогло мне понять, что я вовсе не та невинная жертва, какой воображал себя. Я и сам «хорош», что затянул нездоровые отношения. В конце концов, у людей, которые встречаются, часто бывают сходные ценности. И если я долго встречался с женщиной, у которой дерьмовые ценности, что это говорит обо мне и моих ценностях? На горьком опыте я узнал: если партнер ведет себя эгоистично и делает тебе больно, то вполне возможно, что и ты так себя ведешь, сам того не осознавая.

Конечно, задним числом я понимаю, что мог догадаться о некоторых особенностях характера моей подруги: были признаки, которые я предпочитал игнорировать и не замечать, когда был с ней. И *это* — моя вина. Также задним числом понятно, что она не считала меня парнем своей мечты. Хуже того, я часто вел себя с ней холодно и высокомерно. Бывало и такое, что пренебрегал ею или обижал ее. И *это* тоже моя вина.

Оправдывают ли мои ошибки ее ошибку? Едва ли. Но я взял на себя ответственность не повторять прежних ошибок и не игнорировать тревожные признаки, чтобы не наступать на старые грабли еще раз. Я взял на себя ответственность постараться, чтобы мои будущие отношения с женщинами сложились намного лучше. И счастлив сообщить, что это получилось. Никаких больше предательств и измен; никаких 253 ударов под дых. Я взял на себя ответственность за свои проблемы и поработал над собой. Я взял на себя ответственность за свою роль в тех нездоровых отношениях и приложил усилия, чтобы в дальнейших отношениях все было иначе.

И знаете что? Предательство подруги, один из самых тяжелых ударов, какие я получал, оказалось также одним из самых важных и ключевых событий в жизни. Благодаря ему мне во многом удалось вырасти. Эта беда научила меня большему, чем десяток успехов.

Все мы любим нести ответственность за успех и счастье. Да что там! Мы часто *деремся* за такую ответственность. Однако ответственность за наши проблемы намного важнее, ибо многому учит. Именно так мы можем по-настоящему вырасти. А винить окружающих — только себе большее делать.

Реакция на трагедию

Но как быть с подлинно ужасными событиями? Многих людей можно уговорить взять на себя ответственности за то, что у них проблемы на работе или из-за того, что они сидят перед телевизором, когда должны играть с детьми или работать. Но когда дело доходит до серьезных трагедий, они не хотят и слышать об ответственности. И это понятно. Некоторые вещи слишком болезненны, чтобы говорить об ответственности.

Но задумайтесь: трагичность события не меняет глубинной истины. Допустим, на вас напали. Разумеется, вы не виноваты. И никто не хотел бы оказаться на вашем месте. Но, как и в ситуации с младенцем у порога, на вас лежит ответственность за серьезный выбор. Захотите ли вы дать отпор? Впадете ли в панику? Застынете ли от ужаса? Позвоните ли потом в полицию? Или попытаетесь забыть и сделать вид, будто ничего не случилось? Только от вас зависит, какой выбор вы сделаете и как отреагируете. Вы не выбрали нападение, но его эмоциональные и психологические (да и юридические) последствия – это уже ваша ответственность.

В 2008 г. талибы взяли под контроль долину Сват в отдаленной части северо-восточного Пакистана. Они быстро реализовали свои мусульманско-экстремистские замыслы. Никакого телевизора. Никаких фильмов. Женщинам нельзя выходить из дома без сопровождения мужчин. Девочкам нельзя ходить в школу.

В 2009 г. одиннадцатилетняя пакистанская девочка по имени Малала Юсуфзай выступила против этих запретов. Она продолжала ходить на уроки, рискуя и своей жизнью, и жизнью отца. Она также посещала конференции в соседних городах. А в интернете написала: «Как смеет “Талибан” отнимать у меня право на образование?»

В 2012 г., когда ей было четырнадцать лет, ей выстрелили в лицо. Она возвращалась домой из школы на автобусе. В автобус ворвался боевик «Талибана» в маске, вооруженный винтовкой, и спросил: «Кто здесь Малала? Отвечайте, иначе всех перестреляю». Малала назвала себя (что само по себе замечательно). Мужчина выстрелил ей в голову при всех пассажирах.

Малала долго лежала в коме и едва не умерла. Талибы публично заявили, что, хотя она и выжила, они все равно убьют и ее, и ее отца.

Сейчас Малала все еще жива. Она по-прежнему выступает против угнетения и насилия над женщинами в мусульманских странах. Ее книга стала бестселлером, а в 2014 г. она получила Нобелевскую премию мира. Создается впечатление, что выстрел в лицо лишь укрепил ее мужество и помог быть услышанной. А ведь так легко было поднять лапки кверху и сказать: «Я ничего не могу сделать». Или: «У меня нет выбора». Парадоксальным образом, это тоже было бы выбором. Но она выбрала противоположное.

Несколько лет назад я высказал в своем блоге некоторые мысли, которые вошли в эту главу. Один мужчина оставил коммент. Он назвал меня мелким и поверхностным субъектом, который понятия не имеет ни о жизненных проблемах, ни о человеческой ответственности. Он сказал, что его сын недавно погиб в автокатастрофе, а я понятия не имею о настоящей боли. По его словам, только идиот мог возложить на него ответственность за страдания из-за смерти сына.

Да, этому человеку выпало намного больше боли, чем большинству людей в жизни. Он не хотел потерять сына, и эта смерть не его вина. Ответственность за то, чтобы справиться с потерей, была совершенно непрощенной и нежеланной. И все-таки она была: ответственность за эмоции, убеждения и поступки. Как реагировать на смерть сына, было его личным выбором. Боль в той или иной форме неизбежна для каждого из нас, но мы можем выбрать, что она значит для нас. Даже заявляя, что у него нет выбора и что он лишь хочет вернуть сына, этот человек делал выбор. Ведь можно было повести себя по-разному, очень по-разному.

Конечно, ничего этого я не сказал. Я почувствовал ужас: а вдруг я в самом деле закопался в своих проблемах и потерял связь с реальностью? Такой риск существует при моей

работе. Такова одна из проблем, которые я выбрал. И одна из проблем, ответственность за решение которых я несую.

Поначалу я почувствовал себя скверно. Но через несколько минут стал сердиться. Его возражения не имели отношения к тому, о чем я говорил. Я сказал себе: «Да что ж такое! Если у меня не погиб ребенок, это не означает, что мне никогда не было тяжело и больно!»

Но затем я последовал собственному совету. Из двух проблем я выбрал лучшую. А выбор был такой: либо разозлиться на этого человека, полезть в спор и начать выяснять, чья боль мучительнее. (Тут мы оба выглядели бы глупо и нечутко.) Либо поработать над своим терпением, попытаться лучше понять своих читателей, а также не забыть об этом человеке, когда я снова возьмусь писать о боли и травмах. Я избрал второй вариант.

Я ответил, что сочувствую ему в его утрате. И больше не прибавил ни слова. А что тут еще можно сказать?

Генетика и карты на руках

В 2013 г. телекомпания ВВС взяла полдюжины подростков с обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР) и проследила, как они проходят интенсивную терапию с целью избавиться от нежелательных мыслей и навязчивых действий.

Семнадцатилетняя девушка по имени Имоджен испытывала навязчивую потребность постукивать по каждой поверхности, мимо которой проходила. Иначе ее захлестывали ужасные мысли о том, что ее семья умрет. Джош ощущал необходимость делать все обеими сторонами тела: протягивать для рукопожатия обе руки, принимать еду обеими руками, проходить в двери обеими ногами и т.д. Если он не задействовал обе стороны, у него начинались тяжелые панические атаки. Джек был классическим

гермофобом: отказывался выходить из дома без перчаток, кипятил любую воду перед употреблением и не ел еду, которую не вымыл и не приготовил сам.

ОКР – тяжелое психическое и генетическое расстройство. Вылечить его нельзя. В лучшем случае можно научиться с ним жить. И как мы увидим, это возможно, если разобраться с ценностями.

Для начала психиатры, занятые в проекте, сообщали подросткам, что надо смириться с несовершенством своих навязчивых желаний. Имоджен сходила с ума из-за того, что ее семья умрет, – ей следует принять, что ее близкие смертны и ничего тут не поделаешь. Если беда и произойдет, это не ее вина. Джош должен осознать, что в конечном счете от попыток делать все действия обеими сторонами тела больше вреда, чем от эпизодических панических атак. Джеку напоминают: как бы он ни старался, микробы всегда присутствуют и всегда попадают в его организм.

Детям объясняли, что их ценности не рациональны, да и созданы не ими, а ОКР. Следуя за иррациональными ценностями, они лишь вредят своей способности нормально функционировать

Далее нужно было помочь детям выбрать ценность более важную, чем ОКР-ценность, и сосредоточиться на ней. Для Джоша это возможность не скрывать постоянно свое расстройство от друзей и близких и вести нормальную и адекватную социальную жизнь. Для Имоджен это контроль над своими мыслями и чувствами, а с ним и обретение душевного покоя. Для Джека это способность надолго покинуть дом, не переживая при этом мучений.

Отныне эти ценности положены во главу угла. И подростки начинают интенсивные упражнения по десенсибилизации, позволяющие жить в соответствии с новыми ценностями. Поначалу у них не ладится. Происходят панические атаки, льются слезы, Джек гневно отталкивает

какие-то предметы и тут же моет руки. Но к концу фильма налицо серьезный прогресс. И моджен больше не нужно стучать по каждой поверхности. Она говорит: «Где-то в моей подкорке все еще сидят чудовища. И возможно, всегда будут сидеть. Но сейчас они ведут себя спокойнее». Джош может обойтись без симметричных действий в течение 25–30 минут. А Джек вообще герой: ходит в ресторан и пьет из бутылок и стаканов, не вымыв их кипятком. Джек резюмирует то, чему научился: «Я не выбирал эту жизнь. Я не выбирал это ужасное-ужасное состояние. Но я могу выбрать, как с ним жить. И мне *нужно* выбрать, как с ним жить».

Многие воспринимают рождение с каким-то «недостатком» (вроде ОКР, низкого роста и т.д.) именно как недостаток: их обделили, лишили чего-то очень ценного. Они чувствуют, что ничего не могут поделать, а потому избегают ответственности за ситуацию. Они думают: «Я не выбирал свою дрянную генетику, а потому не моя вина, если все идет наперекосяк».

Да, это не их вина.

Но их ответственность.

Когда-то в колледже я питал иллюзии, что могу стать профессиональным игроком в покер. Я выигрывал деньги и всякое такое, и это было классно. Но почти через год серьезной игры бросил. Сам образ жизни не для меня: сидеть ночь напролет у экрана компьютера, в один день выигрывать тысячу долларов, в другой – большую часть из них проигрывать... Да и вообще это не самый здоровый и не эмоционально стабильный способ заработка. Однако игра в покер оказала на удивление глубокое влияние на мой подход к жизни.

Красота покера состоит в том, что для победы недостаточно удачи: удача не определяет результат игры. Можно получить ужасные карты – и разбить противника,

имеющего великолепные карты. Конечно, игрок с великолепными картами имеет большие шансы выиграть партию, но в конечном счете победитель определяется — да, вы правильно угадали — выбором, который каждый делает в течение игры.

Такова вся наша жизнь. Все мы получаем на руки карты. Кто-то получше, кто-то похуже. Легко повесить нос и почувствовать себя обделенным. Однако можно поступить иначе: включиться в игру со всем ее риском и попытаться использовать свои карты. Люди, которые последовательно делают лучший выбор в имеющихся ситуациях, постоянно выигрывают и в покер, и в жизни. И далеко не всегда у них на руках лучшие карты.

Есть люди, которые психологически и эмоционально страдают от неврологических и/или генетических заболеваний. Но это ничего не меняет. Да, они получили плохие карты и в этом не виноваты. Не более виноваты, чем виноват в своем росте коротышка, желающий ходить на свидания. Или чем виновата жертва нападения, что ее обокрали. Однако ответственность остается при них. Лечить ли психику, проходить ли терапию или оставить все как есть — это их личный выбор. А еще есть люди с тяжелым детством. Есть люди, которые подвергались страшному унижению и насилию — физическому, эмоциональному, финансовому. Они не виноваты в своих бедах и проблемах, но на них (всегда!) лежит ответственность за то, чтобы жить дальше, вопреки проблемам, и делать максимально лучший выбор, какой только позволяют обстоятельства.

И давайте не лукавить. Если взять *всех* людей с психическими отклонениями, депрессией или мыслями о самоубийстве; *всех* людей, которые страдали от невнимания и насилия; *всех* людей, которые пережили трагедию или смерть близкого человека, тяжелую болезнь, травму или несчастный случай, — если взять *их всех* и поместить

в одну комнату, то в ней окажется все человечество. Ибо невозможно пройти по жизни и не получить шрамы.

Да, есть люди с более тяжелыми проблемами, чем у остальных. Есть люди, которые подвергаются насилию. Но сколь бы тяжело и мучительно это ни было, в конечном счете ничего не меняется: на человеке остается индивидуальная ответственность.

Мода на виктимность

При неправильном восприятии ответственности/вины люди перекладывают на других ответственность за решение своих проблем. Умение переложить ответственность, свалив вину на другого, позволяет испытать временное облегчение и чувство нравственной правоты.

К сожалению, один из минусов интернета и социальных сетей состоит в том, что благодаря им стало легче спихивать ответственность (даже за какую-нибудь ерунду) на другие группы и других индивидов. Эта публичная игра в вину и стыд стала популярной, а то и модной. Люди рассказывают всем, как их обидели, и это получает в социальных сетях больше внимания и эмоционального отклика, чем большинство других событий. Те, кто живет с вечным ощущением собственной виктимности, находят все больше поддержки и участия.

Виктимность сделалась модной и для правых, и для левых, и среди богатых, и среди бедных. Пожалуй, впервые в человеческой истории каждая демографическая группа ощущает себя жертвой. И все это подается с колоссальным нравственным негодованием.

Одни недовольны, что на занятиях в университете им задали читать книгу по расизму; другие – что запретили рождественскую елку в центре города; третьи – что повысили на полпроцента налоги на инвестиционные

фонды. Но *каждый*, кто *чем-то* оскорблен, ощущает себя угнетенным, а потому — имеющим право возмущаться и пользоваться вниманием.

СМИ поощряют и поддерживают такие настроения, ибо это полезно для бизнеса. Писатель и медийный комментатор Райан Холидей говорит о «порнографии возмущения»: для СМИ легче (и доходнее) писать не о реальных историях и реальных проблемах, а о чем-нибудь умеренно оскорбительном — раструбить о нем как можно шире, спровоцировать возмущение, а у другой части населения вызвать «вторичное возмущение» этим возмущением. Кусок дерьма перебрасывается между двумя воображаемыми сторонами, отвлекая каждую от подлинных общественных проблем. Неудивительно, что в политическом плане мы более поляризованы, чем когда-либо раньше.

Мода на виктимность хуже всего тем, что отвлекает внимание от *реальных* жертв. Как мальчик, который кричал «волки, волки!». Чем больше вокруг людей, которые якобы пали жертвой какой-нибудь ерунды, тем труднее разглядеть жертв настоящих.

Люди подсаживаются на чувство обиды как на наркотик: обида — такой улет! *Приятно* чувствовать свою правоту и нравственное превосходство. Политический карикатурист Тим Крайдер написал в колонке *The New York Times*: «Возмущение подобно многим другим вещам, которые доставляют удовольствие, но со временем начинают пожирать нас изнутри. И оно коварнее большинства пороков, ибо мы не осознаем, что испытываем удовольствие».

Но мы живем в демократическом и свободном обществе. А значит, мы должны иметь дело со взглядами и людьми, которые нам не всегда по душе. Это цена, которую мы платим. А если угодно, в этом весь смысл

системы. Похоже, люди все больше и больше забывают об этом.

Мы должны внимательно выбирать, за что сражаться. И стоит хоть немножко входить в положение так называемого «врага». К новостям и сообщениям СМИ подобает относиться со здоровой дозой скептицизма и не судить огульно о людях, которые не согласны с нами. Во главу угла следует поставить такие ценности, как честность, прозрачность и готовность сомневаться в таких установках, как собственная правота, вечный позитив и жажда мести. Эти «демократические» ценности все труднее сохранять среди постоянного шума и гвалта социальных сетей. Однако мы должны брать на себя ответственность и беречь их. Возможно, от этого зависит будущая стабильность наших политических систем.

Нет никакого «как»

Выслушав все это, многие скажут: «Хорошо, но как? Я понимаю, что мои ценности никуда не годятся, и что я избегаю ответственности за мои проблемы, и что я маленькое эгоистичное дерьмо, которое думает, что вокруг меня и моих неприятностей вращается весь мир. Но как мне измениться?»

На это могу ответить словами Йоды: «Делай или не делай, нет никакого “как”».

Вы *уже делаете выбор*, в каждое мгновение каждого дня, о чем заботиться. Поэтому измениться просто: достаточно изменить объект забот.

Да, все проще простого. Но это легче сказать, чем сделать.

А сделать нелегко, поскольку поначалу вы будете ощущать себя лузером, самозванцем и придурком. Вы будете психовать. Вы будете срываться. Возможно, вы будете устраивать сцены жене, друзьям или отцу. Безболезненно

старые ценности не уйдут: за смену ценностей и приоритетов придется заплатить.

Все просто, но дается очень и очень нелегко.

Рассмотрим некоторые побочные эффекты. Готов биться о заклад, что у вас появится неуверенность. «А может, ну его? Правильно ли я поступаю?» Отказ от ценности, на которую вы опирались годами, может дезориентировать. Вы можете почувствовать себя так, словно не способны отличать правильное от неправильного. Это сложно, но это в порядке вещей.

Затем вы почувствуете себя неудачником. Ведь вы полжизни судили о себе в свете старой ценности. Когда вы измените приоритеты и критерии, начнете вести себя иначе, без ваших старых и испытанных критериев вы ощутите себя самозванцем и нулем. И это тоже нормально, хотя и неуютно.

И конечно, вы столкнетесь с отказами. Многие из ваших жизненных отношений были выстроены вокруг старых ценностей. И как только вы измените ценности — решите, что учеба важнее вечеринок, женитьба и семья важнее безудержного секса, а полезная людям работа важнее денег, — этот переворот отразится на всех ваших отношениях. Многие из них рухнут. И это нормально, хотя и неуютно.

Все это необходимые, пусть болезненные, побочные эффекты смены приоритетов, переключения сил на вещи более важные и более достойные. Когда вы будете переосмысливать ценности, вы все время будете сталкиваться с внутренним и внешним сопротивлением. И прежде всего вы ощутите неуверенность: а правильно ли поступаете?

И как мы увидим, это хорошо.

Глава 6

Вы во всем неправы (и я тоже)

Лет пятьсот назад картографы считали Калифорнию островом. Врачи верили, что кровопускание способно исцелять болезни. Ученые верили, что огонь возникает из субстанции под названием флогистон. Женщины верили, что втирание собачьей мочи в лицо омолаживает кожу. Астрономы верили, что Солнце вращается вокруг Земли.

Когда я был маленьким, то думал, что «среднячок» — это невкусный овощ. Я думал, что брат отыскал тайный ход в доме бабушки, ибо ему удавалось попадать наружу, не выходя из туалета. (Спойлер: в туалете было окно.) Я думал, что, когда мой приятель и его семья побывали в месте под названием Washington В.С., они попали в прошлое, во времена динозавров: ведь В.С. — это до нашей эры.

Когда я был подростком, я направо и налево рассказывал, что мне на все плевать. На самом деле мне слишком на многое было *не* наплевать. Другие люди правили моим миром, а я и не подозревал об этом. Я считал счастье судьбой, а не выбором. Я думал, что любовь возникает сама собой, а не что за нее надо бороться. Я думал, что, подражая окружающим (а не идя своим путем), можно сделаться по-настоящему «классным».

Когда я нашел первую подругу, я думал, что мы вечно будем вместе. А когда отношения закончились, думал, что у меня никогда не возникнут такие же чувства к другой женщине. Когда они возникли, я решил, что иногда любви недостаточно. А затем понял, что каждый человек

сам решает, чего ему «достаточно», и что любовь такова, какой мы ее делаем сами.

Я ошибался на каждом шагу своего пути. Относительно всего. Всю жизнь я ошибался относительно себя, других, общества, культуры, мира, вселенной — всего. И надеюсь, что так оно и будет всю оставшуюся жизнь.

Как Нынешний Марк может оглянуться на каждую слабость и ошибку Прошлого Марка, так однажды Будущий Марк сможет оглянуться на идеи (в том числе содержание этой книги) Нынешнего Марка и заметить ошибки. И это хорошо. Ибо это будет означать, что я вырос.

Майкл Джордан сказал знаменитые слова о том, что терпел неудачу снова и снова, а потому добился успеха. Что ж, я делаю ошибки во всем, снова и снова, — а потому моя жизнь улучшается.

Рост — процесс *постепенный*. Когда мы узнаем что-то новое, мы не переходим от «неправильного» к «правильному». Мы переходим от неправильного к несколько менее неправильному. И с каждым новым фактом наши взгляды становятся капельку менее неправильными. Но полную истину мы не постигаем. Полного совершенства не добиваемся. Мы всегда находимся в пути.

Истины в последней инстанции нам не видать. Но можно постепенно, шаг за шагом, уходить от сегодняшних ошибок, чтобы чуть-чуть меньше ошибаться завтра.

Если взглянуть на вещи с этой точки зрения, в личном росте есть нечто научное. Наши ценности — это наши гипотезы: вот хорошее и важное поведение, а вот плохое и вредное. Наши поступки — это эксперименты, а последующие эмоции и ход мысли — накопленные данные.

Нет ни правильных догм, ни идеальной идеологии. Есть лишь то, что, согласно опыту, правильно *лично для вас*. Да и то не факт, что вы сделали верные выводы. А поскольку вы, я и все остальные имеем разные потребности, разные

личные истории и разные жизненные обстоятельства, мы неизбежно придем к разным «правильным» ответам о том, в чем смысл нашей жизни и как ее лучше прожить. Для меня правильный ответ состоит в том, чтобы путешествовать одному год за годом, жить в далеких местах и смеяться над своими оплошностями.

У многих людей такой пунктик на «правильном» устроении своей жизни, что они толком и не живут.

Есть женщина безмужняя, одинокая и мечтающая о партнере. Но она никуда не ходит и пальцем о палец не ударяет, чтобы решить свою проблему. Есть человек, который трудится до седьмого пота и считает, что заслужил повышение, но не говорит об этом прямо своему начальнику.

Считается, что они боятся неудачи, отвержения и отказа.

Думаю, дело не в этом. Конечно, отказ причиняет боль. Терпеть неудачу противно. Но есть еще и стереотип: мы настолько привыкаем к определенному ходу мысли, что боимся усомниться в нем и отказаться от него. Ведь речь идет о ценностях, которые определяли нашу жизнь годами. Женщина не ходит на свидания, ибо может рухнуть ее мнение о том, желанна ли она. Мужчина не просит повышения, ибо может рухнуть его мнение о ценности его труда.

Легче сидеть в болезненной уверенности, что все считают тебя дурнушкой или не ценят твои таланты, чем *проверить* и убедиться, так ли это.

«Я недостаточно красива, чтобы даже пытаться...», «Мой начальник — сволочь, поэтому и просить нечего...». Такие мысли приносят нам сиюминутное облегчение ценой возможного счастья и успеха в будущем. Никаких перспектив они не сулят, но мы не можем с ними расстаться, ибо убеждены в своей правоте. Мол, все понятно.

И понятно, чем закончится эта история. Уверенность – враг роста. Ничто нельзя считать несомненным, пока оно не случилось. Да и тогда не факт. Вот почему любой рост невозможен без осознания: наши ценности всегда несовершенны.

Надо искать не уверенности, а сомнения: сомнения в наших верованиях, сомнения в наших чувствах, сомнения в наших представлениях о будущем... доколе мы не попадем в это будущее и не создадим его для себя. Одним словом, надо снова и снова искать не правоту, а ошибки. Ибо ошибаемся мы на каждом шагу.

Признание ошибки открывает возможность изменения. Оно приносит возможность роста. Оно означает, что вы не станете кровопусканием лечить простуду или омолаживаться, втирая собачью мочу в лицо. Оно означает, что вы поймете: «среднячок» – это не овощ. Вы бесстрашно устремитесь к познанию.

И вот парадокс: на самом деле мы не знаем, что такое позитивный или негативный опыт. Подчас дикие стрессы и беды оборачиваются полезными стимулами. А приятные и комфортные переживания отвлекают и лишают мотивации. Поэтому не доверяйте своему представлению о позитивном и негативном опыте. Нам точно известно лишь одно: вот это для нас сейчас болезненно, а это нет. Но такое знание не многого стоит.

Мы с ужасом читаем о том, как люди жили пятьсот лет назад. А представьте, как через пятьсот лет потомки посмеются над нашими догмами. Как им будет дико, что мы ставили во главу угла деньги и карьеру. Как им будет странно, что мы боялись сказать доброе слово близким, но расхваливали до небес этих пустышек, публичных знаменитостей. Они высмеют наши ритуалы и суеверия, волнения и войны; они сочтут варварством нашу жестокость. Они будут изучать наше искусство и спорить

о нашей истории. Они поймут про нас то, о чем мы и не догадываемся.

И они тоже будут ошибаться. Просто меньше, чем мы.

Мы — архитекторы наших взглядов

Как вам такое. Берут случайного человека и сажают его за пульт с кнопками. Сообщают: если он подберет верный алгоритм, загорится лампочка, показывающая, что он заработал одно очко. Посмотрим, сколько очков он заработает за полчаса.

Психологи провели такой эксперимент — с ожидаемыми результатами. Люди садились и нажимали на все кнопки подряд, пока не загоралась лампочка, обозначающая полученное очко. Затем они (вполне логично) пытались повторить свои действия, чтобы получить больше очков. Но лампочка не загоралась. Тогда они начинали экспериментировать с более сложными последовательностями: скажем, нажать на эту кнопку трижды, потом на эту кнопку один раз, потом подождать пять секунд и — *динь!* Еще одно очко. Потом *это* переставало работать. Люди думали: может, дело не в кнопках? Может, дело в том, как они сидят? Или в том, как они прикасаются к кнопкам? Или дело в ногах? *Динь!* Еще одно очко. Да, наверное, дело в ногах. Нажимаем на другую кнопку. *Динь!*

Обычно за 10–15 минут каждый участник находил последовательность поведения, позволяющую увеличить число очков. И обычно это было что-то странное: нужно стоять на одной ноге или задействовать длинную последовательность кнопок, причем нажимать их с определенными интервалами, да еще смотреть в определенном направлении.

А теперь разгадка. Лампочка загоралась без всякой системы. Закономерности не было; правила не было. Была

только лампочка, загоравшаяся со звоном, и люди, которые полагали, что их изобретательность дает им очки.

В чем смысл эксперимента (помимо толики садизма)? Он показывает, как быстро человеческий мозг способен придумать полную ерунду и уверовать в нее. И оказывается, всем нам это отлично удастся. Каждый участник покидает комнату с убеждением, что нашел закономерность и выиграл игру. Каждый верит, что отыскал «идеальную» последовательность кнопок, позволяющую набирать очки. И каждая из этих последовательностей так же уникальна, как и сами индивиды. Один мужчина нашел длиннейшую последовательность кнопок, которая не имела смысла ни для кого, кроме него. Одна девушка решила, что для заработка очков нужно... постучать по потолку определенное число раз. Покидая комнату для экспериментов, она хромала после сотни прыжков вверх и вниз.

Наш мозг — это машина, ищущая смысл. То, что мы воспринимаем как «смысл», генерируется ассоциациями, которые мозг проводит между двумя и более событиями. Мы нажимаем на кнопку, видим свет и решаем, что свет загорелся *из-за* нажатия на кнопку. Это — основа смысла. Кнопка — свет, свет — кнопка. Мы видим стул. Мы замечаем, что он серый. Тут же мозг проводит ассоциацию между цветом (серый) и предметом (стул), создавая смысл: «Стул — серый».

Наш мозг постоянно трудится, генерируя все новые и новые ассоциации с целью осмыслить происходящее и сориентироваться в нем. Всякий внутренний и внешний опыт порождает новые ассоциации и взаимосвязи в нашем сознании. От слов на этой странице до правил грамматики, с помощью которых ваш мозг дешифрует их, и ругательств, которые приходят вам в голову, когда моя писанина становится занудной или однообразной, — все

эти мысли, импульсы и восприятия состоят из мириад нейронных взаимосвязей, которые создают узор знания и понимания.

Однако есть две проблемы. Во-первых, мозг несовершенен. Мы не всегда правильно видим и слышим. Мы легко забываем и неправильно понимаем события.

Во-вторых, после того как мы создали для себя смысл, мозг держится за этот смысл. Уж так он устроен. Мы пристрастны к смыслу, который создал наш мозг. Мы не хотим расставаться с ним. Даже если мы видим факты, которые идут с ним вразрез, мы зачастую игнорируем их и верим в найденный смысл.

Комик Эмо Филипс однажды сказал: «Когда-то я думал, что человеческий мозг – самый замечательный орган в моем организме. Затем я понял, кто говорит мне это». К сожалению, большинство наших «знаний» и верований – продукт врожденных недостатков и предвзятостей, свойственных нашему мозгу. Многие из наших ценностей (или даже большинство из них) возникли в результате событий, которые не типичны для мира в целом. Они также бывают следствием неправильно понятого прошлого.

Какой можно сделать вывод? Большинство наших верований ошибочны. А если быть точным, *все* наши верования ошибочны: просто одни в большей степени, а другие в меньшей. Человеческий мозг поистине соткан из неточностей. Осознавать это неприятно, но, как мы увидим, чрезвычайно важно.

Внимательно смотрите, во что верите

В 1988 г., проходя терапию, журналистка и феминистка Мередит Маран осознала страшную вещь: когда она была маленькой, отец совершил над ней сексуальное насилие.

Она была потрясена: ее память начисто вытеснила этот кошмар, и большую часть своей взрослой жизни Мередит пребывала в неведении о нем. Но в возрасте 37 лет она поговорила с отцом, а также рассказала о случившемся своей семье.

Новость привела в ужас всех ее близких. Отец категорически отрицал свою вину. Одни члены семьи встали на сторону Мередит. Другие – на сторону ее отца. Семья раскололась. Боль, давно уже ощущавшаяся Мередит в отношениях с отцом (задолго до этого обвинения), расплзлась, как плесень, во все стороны. Она разъединила всех.

А в 1996 г. Мередит осознала другую неожиданную вещь: сексуального насилия *не было*. (Можете себе представить ее чувства.) Как же она так ошиблась? А вот как: с помощью благонамеренного терапевта она попросту выдумала свои воспоминания. Истерзанная чувством вины, она предприняла колоссальные усилия, чтобы помириться с отцом и остальными родственниками. Постоянно извинялась и пыталась объясниться. Но было уже поздно. Отец вскоре умер, а прежние отношения в семье вернуть не удалось.

Но оказалось, что Мередит не одинока. Как она рассказывает в автобиографии под названием «Моя ложь: Подлинная история о ложной памяти» (*My Lie: A True Story of False Memory*), в 1980-е гг. многие женщины обвиняли родственников-мужчин в сексуальном насилии, а годы спустя сознавали свою ошибку. В то же десятилетие масса людей заявляли о сатанинских культах, совращающих детей. Полиция проводила расследования в десятках городов, но не нашла никаких подтверждений тому, что описанные безумные оргии и впрямь имели место.

Почему же люди стали внезапно выдумывать воспоминания о жутком насилии в семьях и культах? И почему все это произошло в 1980-е гг.?

Возможно, вам доводилось играть в детстве в «Испорченный телефон». Вы шепчете фразу в ухо соседу, тот шепчет ее своему соседу, и так фраза проходит через цепочку человек в десять. Потом последний в этой цепочке встает, произносит фразу вслух, и выясняется, что она не имеет никакого отношения к сказанному вначале. В целом, так и работают наши воспоминания...

Мы переживаем некоторое событие. Уже через несколько дней мы помним о нем не вполне точно: словно нам шепнули на ухо, а мы не все расслышали. Затем мы рассказываем о нем собеседнику, заполняя пробелы домыслами (чтобы история имела цельный вид, а мы не смотрелись глупо). Затем мы сами уверуем в эти маленькие дополнения к сюжету и в следующий раз повторяем их. Тут вкрадываются еще некоторые модификации. А год спустя мы рассказываем по пьяной лавочке эту историю так, что в ней выдумок еще больше... скажем откровенно, она на треть выдумана. Еще через неделю протрезвев, мы не хотим признаваться, что наврали с три короба, а потому следуем модифицированной версии, попутно внося еще некоторые коррективы. А еще через пять лет рассказ будет верен от силы наполовину, но мы готовы божиться и клясться могилой матери, что все так и было.

Мы все так поступаем. Вы так поступаете. И я так поступаю. Какими бы честными и благонамеренными мы ни были, мы постоянно вводим окружающих и себя в заблуждение по той простой причине, что наш мозг нацелен на эффективность, а не на точность.

Мало того что у нас худая память — настолько худая, что очевидцам не всегда верят в залах суда, — еще и наш ум чрезвычайно предвзят.

Почему? Наш ум всегда осмысляет текущую ситуацию исходя из наших взглядов и нашего опыта. Каждая новая информация соотносится с ценностями и выводами,

которые мы уже имеем. В результате мозг постоянно предвзят в пользу того, что мы считаем истиной на данный момент. Если у нас отличные отношения с сестрой, мы интерпретируем большинство воспоминаний о ней в позитивном ключе. Если между нами пробежала черная кошка, мы зачастую смотрим на те же воспоминания иначе, объясняя ими свой нынешний гнев на нее. Ее подарок на прошлое Рождество кажется уже не теплым, а снобистским. А тот случай, когда она забыла пригласить нас в свой домик у озера, выглядит уже не невинной ошибкой, а вопиющим пренебрежением.

Выдуманный Мередит рассказ о сексуальном насилии становится понятнее, если учесть ценности, из которых проистекали ее верования. Во-первых, большую часть жизни ее отношения с отцом были натянутыми и непростыми. Во-вторых, у нее была серия неудачных интимных отношений с мужчинами, включая несчастливый брак.

Одним словом, если говорить о ее ценностях, она настраивала себя так: от близких отношений с мужчинами не жди ничего хорошего.

Затем в начале 1980-х гг. Мередит стала радикальной феминисткой и взялась исследовать насилие над детьми. Она сталкивалась с одной кошмарной историей за другой, без конца общалась с людьми (обычно женщинами), в детстве пережившими инцест. Она читала сообщения о новейших научных исследованиях – как впоследствии выяснилось, неточных и существенно завывсивших частотность покушений на растление. (Самое знаменитое исследование утверждало, что треть взрослых женщин в детстве были жертвами таких покушений. С тех пор доказано, что эта цифра ошибочна.)

Мало того, Мередит влюбилась. У нее начались отношения с женщиной, которая сама была жертвой инцеста: отношения нездоровые, ибо Мередит находилась

в сильнейшей зависимости от подруги, да еще постоянно пыталась «спасти» ее от травматического прошлого. А та использовала свои бывшие травмы как оружие, обвиняя других, чтобы обрести сочувствие Мередит (подробнее об этом и о границах в отношениях см. в главе 8). Отношения же Мередит с отцом ухудшились еще сильнее (он был не в восторге от ее лесбийского увлечения), и она зачастила к психотерапевтам. Психотерапевты, чье поведение определялось их собственными ценностями и убеждениями, снова и снова уверяли ее, что она несчастлива не только из-за стрессов на журналистской работе и неудачной личной жизни: *есть что-то еще, что-то более глубокое.*

Примерно в это время в моду вошла так называемая «терапия подавленной памяти». Психотерапевт вводит клиента в трансоподобное состояние с целью заново пережить забытые случаи из детства и убрать негатив. Зачастую такие воспоминания позитивны, но идея состоит в том, что среди них есть и воспоминания о травмах.

Что же вышло? Бедная Мередит, несчастная и погруженная изо дня в день в истории инцеста и насилия над детьми, сердитая на отца и имеющая опыт одних лишь негативных отношений с мужчинами, казалось, обрела единственного человека, кто понимал и любил ее: женщину, которая сама пережила инцест. Да еще Мередит угодила в лапы психотерапевта, который снова и снова требовал вспомнить то, чего она не могла вспомнить. И вуаля: перед вами идеальный рецепт выдуманного воспоминания о сексуальном насилии.

Когда наш ум обрабатывает какой-то опыт, он пытается согласовать его с прежним опытом, прежними чувствами и убеждениями. Однако зачастую мы попадаем в ситуации, где прошлое и настоящее *противоречат* друг другу. Новый опыт бросает вызов всему, что мы привыкли

считать верным и правильным. И тогда в попытке достичь когерентности наш ум подчас выдумывает ложные воспоминания. Увязывая нынешний опыт с воображаемым прошлым, он позволяет нам сохранить смысл, который мы уже отыскали.

Как было отмечено выше, история Мередит не уникальна. Более того, в 1980-е и начале 1990-х гг. сотни невинных людей были ложно обвинены в сексуальном насилии при сходных обстоятельствах. Многие из них попали в тюрьму.

Представьте, что психотерапевт внушает подсказки человеку несчастному, да еще начитавшемуся сенсаций в СМИ: «Идет настоящая эпидемия сексуального насилия и сатанинских культов! И вы тоже можете быть жертвой!» Тут-то подсознательное и начинает корректировать воспоминания и давать такое объяснение нынешнему страданию, которое позволяет человеку чувствовать себя жертвой и избежать ответственности. Терапия подавленной памяти активировала эти подсознательные желания и придавала им форму реальных (с виду) переживаний.

Этот процесс и состояние ума, которое получается в результате, сделались настолько распространенными, что им придумали название: синдром ложной памяти. Это стали учитывать в суде. Тысячи психотерапевтов потеряли лицензию из-за судебных исков. Терапия подавленной памяти вышла из употребления и была заменена более практичными методами. А современные исследования лишь подтвердили болезненный урок того времени: наши убеждения поддаются воздействию, а наши воспоминания крайне ненадежны.

Есть масса расхожих советов вроде «доверяй себе» или «доверяй своим чувствам». И прочие приятные на слух клише.

Хотя, быть может, лучше *поменьше* доверять себе. Ведь, если наше сердце и наш ум столь ненадежны, надо *чаще*

сомневаться в своих интенциях и мотивах. Если все мы ошибаемся на каждом шагу, не заключается ли единственный логический путь к прогрессу в умении усомниться в себе, решительно поставить под сомнение свои верования и предпосылки?

Возможно, это звучит пугающе и деструктивно. Но в реальности все наоборот. Этот путь не только самый надежный: он еще и ведет к свободе.

Опасность чистой уверенности

Эрин сидит напротив меня в суши-ресторане и пытается объяснить, почему не верит в смерть. Прошло уже три часа. За это время она съела четыре ролла с огурцом и выпила целую бутылку саке. (И наполовину прикончила вторую бутылку.) Это самый разгар вторника, 16 часов.

Я не звал ее сюда. Она выяснила по интернету, где я, и примчалась на встречу.

Снова.

Уже не в первый раз. Эрин, видите ли, убеждена, что умеет предотвращать смерть — только для этого ей нужна моя помощь. И помощь не в деловом смысле слова. Ладно бы ей нужен был совет по рекламе. Но дело зашло дальше: она хочет, чтобы я был ее бойфрендом. Почему? После трех часов расспросов и полутора бутылок саке это все еще неясно.

Не подумайте чего: с нами в ресторане была моя невеста. Эрин решила вовлечь ее в дискуссию. Эрин хотела донести до нее, что «готова делиться мной» и что моя девушка (а ныне моя жена) «не должна чувствовать угрозу» с ее стороны.

Мы с Эрин познакомились на психологическом семинаре в 2008 г. Она казалась довольно симпатичной. Да, была чуть суеверна, увлекалась нью-эйджем, но с головой

на плечах; училась в одном из самых престижных вузов и работала адвокатом. Она считала меня славным, остроумным и... зная меня, вы можете догадаться, что я с ней переспал.

Через месяц она пригласила меня переехать к ней на другой конец страны. Мне это показалось тревожным сигналом, и я попытался порвать с ней. В ответ она заявила, что наложит на себя руки, если я ее брошу. Вот уж сигнал так сигнал. Я заблокировал от нее почту и все девайсы.

Это притормозило, но не остановило ее.

За много лет до нашей встречи Эрин попала в автокатастрофу и едва не погибла. То есть в медицинском плане она и «погибла» на несколько мгновений: деятельность мозга прекратилась. Но врачи совершили чудо: оживили ее. А когда она «вернулась», то увидела все в ином свете. Она стала очень духовной. Заинтересовалась биоэнергией, ангелами, универсальным сознанием и картами Таро. Она верила, что стала целителем и эмпатом, обрела способность видеть будущее. А еще по какой-то причине после нашей встречи решила, что нам с ней вместе уготовано спасти мир («победить смерть», как она говорила).

Когда я заблокировал ее, Эрин стала создавать новые электронные адреса, подчас посылая мне с десяток разгневанных писем в день. Она создавала фейковые аккаунты в Facebook и Twitter, чтобы досаждать мне и моим близким. Она создала двойник моего сайта и написала десяток статей о том, что я был ее приятелем, лгал ей, обманывал ее, обещал жениться и что мы принадлежим друг другу. Я попросил ее закрыть сайт, и она ответила: пожалуйста – но только если я перееду в Калифорнию и буду с ней. Такой вот компромисс.

Свои поступки она оправдывала всегда одинаково: я – ее судьба, наш союз заключен на небесах. Она

в буквальном смысле проснулась среди ночи от голов ангелов, которые возвестили ей, что «наши особые отношения» станут предвестием нового и мирного века на земле. (Да, так она мне и сказала.)

К тому времени, как мы сидели в суши-ресторане, я получил от нее уже тысячи писем. Отвечал я или не отвечал, отвечал уважительно или сердито, ничего не менялось. Она стояла на своем, и ее вера была неколебимой. А ситуация продолжалась уже семь лет (и дело на этом не кончится).

И вот я сидел в этом ресторанчике и глядел, как Эрин глотает рюмку за рюмкой и часами рассказывает, как духовной энергией вылечила кота от камней в почках. И мои мысли потекли по новому руслу.

Эрин — большой фанат самосовершенствования. На книги, семинары и курсы она истратила десятки тысяч долларов. И самое безумное состоит в том, что усвоенное она старается внедрять в жизнь. У нее есть мечта, и мечту она не предаст. Она занимается визуализацией, предпринимает усилия, терпит отказы и неудачи, после чего встает и делает новые попытки. Она неутомимо позитивна. Да еще чертовски высокого мнения о себе. То есть она думает, что может исцелять котиков, как Иисус исцелил Лазаря. Ни больше ни меньше.

Но ее ценности никуда не годятся, поэтому все это без толку. Пусть она делает все «правильно» — у нее правоты от этого не прибавляется.

Зато уверенности хоть отбавляй. Она прямо сказала мне: да, ее главная идея иррациональна, безумна и приносит нам с ней несчастье. Но неизвестно почему, она кажется ей правильным, а потому она не может отказаться от нее и оставить меня в покое.

В середине 1990-х гг. психолог Рой Баумайстер исследовал понятие зла. Его интересовали люди, которые делают зло: зачем они это делают?

В ту пору полагали, что люди ведут себя плохо, ибо они о себе невысокого мнения, у них низкая самооценка. Одним из первых и удивительных открытий Баумайстера было, что зачастую дело обстоит иначе, а обычно и вовсе наоборот. Некоторые из самых отпетых преступников были о себе далеко не низкого мнения. И это высокое мнение, абсолютно ничем не обоснованное, оправдывало в их глазах бесчинства, пренебрежение другими людьми.

Индивиды считают мерзкие поступки по отношению к другим оправданными, когда колебимо уверены в собственной праведности, в собственных убеждениях и заслугах. Расисты ведут себя как расисты, ибо убеждены в своем генетическом превосходстве. Религиозные фанатики взрывают себя и убивают десятки людей, поскольку твердо рассчитывают стяжать мученический венец на небесах. Мужчины насилуют и обижают женщин, поскольку убеждены в своем праве на их тела.

Злые люди никогда не считают злом себя: они считают злом всех остальных.

А вспомним нашумевшие эксперименты, ныне известные как «эксперименты Милгрэма». (Их провел психолог Стэнли Милгрэм.) Участникам экспериментов — абсолютно нормальным людям — предлагалось физически наказывать других участников за нарушение определенных правил. С каждым новым нарушением наказание усиливалось. И участники слушались, доходя до настоящего истязания. И почти никто не возражал всерьез, не отказывался. Людям развязывало руки чувство моральной правоты, внушенное экспериментатором.

Проблема состоит не только в том, что достичь реальной уверенности практически невозможно: поиск уверенности зачастую порождает новую (и более сильную) неуверенность.

Многие незыблемо убеждены в своем высоком профессионализме и в том, какую зарплату они *должны* иметь. Но эта уверенность отнюдь не улучшает настроение: другие люди получают повышение, а они нет. Они чувствуют себя недооцененными и непризнанными.

Даже такие простые вещи, как заглянуть в эсэмэски своего бойфренда или спросить друга, что люди говорят о вас, диктуются неуверенностью и болезненным желанием обрести уверенность.

Да, вы можете залезть бойфренду в мобильник, проверить эсэмэски и ничего не найти. Но успокоитесь ли вы на этом? В голову ползут мысли: а вдруг у него есть второй мобильник? Вы можете чувствовать, что на работе вас обижают и не ценят, а потому не повышают. Это вызывает в вас недоверие к коллегам, заставляет искать двойной смысл в их словах, сомневаться в их чувствах относительно вас. И это в свою очередь делает ваше повышение менее вероятным. Вы можете гоняться за человеком, с которым вам якобы «суждено» быть вместе, но с каждым отказом и каждой одинокой ночью вы лишь чаще и чаще спрашиваете себя, что вы делаете не так.

В эти моменты неуверенности и глубокого отчаяния крадывается коварная мысль: мы *заслужили* право на невинный обман, чтобы добиться своего; а другие люди *заслужили* наказание; мы *заслужили* взять свое, и иногда насильно.

Это закон обратного усилия: чем больше вы пытаетесь быть уверенными в чем-либо, тем чаще вас посещают неуверенность и сомнения.

Однако верно и обратное: чем больше вы открываетесь сомнению и незнанию, тем комфортнее вам осознавать свое незнание.

Неуверенность избавляет от желания осуждать окружающих. Мы отказываемся от предвзятых и стереотипных

мнений о людях, которых видим по телевизору, которых встречаем на работе и на улице. Мы также перестаем осуждать себя. Мы не знаем, любимы ли мы, привлекательны ли мы и какого успеха можем добиться в жизни. Единственный способ достичь желанного состоит в том, чтобы оставаться в неуверенности на сей счет. Надо не быть уверенным, а настраивать себя так: жизнь покажет.

Неуверенность – корень всякого прогресса и роста. Гласит же старая мудрость, что человек, который считает, что знает все, ничему не учится. Мы ничему не сможем научиться, если сначала не признаем пробелы в своем знании. А чем охотнее мы расписываемся в своем незнании, тем больше возможностей у нас есть для научения.

Наши ценности несовершенны и неидеальны. Считать их совершенными и идеальными могут только неадекватные и напыщенные догматики, которые не хотят брать на себя ответственность. Единственный способ решить проблемы – это сначала признать, что наши поступки и убеждения доселе были ошибочными и не работали.

Без готовности признать свою неправоту невозможны реальные изменения и рост.

Прежде чем подобрать себе здоровые ценности и приоритеты, нужно сначала усомниться в *нынешних* ценностях. Нужно мысленно дистанцироваться от них, увидеть их недостатки и предрассудки, их противоречие фактам; взглянуть в лицо собственному невежеству и признать его масштабы.

Закон Мэнсона

Наверняка вы слышали о законе Паркинсона: «Работа заполняет все время, отпущенное на нее». (Он известен в разных формулировках.)

И уж точно вы слышали закон Мерфи: «Если что-то может пойти не так, оно пойдет не так».

В следующий раз, когда вы будете на крутой вечеринке и захотите блеснуть, попробуйте процитировать закон Мэнсона:

Чем больше что-то угрожает вашей идентичности, тем активнее вы избегаете этого.

Чем больше нечто угрожает вашему взгляду на себя, вашим понятиям о своем успехе или неуспехе и соответствии собственным ценностям, тем активнее вы будете избегать этого.

В знании о том, какое место вы занимаете в мире, есть нечто комфортное. Все, что тревожит этот комфорт, — даже если потенциально это может улучшить вашу жизнь, — по определению пугает.

Закон Мэнсона относится и к хорошим, и к плохим вещам. Если вы заработаете миллион долларов, это может угрожать вашей идентичности не меньше, чем потеря всех денег. Если вы станете знаменитой рок-звездой, это может угрожать вашей идентичности не меньше, чем увольнение с работы. Вот почему люди часто боятся успеха — по той же причине, по которой они боятся неудачи: он ставит под угрозу их мнение о себе.

Вы не пишете киносценарий, который давно мечтаете написать, поскольку не можете вообразить себя киносценаристом, а только оценщиком страхового убытка (кем вы и работаете). Вы боитесь предложить мужу быть изобретательнее в постели, поскольку это разрушит ваш образ добродетельной женщины. Вы не хотите говорить своему другу, что не желаете его больше видеть, поскольку жесткий разрыв противоречит вашему образу милого и прощающего человека.

Мы постоянно упускаем важные и неплохие возможности, поскольку они угрожают нашему самоощущению и самовосприятию. Они угрожают ценностям, которые мы выбрали и в соответствии с которыми живем.

Один мой знакомый без конца говорил, что надо бы выложить свои картины в интернет и заявить о себе как о профессиональном (или хотя бы полупрофессиональном) художнике. Разговоры продолжались годами. Он копил деньги, даже создал несколько разных сайтов и загрузил портфолио.

Но он так и не дал этому ход. Причины всегда находились: то разрешение плохое, то он нарисовал более удачные вещи, то не хватает времени повозиться с сайтом.

Прошли годы, а он так и не отказался от своей «рутинной работы». Почему? Несмотря на все свои мечты о заработке искусством, вполне реальная перспектива стать Художником, Который Никому Не Нравится, пугала больше, чем перспектива остаться Художником, о Котором Никто Не Слышал. С последним он уже успел свыкнуться: ему было вполне комфортно в роли Художника, о Котором Никто Не Слышал.

Другой мой знакомый был завсегдаем вечеринок, любителем выпить и подцепить девушку. Спустя годы «светской жизни» он ощутил одиночество и уныние, да и здоровье пошатнулось. Он захотел отказаться от загулов. Со жгучей ревностью отзывался он о тех из нас, кто завел прочные отношения и «пустил корни». Но сам он не менялся. Шли годы, пустая ночь за пустой ночью и бутылка за бутылкой. И вечно находились извинения. Вечно находилась причина, по которой он не мог остановиться.

Отказ от прежнего образа жизни слишком угрожал его идентичности. Он не мыслил себя никем, кроме тусовщика. Перейти на другие рельсы значило бы совершить психологическое хакири.

У всех нас есть ценности. И мы защищаем эти ценности. Мы пытаемся жить в соответствии с ними, оправдываем и защищаем их. Даже если мы делаем это не специально, так устроен наш мозг. Как я уже сказал, у нас есть предвзятость в пользу того, что мы уже знаем и исповедуем. Если я считаю себя славным парнем, я буду избегать ситуаций, которые могут показать обратное. Если я считаю себя отличным поваром, я постараюсь, чтобы у меня был шанс доказывать это снова и снова. Все идет от убеждения. И доколе мы не изменим свой взгляд на себя, свое самоощущение, мы не сможем преодолеть инерцию и тревогу. Мы не сможем измениться.

В этом смысле «познание себя» и «обретение себя» могут быть опасными. Они могут закрепить нас в какой-то жесткой роли и обременить ненужными ожиданиями. Они могут закрыть нас от внутреннего потенциала и внешних возможностей.

Поэтому *не* ищите себя. И не говорите, что нашли и познали себя. Так вы продолжите искать и бороться. Так вы останетесь смиренными в своих суждениях и терпимыми к инаковости других людей.

«Убейте» свое «Я»

С точки зрения буддизма «Я» — это иллюзия ума, от которой лучше отказаться: иллюзорное представление о собственном «Я» лишь завлекает в ловушку, мешает освободиться. В этом смысле и буддизм учит «тонкому искусству пофигизма»!

Данный подход к жизни может показаться сомнительным, но в нем есть свои психологические плюсы. Когда мы отказываемся от историй, которые рассказываем себе о самих себе, мы открываемся возможности свободно действовать и — через неудачи — расти.

Когда женщина признается себе, что ее брак не сложился, она свободна проявить волю и положить ему конец. Исчезает прежнее «Я», цепляющееся за несчастливый и дурацкий брак из необходимости что-то доказывать себе.

Когда студент признается себе, что он не бунтарь и даже склонен к страхам, он свободен предаться самым честолюбивым замыслам. У него нет причин чувствовать угрозу в погоне за своей научной мечтой, страшился возможных неудач.

Когда оценщик признается, что ни в его мечтах, ни в его работе нет ничего уникального и особенного, он может честно попытаться написать киносценарий и посмотреть, что из этого выйдет.

У меня для вас есть хорошие новости и плохие новости: *в ваших проблемах нет практически ничего уникального и особенного*. Вот почему отказ от «Я» освобождает.

Иногда самопоглощенность сочетается со страхом, основанным на иррациональной уверенности. Когда вы полагаете, что именно *ваш* самолет разобьется, или что именно *ваш* проект все назовут идиотским, или что именно *вас* все высмеют и растопчут, вы по сути говорите себе: «Я — исключение из правила, я не такой, как все остальные; я уникальный и особенный».

Это чистой воды нарциссизм. Вы полагаете, что именно *ваши* проблемы заслуживают особого обращения, что именно *ваши* проблемы уникальны и не подчиняются законам физической вселенной.

Даю совет: оставьте мысли о собственной неповторимости. Взгляните на себя трезвее и реалистичнее. Не смотрите на себя как на восходящую звезду или непризнанного гения. Не смотрите на себя как на уникальную жертву или феерического неудачника. Говорите о себе самые простые вещи: скажем, вы — студент, партнер, друг, творец.

Чем более узкую и редкую идентичность вы для себя выберете, тем больше вещей вам будут казаться опасными. А потому дайте себе максимально простое и незатейливое определение.

Зачастую это означает необходимость отказаться от грандиозных представлений о себе: будто вы уникально умны, невероятно талантливы — или виктимизированы настолько, что никто и представить не может. Это означает отказ от чувства, что все вам чего-то должны. Это означает отказ от эмоциональных наркотиков, на которых вы сидели годами. Как наркоману, слезшему с иглы, вам придется пережить ломку, если вы отбросите иллюзии. Но только тогда у вас все начнет налаживаться.

Как стать менее уверенным в себе

Научиться задавать себе критические вопросы, сомневаться в своих мыслях и убеждениях чрезвычайно сложно. Однако это реально. Вот вопросы, которые помогут вам культивировать в себе неуверенность.

Вопрос № 1: «Что, если я ошибаюсь?»

Одна моя знакомая собралась замуж. Ей сделал предложение серьезный человек. Он не пьет. Не бьет и не обижает ее. Он дружелюбный, и у него хорошая работа.

Однако после помолвки ее брат прожужжал ей все уши про незрелый жизненный выбор: мол, наплачется она с этим человеком, и делает большую ошибку, и вообще ведет себя безответственно. Она спрашивала брата: «А тебе-то что? Почему это так тебя волнует?» Он неизменно отвечает: «Да ничего, и уж точно ничего личного. Просто пытаюсь быть полезным, забочусь о младшей сестре».

А ведь что-то его *беспокоит*. Может, вылезли комплексы насчет брака. Может, ощущает в ее женихе соперника.

Может, ревнует. А может, настолько привык считать себя жертвой, что неспособен заботиться о счастье ближнего, не пытаюсь сделать его несчастливым.

Как правило, мы не видим себя со стороны. Зачастую мы последними замечаем, что мы гневаемся, ревнуем или расстраиваемся. И есть только один способ снять шоры с глаз: избавиться от железных доспехов уверенности, постоянно сомневаться в собственных мотивах.

«А не ревную ли я? И если да, то почему?»

«А не разозлился ли я?»

«А что, если она права, а я лишь защищаю свое самолюбие?»

Подобные вопросы должны войти в умственную привычку. Во многих случаях само их возникновение делает нас более смиренными и сострадательными, что необходимо для решения множества проблем.

Сделаем оговорку: сам факт, что вы сомневаетесь в своей правоте, не обязательно означает вашу неправоту. Если вас поколотил муж за то, что на плите жаркое подгорело, а вы спрашиваете себя, не зря ли вы обижаетесь на него, — весьма возможно, что он и впрямь дурно обошелся с вами. Ведь смысл состоит не в том, чтобы возненавидеть себя, а в том, чтобы задать вопрос и взглянуть на ситуацию критически.

Следует помнить: чтобы в вашей жизни произошли перемены, *вы должны найти у себя ошибки*. Если вы целыми днями чувствуете себя несчастным, это означает, что *вы уже в чем-то серьезно напутали*. И доколе вы не разберетесь, где вышла ошибка, ничего не изменится.

Вопрос № 2: «Что означала бы моя неправота?»

Многие способны спросить себя, не ошибаются ли они. Значительно меньшее число людей способны сделать

следующий шаг и осмыслить, *что* означает их неправота. Ведь потенциальный смысл может оказаться весьма болезненным. Не только наши ценности оказываются под угрозой: еще и надо думать, как выглядит и ощущается кардинально иная ценность.

Аристотель писал: «Образованный ум умеет рассматривать мысль, не соглашаясь с ней». Изучать и оценивать ценности, необязательно принимая их, – вот, пожалуй, *главное* умение, которое необходимо для позитивного изменения собственной жизни.

Вспомним случай с братом моей знакомой. Ему бы следовало спросить себя: «Допустим, я не прав насчет замужества сестры. Что это означает?» Часто ответ на подобные вопросы очевиден: «Я эгоистичная/закомплексованная/нарциссическая задница». Если он ошибается и его сестре повезет – и у нее будет здоровый и счастливый брак, то объяснить его поведение остается лишь через комплексы и кретинские ценности. Он полагает, что лучше сестры знает, как ей жить, а она не способна принимать важные жизненные решения. Он полагает, что у него есть право и ответственность решать за нее. Он уверен, что прав, а остальные ошибаются.

Но даже разоблачив такое поведение – в брате моей подруги или в себе – его трудно признать. Это болезненно. А кому же хочется задавать себе сложные вопросы. Однако без подобных «зондирующих» вопросов не добраться до проблем, которыми мотивируются его/наши безумные поступки.

Вопрос №3: Признание неправоты создаст для меня и других людей большие или меньшие проблемы, чем сейчас?

Это – лакмусовая бумажка. Так можно выяснить, есть ли у нас прочные ценности или мы полные невротики

без царя в голове, которых кидает то в одну сторону, то в другую.

Надо выяснить, какая *проблема* лучше. Ведь как сказал Панда Разочарования, жизненные проблемы неисчерпаемы.

Взять хотя бы брата моей подруги. Какие возможности у него есть?

А. По-прежнему нагнетать обстановку в семье, отравлять людям жизнь, подрывать доверие и уважение к себе сестры – из-за одной лишь смутной догадки (кто-то назовет ее интуицией), что выбранный спутник жизни ей не подходит.

Б. Усомниться в собственной способности думать за сестру, вести себя поскромнее и довериться ее умению принимать решения и в любом случае жить с последствиями своей любви и уважения к ней.

Большинство людей выберут А. Оно и понятно: так легче всего. Думать не надо, ни во что вникать не надо, терпимо относиться к чужим и неприятным решениям не надо.

Но в итоге несчастливы все участники ситуации.

Здоровые и счастливые отношения, основанные на доверии и уважении, создает вариант Б. Он склоняет к скромности и признанию своего невежества. Он позволяет людям преодолеть свои комплексы и увидеть, где они ведут себя импульсивно, несправедливо и эгоистично.

Однако вариант Б труден и болезнен. Поэтому выбирают его немногие.

Возмущаясь помолвкой сестры, брат начал воображаемую битву с самим собой. Разумеется, он считал себя рыцарем. Но все это чистой воды придурь: в основе лежат сумасбродные ценности и критерии. Ибо горькая правда

состоит в том, что он предпочтет разрушить отношения с сестрой, чем допустить собственную неправоту (хотя такое признание еще и помогло бы преодолеть комплексы, ставшие причиной ошибки).

Одно из немногих правил, которые я установил для себя с годами, звучит так: «Если я считаю одно, а все остальные – другое, то намного вероятнее, что ошибаюсь я». Это показал опыт. Бесчисленное число раз я вел себя как полный и закомплексованный идиот, глубоко убежденный в абсолютной ерунде.

Я не хочу сказать, что большинство всегда право. Да, бывают случаи, когда вы правы, а остальные – нет.

Но такова жизнь: если вам кажется, что вы – против всего мира, скорее всего, вы идете против самого себя и только.

Глава 7

Неудача — путь вперед

Я ничуть не лукавлю: да, мне повезло.

Я окончил университет в 2007 г., как раз поспев к финансовому коллапсу и Великому экономическому спаду. Рынок труда был плох, как никогда за последние восемьдесят с лишним лет.

Примерно в это время выяснилось, что моя соседка по съемной квартире не платила за нее уже три месяца. Когда с ней заговорили об этом, она расплакалась, а затем исчезла, предоставив нам со вторым соседом решать ситуацию. Прощайте, последние сбережения. Последующие полгода я спал на диване приятеля, перебивался случайными работами и пытался не оказаться совсем уж по уши в долгах при поиске «настоящей работы».

А где же тут везение? Во взрослый мир я вступил неудачником. Я сразу оказался на дне. Обычно такие проблемы возникают позже. Эта опасность угрожает людям, которые начинают новый бизнес, меняют профессию или уходят с плохой работы. А тут нате, пожалуйста: не успел оглянуться — сразу попал в ситуацию, которая дальше может только улучшаться.

Чем не везение. Когда ты спишь на вонючем матрасе, подсчитываешь мелочь — по карману ли «Макдоналдс» — и разослал двадцать резюме, не получив ни слова в ответ, то идея начать блог и дурацкий бизнес в интернете уже не кажется безумной. Если все мои проекты провалились, а все мои резюме отправились в мусорную корзину, хуже не будет. Почему бы не попробовать?

Неудача – понятие относительное. Если бы я мечтал стать анархо-коммунистом и революционером, то моя неспособность сделать деньги в 2007–2008 гг. была бы бешеным успехом. Но поскольку я, как и большинство людей, хотел найти после вуза первую серьезную работу, которая позволит заплатить по счетам, я был полным неудачником.

А ведь я вырос в богатой семье. Уж чего-чего, а денег хватало. Но их чаще использовали, чтобы избежать проблем, а не решать их. И в этом есть свои плюсы: я рано усвоил, что деньги не самоцель. Куча денег не принесет счастья, а какой-нибудь нищоброд может радоваться жизни. Стало быть, деньги не критерий того, чего я стою.

Я ценил другое: свободу, автономию. Идея стать предпринимателем всегда влекла меня, ибо я терпеть не мог подчиняться и предпочитал делать все по-своему. Перспектива работать в интернете была мне по душе, поскольку предполагала вольный график и возможность выполнять ее в любом месте.

Я задал себе простой вопрос: «Что мне симпатичнее: делать хорошие деньги на работе, которую я ненавижу, – или заниматься интернет-предпринимательством, но поначалу бедствовать?» Ответ пришел сразу: конечно, второе. Тогда я спросил себя: «Допустим, я сделаю эту попытку, а спустя несколько лет выяснится, что ничего не вышло. Что я потеряю?» И ответил себе: «Ничего». Вместо бедного, безработного и неопытного 22-летнего человека я стану бедным, безработным и неопытным 25-летним человеком. Невелика беда.

При такой ценности именно отказ от своих проектов стал бы неудачей, а не безденежье, не отсутствие опыта работы для резюме и не нужда ночевать у друзей и близких (что продолжалось еще почти года два).

Парадокс успеха/неудачи

Однажды Пабло Пикассо, уже в старости, сидел в испанском кафе и рисовал что-то на использованной салфетке. Он не относился к таким вещам серьезно: малевал то, что на секунду заинтересовало, как подростки рисуют пенисы в туалетных кабинках. Но Пикассо есть Пикассо: каракули поверх кофейных разводов были интересными кубистскими/импрессионистскими замыслами.

Неподалеку сидела женщина и глядела на него с благоговением. Наконец Пикассо допил кофе и смял салфетку, собираясь уходить.

Женщина остановила его. «Погодите, — сказала она, — можно мне взять салфетку, на которой вы рисовали? Я заплачу за нее».

«Конечно, — ответил Пикассо, — 20 тысяч долларов».

Женщина отшатнулась, словно он бросил в нее кирпич. «Как? У вас ушло всего две минуты на рисунок».

«Нет, мадам, — возразил Пикассо, — на рисунок ушло больше шестидесяти лет». Он положил салфетку в карман и вышел из кафе.

...Успех в любом деле основан на тысячах мелких неудач. И величина успеха основана на том, сколько раз вы терпели неудачу. Если кто-то лучше вас делает что-либо, скорее всего, он и чаще вас сталкивался с неудачей. Если кто-то хуже вас, вполне возможно, он не прошел тот горький опыт жизненных уроков, который выпал вам.

Представьте, как ребенок учится ходить. Он сотни раз падает и ушибается! Но он же не останавливается и не думает: «Пожалуй, ходьба не для меня. У меня ничего не получается».

Желание избегать неудач возникает позднее. Думаю, оно во многом обусловлено нашей системой образования, которая жестко ориентирована на успех и наказывает

за неуспеваемость. Немалую роль играют властные и строгие родители, которые не позволяют детям набивать шишки и наказывают за попытки сделать что-то по-новому или по-своему. А тут еще и СМИ, которые бесконечно рассказывают о чужих звездных успехах, не показывая тысячи часов скучного и монотонного труда, который потребовался для достижения этого успеха.

В итоге большинство из нас начинают бояться неудач, инстинктивно избегать их, держаться лишь старых и надежных путей.

Однако это душит и сковывает наши возможности. Подлинно успешны мы можем быть лишь в том, в чем захотим терпеть неудачу. Если мы не готовы к неудачам, значит, нам и не слишком нужен успех.

Боязнь неудач во многом вызвана дурацкими ценностями. Допустим, я сужу о себе по способности «делать своих знакомых такими, как я». Это не жизнь, а сплошная нервотрепка. Ведь моя неудача на 100% определяется не моими действиями, а действиями других людей. Тут я не контролирую ситуацию: моя самооценка полностью зависит от окружающих.

Вместо этого можно выбрать другой критерий («улучшение социального аспекта жизни») и другую ценность («хорошие отношения с окружающими»). Тогда все в моих руках: я сам кузнец своего счастья и самоуважения.

Как мы уже видели в главе 4, наши ценности дерьмовы, если они завязаны на осязаемые и внешние цели, лежащие вне нашего контроля. Погоня за этими целями вызывает сильную тревогу. И даже если нам удастся достигнуть их, они вызывают в нас чувство пустоты и бессмыслицы: успех пришел и что делать дальше, не известно.

Как мы опять же видели, качественные ценности ориентированы на процесс. Допустим, мы стремимся «быть

честными с окружающими», и наш критерий — «честность». Очевидно, что раз и навсегда добиться этой цели невозможно: проблема возникает снова и снова. Каждый новый разговор и каждое новое общение приносит новые вызовы и новые возможности для честного подхода. Эта ценность — постоянный процесс длиной в жизнь, который не может завершиться.

Или, скажем, ваша ценность — «успех по земным меркам», и измеряете вы его «покупкой дома и дорогой машины». Двадцать лет вы будете вкалывать как проклятый, а когда достигнете цели, ваш жизненный критерий уже ничего не даст вам. И тогда начнется кризис среднего возраста, поскольку проблема, которая стимулировала вас всю вашу взрослую жизнь, исчезнет. А других возможностей для роста и совершенствования не видно, тогда как счастье нам приносит именно рост, а не длинный список субъективных успехов.

В этом смысле цели в обычном понимании — окончить институт, купить дом у озера, сбросить семь килограмм — могут дать лишь ограниченное счастье. Они хороши для достижения краткосрочных и быстрореализуемых выгод. Но строить по ним жизнь никак нельзя.

Пикассо творил всю жизнь. Ему было уже за девяносто, а он продолжал рисовать: до самых последних лет жизни. Если бы он лишь мечтал «стать знаменитым», или «заработать больше других художников», или «нарисовать тысячу картин», в какой-то момент наступила бы стагнация. Он погряз бы в тревогах и сомнениях. Он бы не смог совершенствоваться и находить новые пути в творчестве десятилетия за десятилетием.

Он добился успеха по той же самой причине, по которой с удовольствием рисовал на салфетках в кафе. Его фундаментальная ценность была простой и скромной. И не предполагала совершенства, т. е. конца. Она состояла

в «честном самовыражении». И именно это сделало салфетку столь ценной.

Страдание — часть процесса

В 1950-е гг. польский психолог Казимир Дабровский изучал людей, переживших Вторую мировую войну: как они справились со своей травмой. На долю поляков выпало немало бедствий: люди пережили или видели массовый голод, сильные бомбежки, холокост, пытки военнопленных, изнасилования и/или убийства близких (сначала нацистами, затем через несколько лет советскими солдатами).

Изучая жертв, Дабровский заметил нечто странное и удивительное. Многие полагали, что тяжкие страдания и травмы, пережитые ими в годы войны, сделали их лучше, ответственнее и даже счастливее. Многие считали, что до войны они были другими людьми: не умели ценить и благодарить близких, ленились, погрязали в мелких проблемах, принимали все блага как должное. После войны они обрели некую внутреннюю силу и умение благодарить, а также сохранять спокойствие перед лицом мелких бытовых неприятностей.

Конечно, пережитое было кошмаром. Люди многое бы отдали, чтобы этого не случилось. Многие все еще страдали от эмоциональных шрамов и ран, оставленных войной. Но некоторым из них удалось с помощью этих шрамов серьезно измениться в лучшую сторону.

И они в этой трансформации не одиноки. Многие достигли наибольшего лишь перед лицом тягот. Зачастую боль делает нас сильнее, крепче, жизнеспособнее. Не случайно многие люди, перенесшие рак, говорят, что вышли из этой битвы более сильными и благодарными. Многие солдаты говорят, что обрели психологическую

устойчивость после того, как пережили опасности военной зоны.

Дабровский считал, что страх, тревога и печаль не всегда нежелательны и вредны для ума: зачастую без них не обходится психологический рост. Отрицать эту боль – значит отрицать наш собственный потенциал. Как для накачки мышц нужно терпеть физическую боль, так нужно терпеть эмоциональную боль для развития эмоциональной устойчивости, самостоятельности, сострадания, да и вообще для обретения счастья.

Часто нас по-настоящему меняют лишь тяжелые испытания. Лишь когда мы ощущаем сильную боль, мы готовы взглянуть на наши ценности и спросить себя, почему они подвели нас. Нам *нужен* экзистенциальный кризис, чтобы мы объективнее посмотрели на то, что считаем смыслом жизни, а затем изменили линию действий.

Называют это по-разному: и «падение до дна», и «экзистенциальный кризис». Я предпочитаю другое наименование: «выдержать бурю дерьма». Выбирайте, что вам больше подходит.

Возможно, вы сейчас переживаете такую бурю. Возможно, вы выходите из тяжелого кризиса и ощущаете замешательство, ибо все, что вы раньше считали правильным, нормальным и хорошим, оказалось диаметрально противоположным.

И это хорошо: все только начинается. Повторю снова и снова: *боль – часть процесса*. Почувствовать ее очень важно. Ибо если вы считаете себя уникальным, ищете «наркотики» и «обезболивающие», иллюзорное позитивное мышление, если вы не относитесь к себе строго, вам не выработать нужной мотивации для реальных перемен.

Помню, в детстве, когда в нашей семье появлялся новый видеомаягнитофон или стереосистема, я нажимал на каждую кнопку, втыкал и вынимал каждый шнур

и кабель: посмотреть, как все устроено. И со временем понимал, как система работает. А поскольку я это знал, зачастую только я в доме ей и пользовался!

Так часто бывало с поколением «игрек»: родители считали меня чуть ли не вундеркиндом. В их глазах способность запрограммировать телевизор со стереосистемой, не подглядывая в инструкцию, делала меня новым воплощением Теслы.

Легко смотреть свысока на поколение родителей и хихикать над их технофобией. Однако с годами я все больше понимаю: у всех нас есть области в жизни, где мы ведем себя, как мои родители со стереосистемой. Сидим, смотрим и беспомощно разводим руками: «Но как?» А тут надо лишь взяться за дело.

Я часто получаю письма с вопросом: «Но как?» И уже много лет не знаю, что на них отвечать.

Вот девушка, чьи родители, иммигранты, всю жизнь копили на то, чтобы она стала врачом. Она и впрямь поступила на медицинский факультет, но он ей осточертел. Она в гробу видала эту профессию и всей душой хочет бросить вуз. Для нее эта ситуация тупиковая. Настолько тупиковая, что она шлет в интернете письмо незнакомцу (мне) с глупым и незатейливым вопросом: «Как мне бросить университет?»

А вот студент, который запал на преподавательницу. Он мучается по поводу каждого жеста, каждой шутки, каждой улыбки, каждого обмена репликами и посылает мне роман на 28 страницах, который заканчивается вопросом: «Как мне пригласить ее на свидание?»

Или мать-одиночка, чьи дети выросли, окончили университет, но лоботрясничают: живут у нее дома, едят ее еду, тратят ее деньги и не уважают ее личное пространство. Она хочет, чтобы дальше они жили сами. Она хочет, чтобы они не сидели у нее на шее. Но она до смерти

боится оттолкнуть их. Она настолько испугана, что задает вопрос мне: «Как мне попросить их переехать?»

Таковы «стереосистемные» вопросы. Со стороны кажется: чего проще – нечего рассуждать, просто возьми и сделай.

Однако изнутри, с точки зрения каждого из этих людей, вопросы невыносимо сложны и запутанны: эдакие экзистенциальные загадки, закутанные в тайну и помещенные внутрь кубика Рубика.

Боль – вот, в чем все дело. Написать заявление об отчислении из университета несложно. Но как разбить сердце родителей? Сказать преподавательнице, что приглашаешь ее на свидание несложно. Но не окажешься ли в глупом положении? И не столкнешься ли с отказом? Попросить молодых людей переехать в другой дом несложно. Но как быть с чувством, что бросаешь собственных детей?

Большую часть юности и даже в начале взрослой жизни я страдал от социофобии. Я целыми днями пытался отвлечь себя видеоиграми, а ночами много пил и курил, чтобы снять беспокойство. Многие годы сама мысль о том, чтобы заговорить с незнакомцем – особенно привлекательным/интересным/популярным/умным, – казалась невозможной. Я годами пребывал словно в трансе, терзаясь дурацкими вопросами: «Как? Как можно просто подойти к человеку и заговорить с ним? Как у людей это получается?»

У меня сформировались совершенно бредовые убеждения: вроде того, что нельзя заводить беседу с человеком, пока в этом нет практической необходимости, или что женщины примут меня за скрытого насильника, если я лишь скажу «привет».

Проблема состояла в том, что мои эмоции определяли мою реальность. Поскольку мне *казалось*, что люди не хотят со мной разговаривать, я стал *верить*, что люди

не хотят со мной разговаривать. Отсюда и «стереосистемный» вопрос: «Как можно просто подойти к человеку и заговорить с ним?»

Поскольку мне не удавалось отделить то, что я *чувствовал*, от того, кем я *был*, я не мог выйти за пределы самого себя и увидеть мир таким, какой он есть: простым местом, где двое могут в любой момент подойти друг к другу и заговорить.

Многие, испытывая какую-то форму боли, гнева или печали, все бросают и стараются заглушить свои чувства. Им нужно срочно почувствовать себя хорошо, даже если для этого придется забыться, впасть в самообман или вернуться к ошибочным ценностям.

Учитесь жить с болью, которую выбрали. Вместе с новой ценностью вы выбираете для себя и новую форму боли. Дорожите ей. Смакуйте ее. Встречайте ее с распростертыми объятиями. А затем действуйте, *невзирая* на нее.

Лгать не буду: небо покажется с овчинку. Но не так уж все и сложно. Допустим, вы утратите ориентиры. Однако об этом мы уже говорили: вы *ничего* не знаете. Даже если думаете, что знаете, вы *не* знаете реальную ситуацию. Так что же вам терять?

Такова жизнь: точного знания нет, но нельзя сидеть сложа руки. Такова *вся* жизнь. В этом смысле ничего не меняется. Даже когда вы счастливы. Даже когда вы бздите волшебным порошком. Даже когда вы вытягиваете счастливый билет и покупаете флот аквабайков, вы все равно не знаете, что делаете. Не забывайте об этом. И не бойтесь этого.

Принцип «Делайте что-нибудь»

В 2008 г., проработав по специальности шесть недель, я уволился, чтобы заняться интернет-бизнесом. Я понятия не имел, как и чего, но решил: уж если мне суждено

быть нищим и несчастным, так пусть я буду нищим и несчастным на работе по душе. К тому же я был поглощен романами. Да пусть все идет к черту – почему бы не начать блог, посвященный свиданиям?

В первое утро свободного плавания меня охватил ужас. Я сидел у ноутбука, впервые осознав, что полностью несу ответственность за *все* свои решения и их последствия. Я несу ответственность за то, чтобы научиться веб-дизайну, интернет-маркетингу, оптимизации поисковых систем и прочей эзотерике. Все лежит на моих плечах. А потому я сделал то, что сделал бы любой 24-летний человек, который только что уволился с должности и понятия не имеет, что делать: скачал несколько компьютерных игр и избегал работы, как вируса Эболы.

Недели шли. Баланс на счету таял, и стало ясно, что необходима стратегия: как засучить рукава, чтобы новый бизнес сдвинулся с мертвой точки. И вдруг с неожиданной стороны пришла подсказка.

Когда я учился в школе, наш учитель математики мистер Паквуд говорил: «Если вы завязли с проблемой, не сидите сложа руки. Начните над ней работать. Даже если вы не знаете, что делаете, сам факт работы обязательно приведет к тому, что в голове появятся правильные идеи».

В тот период, когда я пробовал встать на ноги и каждый день давался нелегко; когда понятия не имел, что делать дальше, и боялся результатов (или их отсутствия), совет мистера Паквуда стал всплывать у меня из подсознания. Я услышал в нем девиз:

**«Не сидите сложа руки. Делайте что-нибудь.
Ответы придут».**

Применяя совет мистера Паквуда, я получил важный урок относительно мотивации. Правда, на его усвоение ушло лет восемь: изнурительные месяцы с неудачными

выпусками продуктов, смехотворными колонками советов в газетах, неудобными ночами на диванах у друзей, превышенными лимитами по кредиту и сотнями тысяч написанных (и обычно непрочитанных) слов. Но более важной вещи я в жизни не осознавал:

«Действие — не только следствие мотивации, но и его причина».

Большинство из нас занимаются чем-то серьезно, лишь если чувствуют мотивацию. А мотивацию мы чувствуем лишь при наличии эмоционального вдохновения. Мы полагаем, что все это работает как цепная реакция:

Эмоциональное вдохновение → Мотивация → Желаемое действие

Если вы хотите что-то сделать, но не чувствуете ни мотивации, ни вдохновения, у вас опускаются руки: мол, что поделаешь. Приходится ждать сильного эмоционального подъема, и лишь тогда у вас появляется стимул встать с дивана и ударить пальцем о палец.

На самом деле мотивация вовсе не трехчастная цепочка, а цикл:

Вдохновение → Мотивация → Действие → Вдохновение → Мотивация → Действие → и т. д.

Наши действия создают новую эмоциональную реакцию и вдохновение и в конечном счете мотивируют ваши будущие действия. С учетом этого можно переориентировать наш подход следующим образом:

Действие → Вдохновение → Мотивация

Если у вас мало мотивации для важной перемены в жизни, *делайте что-нибудь*. Барахтайтесь. А затем превратите реакцию на это действие в способ мотивировать себя.

Так и назовем сей принцип: «Делайте что-нибудь». Я использовал его для развития бизнеса, а затем стал советовать его читателям, которые осаждали меня «стереосистемными» вопросами: «Как наняться на работу?», «Как сказать парню, что я хочу быть его подружкой?» и т. д.

В первые два года вольных трудов у меня КПД был маленьким по той причине, что я сидел как на иголках, не зная, что делать. Хотелось все бросить. Однако я быстро усвоил: если я заставлю себя сделать *что-нибудь*, даже самую мелочь, крупные задачи покажутся намного более легкими. Допустим, нужно сменить дизайн сайта. Я заставлял себя сесть и сказать: «Прямо сейчас сменю дизайн заголовка». Сказано — сделано. И тут выяснялось, что можно перейти к другим частям сайта. Дальше смотришь, а уже есть силы и увлеченность на весь проект.

Писатель Тим Феррис рассказывает о некоем литераторе, который написал больше семидесяти романов. Кто-то спросил этого борзописца, как ему удастся выдавать горы книг, сохраняя вдохновение и мотивацию. Последовал ответ: «Двести паршивых слов в день, вот и весь ответ». То есть он заставлял себя написать двести слов чего попало, и обычно это воодушевляло его: не успеешь оглянуться, выдашь уже не двести слов, а тысячи.

Если следовать принципу «Делайте что-нибудь», неудача теряет значимость. Когда стандарт успеха — действие, *любой* результат считается большим успехом; когда вдохновение понимается как награда, а не как условие, мы движемся вперед. Мы спокойнее относимся к неудаче, и неудача подталкивает нас дальше.

Принцип «Делайте что-нибудь» не только помогает одолеть прокрастинацию: через этот процесс мы усваиваем новые ценности. Если вас застигла экзистенциальная буря дерьма и все кажется бессмысленным — если все

ваши жизненные мерки дали трещину, будущее неведомо, мечты рухнули или вы ощущаете потребность в лучших мерках, но не можете их найти – ответ одинаков:

«Делайте что-нибудь».

Этим «что-нибудь» может быть любое адекватное действие, *любая* хоть сколько-нибудь адекватная попытка.

Допустим, вы осознаете, что вели себя с людьми как самовлюбленный болван. И что надо проявить сострадание к ближним. Но как? Делайте что-нибудь! Начните с простого. Возьмите себе за правило слушать, какие у людей проблемы, и пытайтесь им помочь. Хотя бы один раз так поступите. Или обещайте считать себя корнем своих проблем, если у вас начнутся неприятности. Просто попробуйте и посмотрите, что получится.

Зачастую этого достаточно, чтобы снежный ком покати́лся. Действие дает толчок мотивации. То есть вы сами можете быть источником своего вдохновения. Вы можете быть источником своей мотивации. Уж что-что, а действие вам всегда доступно. И если принцип «Делайте что-нибудь» станет вашим единственным критерием успеха, даже неудача будет считаться прогрессом.

Глава 8

Умение сказать «нет»

В 2009 г. я собрал барахлишко, часть продал, а часть отдал на хранение, — и съехал из своей квартиры в Латинскую Америку. К этому времени я уже раскрутил скромный бложец с советами по свиданиям. Кое-какие деньги давала и интернет-продажа pdf-файлов и курсов. Я планировал провести большую часть ближайших лет за рубежом: увидеть другие культуры, да и воспользоваться низкими ценами в развивающихся странах Азии и Латинской Америки, чтобы укрепить свой бизнес. Настоящая мечта цифрового номада, которому к тому же 25 лет! Что еще нужно от жизни?

Но хотя это звучит замечательно и героически, к странствиям меня подтолкнули не только здоровые ценности. Конечно, достойные ценности тоже были: жажда посмотреть мир, познакомиться с новыми людьми и культурами, испытать приключений, какие бывали у людей в старые времена.

Однако где-то в глубине давал о себе знать стыд. Тогда я не подозревал об этом, хотя при полной честности с собой согласился бы: внизу, под поверхностью таится ценность, которой гордиться не станешь. Я не видел ее, но в мгновения тишины и абсолютной честности мог почувствовать ее.

Когда мне было за двадцать, у меня не только было ощущение, что весь мир мне должен. «Травматическое дерьмо» отрочества создало специфическое отношение к верности. Я несколько лет компенсировал закомплексованность

и социофобию юных лет и в результате мог знакомиться с любым человеком, дружить с любым человеком, любить любого человека, заниматься сексом с любым человеком. Так зачем, думал я, связывать себя с кем-то одним и даже одной социальной группой, одним городом, одной страной и культурой? Да передо мной все пути открыты! А значит, надо понемногу попробовать всего.

Вооруженный ощущением родства с миром, я пять с лишним лет мотался по странам и океанам, нигде подолгу не задерживаясь. Я побывал в 55 странах, завел десятки друзей и множество возлюбленных, которых быстро бросал, а подчас забывал уже к перелету в следующую страну.

Это было странное время. Я со вкусом жил, расширял горизонты, а поверхностных впечатлений хватало, чтобы заглушить подспудную боль. Этот опыт казался (да и сейчас кажется) одновременно глубоким и бессмысленным. Конечно, я многому научился, да вообще стал другим. Но уж очень много времени и сил ушло впустую.

Сейчас я живу в Нью-Йорке. У меня есть дом, мебель, счет за электричество и жена. Ничего особенно романтического. И мне это нравится. Ибо вот главный урок из всех скитаний и приключений: абсолютной свободы самой по себе недостаточно.

Свобода облегчает поиск смысла. В остальном же ничего осмысленного в ней может не быть. В конечном счете увидеть в жизни смысл и значимость можно лишь через отказ от альтернатив, сужение свободы, верность одному месту, одной вере и даже одному человеку.

Эта догадка доходила до меня медленно-медленно, в течение всех этих лет и странствий. Так бывает с излишествами: нужно окунуться в них, чтобы осознать, что счастья в них нет. Вот и мне путешествия не дали счастья. Погружаясь в 53-ю, 54-ю, 55-ю страну, я стал понимать: все

это классно и увлекательно, но почти не имеет долговременной значимости. Мои друзья на родине обрастали семьями, покупали дома, уделяли время интересным компаниям и политическим инициативам, а я все пытался забыть новыми впечатлениями.

В 2011 г. я оказался в российском городе Санкт-Петербурге. Пицца была неважной. Погода была неважной. (Снег в мае? Вы меня разыгрываете?) Квартира была неважной. Ничего не работало. Цены были безумными. Люди были грубыми и странными. Никто не улыбался, зато все много пили. Но... мне это нравилось. Это была одна из лучших моих поездок.

Русской культуре присуща грубость, которая часто корбит американцев и европейцев. Никаких вам лживых любезностей и расшаркиваний. Вы не улыбаетесь незнакомым людям и не делаете вид, что вам нравится то, что не нравится. В России, если человек видит глупость, он называет это глупостью. Если кто-то ведет себя как придурок, вы называете его придурком. Если женщина вам нравится и вам приятно с ней общаться, вы говорите ей, что она вам нравится и вам приятно с ней общаться. И не важно, кто это: друг, незнакомец или человек, с которым вы пять минут назад познакомились на улице.

В первую неделю меня это задевало. Помню, отправился я в кофейню с русской девушкой. Минуты через три она странно посмотрела на меня и сказала, что я говорю глупости. Я поперхнулся напитком. В ее словах не было агрессии: тон был абсолютно будничным, словно мы беседовали о погоде или о размере туфель. Но я был в шоке. На Западе такая непосредственность была бы воспринята как вопиющее хамство, особенно со стороны человека, с которым вы еле знакомы. И так при каждом общении! Мне казалось, что мне все грубят. Мой западный и изнеженный ум полагал, что на него нападают со всех сторон.

В результате начали всплывать комплексы, которые годами не давали о себе знать.

Но недели шли за неделями, и я привык к русской прямоте, как к русским белым ночам и изобилию водки. И я стал ценить этот подход к общению, поскольку в нем нет условностей. Это — честность в подлинном смысле слова. Это — коммуникация без всякой фиги в кармане, задних мыслей и корысти, отчаянной попытки нравиться.

Уж сколько лет я путешествовал, и уж на что Россия не похожа на Америку, но именно там я по-особенному вкусил свободу: возможность открыто говорить, что у меня на душе, не боясь последствий. Это была странная форма освобождения: через принятие отказа. Как человек, годами тосковавший по непосредственности — сначала из-за эмоционально зажатой семьи, потом из-за ложного желания всячески выказывать уверенность, — я упивался ей, словно лучшей... лучшей водкой. Месяц в Санкт-Петербурге пролетел незаметно. Даже уезжать не хотелось.

Путешествие дает удивительные возможности для саморазвития, ибо выводит за пределы нашей культуры и показывает другое общество: вот, люди живут с другими ценностями — и ничего, не пропадают и не комплексуют. Соприкосновение с иными ценностями и критериями заставляет иначе отнестись к тому, что мы считаем очевидным: может, у нас не настолько уж все хорошо? Скажем, Россия заставила меня задуматься о фальшивой и дешевой доброжелательности, столь типичной для англо-американской культуры. Я стал спрашивать себя: «Может, наши установки только губят наши отношения, мешают подлинному общению?»

Помню, обсуждал это с моим русским учителем. У него была занятая теория: поколениями живя при коммунизме — без экономических возможностей и в культуре

страха, русские особенно ценили доверие. А чтобы выстраивать доверие, нужно быть честным. То есть, когда дела плохи, следует открыто и без стеснений об этом сказать. Честность бывала и неприятной, но вознаграждалась тем простым фактом, что требовалась для выживания: нужно же понимать, на кого можно положиться, а на кого нельзя, причем соображать надо быстро.

А на «свободном» Западе, рассуждал русский учитель, экономических возможностей хоть отбавляй: их столько, что выгоднее сохранять определенный имидж, пусть ложный, чем реально ему соответствовать. Доверие утратило ценность. Имидж и умение себя подать оказались во главе угла. Практичнее иметь поверхностное знакомство со многими, чем близкое с немногими.

Вот почему в западных культурах стало нормой улыбаться и говорить приятные вещи, даже если думаешь иное, а также врать по мелочам и делать вид, что соглашаешься. Вот почему люди учатся «дружить» с теми, кто им не нравится, и покупать вещи, которые они не хотят. Экономическая система способствует такому самообману.

Но все это не безобидно: на Западе никогда не знаешь, можно ли полностью доверять человеку. Подчас этого не знают даже хорошие друзья и члены семьи. На Западе считается столь важным быть приятным, что зачастую люди полностью подстраиваются под собеседника.

Отказ делает вашу жизнь лучше

А вот еще одна сторона культуры позитивности и потребительства: нам промыли мозги, убедив, что на все надо реагировать мажорно и утвердительно. Такой подход лежит в основе многих книг про позитивное мышление: открывайтесь возможностям, научитесь приятию, говорите «да» всему и вся и т.д.

Однако нам *необходимо* что-то отвергать. Иначе мы будем полными нулями. Если нет вещей, которые лучше и желаннее других, то мы пусты и наша жизнь бессмысленна. Мы не имеем ценностей, а значит, живем бесцельно.

Зачастую нежелание слышать и говорить «нет» выдают за способ почувствовать себя лучше. Однако это обеспечивает лишь кратковременный комфорт, а в отдаленной перспективе дезориентирует и заставляет плыть по течению.

Чтобы подлинно оценить что-то, нужно ограничить себя этим. Жизнь обретает особую радость и смысл, когда вы десятилетиями погружаетесь в отношения с одним человеком, одно ремесло, одну работу. Но такое погружение невозможно, если вы не отвергнете альтернативы.

Когда вы выбираете ценность, вы уже отвергаете альтернативные ценности. Скажем, если я дорожу браком, я (по-видимому) не стану закатывать оргий с кокаином и проститутками. Если я дорожу дружбой и дружеским общением, я не стану говорить о друзьях гадости за спиной. Все это – здоровые решения, но требуют отказа на каждом шагу.

Одним словом, чтобы ценить нечто, оно должно быть безразлично. И необходимо отвергнуть альтернативы. Чтобы ценить X, мы должны отвергнуть не-X.

Такой отказ – естественная и необходимая часть верности нашим ценностям, а значит, и нашей идентичности. По тому, что мы отвергаем, о нас можно сказать многое. А если мы ничего не отвергаем (возможно, из страха, что нас самих отвергнут), мы лишены собственного «Я».

Желание не быть отвергнутым, уйти от конфронтации и конфликта, принимать все в равной степени, всюду сглаживать острые углы – глубокая и тонкая форма спеси. Люди, которые считают, что *заслуживают* постоянного душевного позитива, стараются не говорить «нет», чтобы

не расстраивать ни себя, ни других. А поскольку они ничего не отвергают, они поглощены собой и живут бессмысленной жизнью, сосредоточенной на удовольствиях. Их волнует лишь одно: как подольше сохранить душевный комфорт, как избежать неудач, как сделать вид, что страдания нет.

Умение сказать «нет» – очень важный жизненный навык. Никто не хочет увязнуть в отношениях, которые будут в тягость. Никто не хочет увязнуть в работе, которую терпеть не может и считает глупой. Никто не хочет чувствовать, что вынужден говорить неправду.

Но люди выбирают эти вещи. Все время.

Мы, люди, жаждем честности. Но честность требует умения слышать и говорить «нет». Оно делает наши отношения лучше, а нашу эмоциональную жизнь здоровее.

Границы

Жили-были юноша и девушка. Их семьи ненавидели друг друга. Юноша пробирается на бал, который проходит в доме семьи этой девушки. (Надо полагать, захотелось неприятностей.) Девушка видит его и – ах – тут же влюбляется. И он сам не свой от любви. Он тайком приходит в ее сад, и пара решает обвенчаться буквально на следующий день. Вы только подумайте: на следующий день! Очень практично, если учесть, что их родители хотят убить друг друга.

Проходит еще несколько дней. Их семьи узнают о венчании и реагируют так, что мало не покажется. Гибнет Меркуцио.

Девушка настолько опечалена, что выпивает зелье, которое должно погрузить ее в сон на несколько дней. Но к сожалению, молодые люди не имеют навыков семейного общения, поэтому она забывает сообщить о своей

затее новоиспеченному мужу. Молодой человек принимает ее наркотическую кому за самоубийство и совсем слетает с катушек. Он совершает самоубийство, полагая, что воссоединится с ней в загробной жизни. И тут просыпается она и узнает, что ее супруг наложил на себя руки. Тогда ей тоже приходит в голову мысль отправиться на тот свет. Она убивает себя. Конец.

Таков сюжет «Ромео и Джульетты»: пьесы, которая в нашей культуре буквально олицетворяет «роман». В англоязычной культуре она считается величайшей любовной историей, чуть ли не эмоциональным идеалом. Но если задуматься, у детей мозги не в порядке! И они убивают себя.

Многие литературоведы подозревают, что Шекспир написал «Ромео и Джульетту» не как гимн любви, а как пародию: вот, мол, молодые люди совсем свихнулись. Он не собирался воспевать чувства этой пары. Скорее уж, наоборот, соорудил огромную вывеску, мерцающую неоновыми огнями, огородил участок полицейской лентой с надписью «Не ходить!».

Большую часть человеческой истории романтическая любовь не была окружена таким ореолом, как сейчас. Более того, до середины XIX в. она считалась необязательным и потенциально опасным психологическим препятствием на пути к более важным вещам в жизни: скажем, к выбору в мужья владельца множества овец. Зачастую молодым людям навязывали вместо романтики браки по расчету, которые обеспечивали стабильность им и их семьям.

А сейчас безбашенная любовь в почете. Она господствует в нашей культуре, и чем драматичнее, тем лучше. Бен Аффлек разрушает астероид, спасая Землю ради любимой девушки. Мел Гибсон убивает сотни англичан и думает об изнасилованной и убитой жене, когда его жестоко пытаются. Эльфийка отказывается от бессмертия, чтобы быть с Арагорном во «Властелине колец». В одной

дурацкой романтической комедии Джимми Фэллон отказывается от билетов на матч «Ред сокс», поскольку Дрю Бэрримор что-то там *понадобилось*.

Если бы такая романтическая любовь была кокаином, наша культура напоминала бы Тони Монтану из «Лица со шрамом». Помните, как он окунает лицо в гору кокаина, а потом кричит: «Скажите привет моему маленькому другу!»

Но вот беда: романтическая любовь и впрямь своего рода кокаин. И пугающе похоже на него. И стимулирует те же участки мозга, что и кокаин. И подобно кокаину, дает на время приятное забытие, но в перспективе порождает столько же проблем, сколько решает.

Большинство элементов романтической любви, которых мы ищем, — драматические и головокружительные всплески эмоций, дым коромыслом от взлетов и падений — нельзя назвать здоровыми и подлинными проявлениями любви. Более того, зачастую так в отношениях проявляется эгоцентризм.

Знаю, вы скажете: «Вот зануда. И что он так ополчился на романтическую любовь?» Но дайте сказать.

Есть здоровые формы любви, а есть нездоровые формы любви. В последнем случае двое ищут в эмоциях укрытие от проблем. Они используют друг друга как способ забыться. Когда любовь здоровая, люди признают свои проблемы и помогают друг другу разобраться с ними.

Различие между здоровыми и нездоровыми отношениями сводится к двум вещам: 1) в какой мере каждый берет на себя ответственность; 2) насколько каждый готов отвергать партнера и быть отвергнутым им.

Когда отношения нездоровы и токсичны, оба человека не горят желанием нести ответственность, неспособны отвергать и/или принимать отвержение. Когда отношения здоровы и исполнены любви, имеют место

четкие границы между людьми с их ценностями; при необходимости оба могут и отвергать, и принимать отвержение.

Под «границами» я имею в виду умение каждого отвечать за свои проблемы. В здоровых отношениях с четкими границами люди будут нести ответственность за свои ценности и проблемы, а не за ценности и проблемы партнера. В токсичных отношениях с нечеткими или отсутствующими границами люди будут часто уходить от ответственности за свои проблемы и/или брать ответственность за проблемы партнера.

Как выглядят плохие границы? Вот несколько примеров:

«Ты не можешь пойти в ресторан с друзьями без меня. Ты ведь знаешь, как я ревнива. Ты должен оставаться дома со мной».

«Мои коллеги — идиоты. Из-за них я вечно опаздываю на встречи: приходится объяснять им, как делать их работу».

«Ты выставила меня идиотом перед моей родной сестрой! Никогда больше не спорь со мной в ее присутствии!»

«Я бы хотел получить ту работу в Милуоки, но мать никогда не простит, если я так далеко уеду».

«Я пойду с тобой на свидание, но ты можешь не говорить моей подруге Синди? Она комплексует, когда у меня есть приятель, а у нее нет».

В каждом случае человек либо берет ответственность за чужие проблемы/эмоции, либо требует, чтобы другой человек взял ответственность за его проблемы/эмоции.

Сплошь и рядом люди попадают в одну из двух ловушек. Либо они снимают с себя ответственность: *«Я хотел*

отдохнуть дома на выходные, а ты должна была догадаться и отменить свои планы». Либо они перегружают себя ответственностью: «Опять ее уволили. А все моя вина: я недостаточно ее поддерживал. Завтра помогу ей написать резюме».

А на самом деле эти стратегии помогают уйти от ответственности за собственные проблемы. В результате отношения лукавы и дышат на ладан. Ведь люди пытаются избежать внутренней боли, а не по-настоящему понять и полюбить своего партнера.

Кстати, это касается не только романтики, но и семейной жизни, и дружбы. Скажем, излишне заботливая мамаша всячески кудахчет вокруг своих детей. И что хорошего? Они вырастают с убеждением, что их проблемы должен решать кто-то другой.

(Вот почему проблемы в ваших романтических отношениях всегда пугающе напоминают проблемы в отношениях ваших родителей.)

Пока вы не разберетесь со сферами ответственности в своей жизни – пока неясно, кто и за что отвечает; кого и за что можно винить и почему вы делаете то, что делаете, – у вас никогда не будет крепких ценностей. Вашей единственной ценностью будет счастье партнера или забота партнера о вашем счастье.

Ничего хорошего из этого не выйдет. Такие туманные отношения рухнут и сгорят, как дирижабль «Гинденбург».

Люди не могут решить ваши проблемы за вас. Да и пытаться не должны, поскольку это не сделает вас счастливым. И вы не должны брать на себя чужие проблемы, поскольку счастья этим никому не принесете. Только в нездоровых отношениях люди пытаются решать проблемы друг друга, чтобы самим ощущать душевный комфорт. В здоровых же отношениях люди решают собственные проблемы из заботы друг о друге.

Установление четких границ не означает, что вы не можете помогать партнеру и заботиться о нем или что он не должен помогать вам и заботиться о вас. Вы оба должны друг друга поддерживать. Но пусть это будет сознательный выбор. Вы помогаете потому, что *хотите* помочь. Вы получаете помощь, но не потому, что вынуждаете партнера.

Одни эгоцентрики винят окружающих в своих чувствах и поступках, поскольку убеждены: если постоянно рассказывать, как с ними плохо поступили, обязательно кто-то придет, спасет и одарит желанной любовью.

Другие эгоцентрики берут на себя вину за чужие чувства и поступки, поскольку убеждены: если они «исправят» партнера и спасут его, они получают от него желанную любовь и уважение.

Таковы «инь» и «ян» всяких токсичных отношений: жертва и спаситель. Один разжигает огонь, поскольку это работает на его эго, а другой тушит огонь, поскольку это работает на его эго.

Эти два типа людей влекомы друг к другу и обычно оказываются вместе. Их патологии идеально подходят друг другу. Зачастую они воспитывались родителями, каждый из которых воплощал одно из этих качеств. Поэтому их модель «счастливых» отношений основана на плохих границах и ощущении своего «права» на многое.

Но увы, им не удовлетворить подлинные нужды друг друга. Более того, манера винить других или только себя закрепляет эгоцентризм и неадекватную самооценку, которые изначально и мешали душевному покою. Жертва жалуется все на новые и новые проблемы: не всегда реальные, а часто надуманные, желая получить лишнее внимание и заботу. Спаситель помогает — и помогает не из альтруизма, а поскольку верит, что так он сам получит внимание и заботу. В обоих случаях мотивы эгоистичны

и небескорыстны. Ничего хорошего они не дают: обычно подлинная любовь от таких людей закрыта.

Если бы жертва реально любила спасителя, она бы сказала: «Послушай, у меня есть проблема. Ты не обязан ее решать. Я сделаю это сама. Но ты можешь меня поддержать?» Вот это – *настоящая* любовь. Человек берет на себя ответственность за свои проблемы и не перекладывает ее на других.

Если бы спаситель реально хотел спасти жертву, он бы сказал: «Послушай, ты винишь в своих проблемах других людей. Но тебе надо и самой браться за дело». Конечно, такой разговор неприятен. Но это – *настоящая* любовь: не решать чужие проблемы, а помогать их решать.

Вместо этого жертвы и спасители используют друг друга в качестве средства для достижения эмоционального комфорта, становятся друг для друга наркотиком. И парадоксальным образом, когда им потом попадается эмоционально здоровый партнер, обычно им становится с ним скучно, не хватает «искорки». Они уходят от эмоционально здоровых и адекватных спутников, поскольку у последних четко расставлены границы. С ними эгоцентрик попросту не получает постоянные «дозы».

Жертвам труднее всего ощутить ответственность за свои проблемы. Ведь они всю жизнь полагали, что она лежит не на них, а на окружающих. Сделать первый шаг к ответственности им бывает страшно.

Спасителям труднее всего перестать брать на себя ответственность за чужие проблемы. Ведь они всю жизнь считали себя любимыми и ценимыми лишь тогда, когда кого-то спасали. Отказаться от этой потребности им страшно.

Когда вы идете на жертву ради партнера, вы должны делать это потому, что вам хочется, а не потому, что вы

чувствуете себя обязанным или боитесь последствий отказа. Если ваш партнер идет на жертву ради вас, она должна быть основана на реальном желании, а не быть следствием манипуляции с помощью гнева или вины. Деяния любви имеют смысл лишь тогда, когда совершаются без условий и ожиданий.

Иногда людям сложно понять разницу между действием добровольным и действием из чувства долга. Но есть лакмусовая бумажка. Спросите себя: «Если я откажусь, как изменятся отношения?» Или: «Если мой партнер откажется исполнить мою просьбу, как изменятся наши отношения?»

Если придется ответить себе, что ценой отказа будет скандал и битье посуды, это плохой знак для отношений. Значит, вы не принимаете друг друга безоговорочно: такими, какие вы есть, со всеми своими проблемами. Ваши отношения небескорыстны. Они зависят от взаимных поверхностных выгод.

Люди с прочными границами не боятся истерик и споров. Они не боятся, что их обидят. Люди со слабыми границами боятся всего этого. Они постоянно меняют свое поведение, исходя из эмоциональных перепадов в отношениях с партнером.

Люди с прочными границами понимают: неразумно ожидать, что двое полностью устроят и удовлетворят друг друга. Люди с прочными границами понимают: за тактичностью следить надо, но в конечном счете реакция собеседника зависит от него. Люди с прочными границами понимают: в здоровых отношениях партнеры не контролируют эмоции друг друга, а помогают друг другу расти и решать проблемы.

Не надо совать нос в каждую проблему партнера: надо быть безразличным к нему самому, что бы с ним ни происходило. Это – безусловная любовь, беби.

Как выстраивать доверие

Моя жена – из тех женщин, которые много времени проводят перед зеркалом. Ей нравится выглядеть красиво, да и мне, разумеется, нравится, когда она выглядит красиво.

Перед тем как мы отправляемся в ресторан, она целый час прихорашивается в ванной, наводит марафет, делает прическу и что там еще придумывают женщины. Потом выходит и спрашивает, как она выглядит. Как правило, сногшибательно. Но иногда результат плачевен. Может, новая прическа не удалась. Или туфли от модного дизайнера из Милана оказались слишком авангардными. Одним словом, не получилось.

Когда я сообщаю ей это, обычно она сердится. Она уходит обратно в ванну, чтобы все переделать (из-за чего мы выходим на полчаса позже), злобно ругаясь, причем иногда в мой адрес.

Обычно мужчины лгут в такой ситуации, чтобы не портить настроение своим подругам и женам. Но не я. Почему? Потому что для меня честность в отношениях важнее, чем постоянный покой. Последний человек, с которым я хотел бы лукавить, это моя жена.

К счастью, я женат на женщине, которая согласна со мной и готова слушать правду-матку. Конечно, и она за словом в карман не лезет, когда у меня что-то не так. И это одно из самых замечательных качеств в ней как в партнере. Да, мое эго иногда страдает и чувствует себя задетым. Я скулю, жалуясь и пытаюсь спорить. Но через несколько часов отхожу и признаю ее правоту. Слышать правду очень неприятно, но как же она помогает!

А если вы поставили во главу угла собственный душевный покой или душевный покой партнера, в итоге оба лишитесь покоя. Сами не заметите, как отношения распадутся.

Без конфликта не бывает доверия. Конфликт показывает, кто действительно нас любит, а кто нас любит при каких-то условиях. Доверять человеку, который всегда поддакивает, не стоит. Будь здесь Панда Разочарования, он бы сказал, что без боли в отношениях не укрепить взаимное доверие, не создать близость.

Чтобы отношения были здоровыми, люди должны обладать желанием и умением говорить и слышать «да» и «нет». А если никогда не будет отказов, границы рухнут; проблемы и ценности одного человека возобладают над проблемами и ценностями другого. Поэтому конфликт не только нормален: он *абсолютно необходим* для сохранения здоровых отношений. Если близкие люди не способны открыто и честно разобраться со своими разногласиями, значит, отношения основаны на лжи и манипуляции и постепенно станут токсичными.

Доверие — важнейшая составляющая любых отношений, поскольку без него отношения бессмысленны. Допустим, человек клянется, что любит вас, хочет быть с вами и готов на все ради вас. Но что вам толку в этих речах, если вы ему не верите? И вы не почувствуете себя любимым, доколе не поверите, что он любит вас безусловно и таким, какой вы есть.

Вот чем опасна измена. Дело не в сексе. Дело в доверии, которое разрушается в результате секса. А без доверия отношения гибнут. Значит, нужно либо восстановить доверие, либо распрощаться.

Мне часто пишут люди, которые пережили измену близкого человека. Они хотят остаться с ним, но не знают, как вернуть доверие. По их словам, без доверия отношения ощущаются как бремя и даже угроза: радости никакой, а ухо держи востро.

Конечно, изменщики всячески извиняются и дают слово, что «больше не будут». Можно подумать, их пенисы

попали куда не надо, по чистой случайности! Зачастую партнеры принимают обещания за чистую монету и не вникают в ценности, которые повлекли за собой обман. Они не спрашивают себя, стоит ли оставаться с человеком, у которого такие ценности и такое поведение. Они настолько дорожат отношениями, что не понимают, что в них, как в черную дыру, проваливается их уважение к себе.

Если человек изменил, значит, для него есть нечто важнее отношений. Может, он утверждает свою власть над людьми. Может, пытается избавиться от комплексов. Может, дает волю своим импульсам. Как бы то ни было, с такими ценностями он не способен на здоровые отношения. Если он не поймет и не осмыслит это, если он отделается обычным «уж не знаю, где была моя голова, — просто я находился в стрессе, выпил, а тут она подвернулась», значит, он не может адекватно взглянуть на самого себя. А без адекватной самооценки не получится решить проблемы в отношениях.

Человек, который изменил, должен разобраться с собой всерьез: какие глубинные мотивы и ценности заставили его нарушить доверие? И ценит ли он отношения по-прежнему? Надо быть готовым признать: «Я эгоист. Я забочусь о себе больше, чем об отношениях. А если быть честным, мне наплевать на отношения». Если человек не отдает себе отчет в мотивах собственных поступков и в том, какие ценности перевесили, с какой стати ему доверять? Без доверия же отношения не изменятся и не улучшатся.

И еще один — чисто практический — фактор в восстановлении разрушенных отношений: насколько слова соответствуют делам. Слова — это хорошо. Но нужно видеть, что человек изменился. Лишь тогда можно предположить, что у него ценности встали на место и он больше не обманет.

К сожалению, восстанавливается доверие не сразу. Ломать не строить. И этот долгий период может быть очень неприятным. Оба человека должны понимать: потребуются серьезные усилия.

Я говорю о любовной измене, но это касается любых отношений. Когда доверие рушится, восстановить его можно, лишь если: 1) нарушитель осознает подлинные ценности, которые толкнули на измену, и признается в них; 2) если нарушитель будет всячески стараться исправиться. Без первого шага не стоит и затевать примирение.

Доверие как тарелка. Если вы разбили ее один раз, то при наличии осторожности и внимания ее можно склеить. Но если вы ее снова разбили, то осколков будет больше и склеить их намного сложнее. А если вы и дальше будете ее бить, в итоге она придет в такое состояние, что ее не склеишь. Слишком много осколков, слишком много пыли.

Свобода через верность

Потребительская культура соблазняет нас хотеть все больше, больше и больше. В основе этой рекламы и маркетинга лежит предпосылка: больше значит лучше. Я и сам так думал много лет. Делайте больше денег, посещайте больше стран, ловите больше впечатлений, имейте больше женщин.

Однако «больше» не всегда «лучше». Скорее, верно обратное. Зачастую мы счастливее, когда у нас чего-то меньше. Когда мы перегружены возможностями и перспективами, мы страдаем от так называемого «парадокса выбора». Чем больше возможностей, тем меньше нас удовлетворяет выбранное (а вдруг мы упустили более выгодный вариант?).

Допустим, вы решаете, где жить, и у вас всего два варианта. Если вы остановитесь на одном из них, скорее

всего, вы будете чувствовать себя уверенно и спокойно, с чувством правильного выбора. Ваше решение будет удовлетворять вас.

Но если у вас 28 вариантов, то, согласно «парадоксу выбора», вы будете годами мучиться, сомневаться и спрашивать себя, не прогадали ли. А вдруг в другом месте вы были бы счастливее? Тревога и стремление не прогадать с идеальным вариантом сделают вас несчастливым.

Так что же делать? Если вы такой, каким был я, вы постараетесь ничего не выбирать. Вы захотите как можно дольше сохранить все возможности. Вы не захотите делать выбор.

Да, если серьезно вкладываться в одного человека, одно место, одну работу и одну деятельность, это лишит заманчивой широты опыта. Однако широта опыта не позволит вкусить плоды, которые дает *глубина* опыта. Есть вещи, которые возможны лишь в том случае, если вы жили на одном месте лет пять, если вы были с одним человеком больше десятилетия, если вы работали над своим умением и ремеслом полжизни. Сейчас, когда мне за тридцать, я наконец понял: *выбор* раскрывает богатство возможностей и опыта, которые иначе недоступны, куда бы я ни ездил и что бы ни делал.

Когда вы гонитесь за широтой опыта, вы все реже возвращаетесь к тем или иным новым приключениям, людям и вещам. Если вы никогда не бывали за рубежом, первая заграница произведет большой сдвиг в сознании: ведь доселе вы не видали чужих краев. Но если вы побывали в двадцати странах, двадцать первая почти ничего не добавит. А если вы побывали в пятидесяти странах, пятьдесят первая добавит еще меньше.

Аналогичным образом обстоит дело с материальной собственностью, деньгами, хобби, работами, друзьями, романтическими/сексуальными партнерами — всеми

жалкими и поверхностными ценностями, которые люди выбирают себе. Чем старше и опытнее вы становитесь, тем больше приедается каждое занятие. Когда я в первый раз выпил на вечеринке, это было замечательно. Когда я выпил сотый раз, это было неплохо. А пятисотый — ничего особенного, выходные как выходные. А тысячный — до чего же все надоело.

Однако в последние несколько лет со мной произошло нечто важное. Я стал делать выбор. Я тщательно просеял свой круг знакомств, а также свои ценности и занятия. Я завязал со всеми бизнес-проектами и полностью сосредоточился на книгах и статьях. И что же? С тех пор популярность моего сайта превзошла все мои ожидания. Я давно храню верность одной женщине и, к своему изумлению, нахожу это более приятным, чем все романы, свидания и связи прошлого. Я живу на одном месте и дружу с немногими людьми, но зато это дружба серьезная и здоровая.

И я понял парадоксальную вещь: в верности выбору есть свобода и освобождение. Когда мы отказываемся от лишнего и альтернативного в пользу подлинно важного, наши возможности и шансы *увеличиваются*.

Выбор дает свободу, поскольку вы больше не разбрасываетесь на вещи второстепенные и легкомысленные. Он дает свободу, ибо сосредотачивает усилия в одном направлении: в направлении того, что способно сделать вас здоровым и счастливым. Он облегчает принятие решений и избавляет от страха, что вы упускаете выгодный вариант: ведь у вас уже есть хорошее — зачем же гнаться за лучшим? Он позволяет сконцентрироваться на нескольких подлинно важных целях и достигнуть успеха, который иначе невозможен.

Таким образом, отказ от альтернатив освобождает нас — отказ от того, что противоречит ключевым

ценностям и избранным критериям; отказ от постоянного стремления вширь без глубины.

Да, когда вы молоды, расширять опыт важно и полезно: хотя бы для того, чтобы увидеть возможности и разобраться, во что вы хотите вложить силы. Однако золото спрятано на глубине. Поэтому нужно остановиться на каком-то месте и там копать. Это верно и применительно к отношениям, и к работе, и к образу жизни – ко всему.

Глава 9

...А затем вы умрете

«Ищи истину самостоятельно, и там я тебя встречу».

Это последнее, что Джош сказал мне. Он сказал это в шутку: как бы всерьез, но пародируя людей, которые претендуют на глубину. Он был пьян и в эйфории. И он был хорошим другом.

Самый большое потрясение в своей жизни я испытал в девятнадцать лет. Мой приятель Джош взял меня на вечеринку на озеро к северу от Далласа, штат Техас. Там были дома на холме, под холмом бассейн, а под бассейном — обрыв у озера. Обрыв не слишком высокий, метров десять: достаточно высокий, чтобы трижды подумать, прежде чем с него прыгать, но достаточно низкий, чтобы при сочетании выпивки с юной удалью презреть сомнения.

Попав на вечеринку, мы с Джошем вскоре отправились к бассейну. Там мы пили пиво и вели разговоры, каких можно ожидать от юных самцов: о выпивке и рок-группах, о девушках и всевозможных крутых вещах, какие Джош делал летом после ухода из музыкальной школы. Мы мечтали, как будем играть в одной рок-группе и как переждем в Нью-Йорк (в ту пору вещь немислимая).

Мы были просто дети.

«Отсюда можно прыгать?» — поинтересовался я, кивая в сторону обрыва над озером.

«Да, — кивнул Джош, — отсюда все время прыгают».

«А ты будешь?»

Он пожал плечами: «Может быть. Увидим».

Ближе к вечеру мы с Джошем разделились. Я увлекся хорошенькой азиаткой, которая любила видеоигры. Для такого юного «ботаника», как я, это был счастливый билет. Правда, я ее не интересовал. Но зато она была милой и с готовностью слушала мою болтовню. Вот я и не умолкал. После еще нескольких банок пива я набрался смелости предложить ей пройти со мной до дома и взять еды. Она сказала: «Конечно».

Поднимаясь по холму, мы наткнулись на спускавшегося Джоша. Я спросил, не хочет ли он подкрепиться, но он отказался. Я спросил, где его потом искать. Он улыбнулся и сказал: «Ищи истину самостоятельно, и там я тебя встречу».

Я кивнул и сделал серьезное лицо. «Ладно, там и увидимся», — сказал я, словно все точно знают, где истина и как до нее добраться.

Джош рассмеялся и пошел по холму к обрыву. Я тоже рассмеялся и продолжил путь вверх к дому.

Уж не помню, сколько я пробыл внутри. Помню, что, когда мы с девушкой вышли, вокруг никого не было и вдали выли сирены. Бассейн опустел. Все бежали вниз, к берегу под обрывом. Некоторые находились у воды. Я заметил, что несколько человек плавают. Но в темноте трудно было что-то разглядеть. Магнитофон тянул какую-то мелодию, но его никто не слушал.

Все еще не сложив два и два, я поспешил к берегу, на ходу вгрызаясь в сэндвич: куда все смотрят? На полдороги хорошенькая азиатка сказала мне: «Думаю, случилась беда».

Дойдя до подножия холма, я спросил кого-то, где Джош. Но на меня никто не смотрел и не обращал внимания. Все глядели на воду. Я спросил снова, и какая-то девушка начала безудержно рыдать.

И тут я сложил два и два.

У водолазов ушло три часа, чтобы найти тело Джоша на дне. Впоследствии вскрытие установит, что у него возникли ножные судороги: из-за алкоголя и удара о воду. Когда он спрыгнул с обрыва, было холодно, и вода сливалась с ночной мглой, черное на черном. Люди слышали, как он зовет на помощь, но не могли понять, где он. Только всплески. Только звуки. Потом его родители скажут мне, что он почти не умел плавать. А я и не знал...

Сам я заплакал лишь через двенадцать часов. Я был у себя в машине: наутро возвращался домой в Остин. Я позвонил отцу и сказал, что нахожусь недалеко от Далласа и не успею на работу. (В то лето я помогал отцу на работе.) Он спросил: «Почему? Что случилось? Все в порядке?» И тут я не выдержал: из меня полились слезы. Я плакал, рыдал и пускал сопли. Я остановил машину у обочины и, сжав телефон, ревел, как маленький мальчик, жалуясь отцу.

А летом у меня началась сильнейшая депрессия. Я думал, что уже знаю, что такое депрессия. Но тут все утратило смысл настолько, что было физически больно. Приходили люди и пытались подбодрить. Они все говорили и делали, как надо, а я сидел, слушал, благодарил («спасибо, что зашли»), фальшиво улыбался и лгал, что мне уже лучше. Но внутри ничего не чувствовал.

Несколько месяцев я мечтал о Джоше. Мечтал о том, как разговаривал бы с ним подолгу: о жизни и смерти, о всяких случайных пустяках. Доселе я был типичным обалдуюем из среднего класса: безответственным и закомплексованным лентяем и социофобом. На Джоша я во многих отношениях смотрел снизу вверх: он был старше, увереннее и опытнее. Он больше открывался миру и больше принимал его. Помню, мне приснился сон, как мы с Джошем сидим в джакузи (да, это странно) и я говорю: «Мне очень грустно, что ты умер». А он рассмеялся. Не помню точные слова, но это было что-то вроде: «Зачем

ты беспокоишься, что я умер, когда сам боишься жить?» Я проснулся в слезах.

Сидя на мамином диване тем летом и глядя в пустоту – в бесконечное и непостижимое ничто, где когда-то была дружба Джоша, – я вдруг осознал: если нет причин делать что-либо, нет и причин ничего не делать и, коль скоро все мы умрем, нет оснований уступать страху, смущению и стыду (ведь все они – ничто); избегая почти всю свою короткую жизнь болезненных и дискомфортных для себя вещей, я, по сути, не жил.

Тем летом я отказался от «травки», сигарет и видеоигр. Я забросил глупые фантазии о том, как буду рок-звездой, ушел из музыкальной школы и записался на курсы при колледже. Я стал ходить в спортивный зал и сбросил вес. У меня появились новые друзья. У меня появилась первая девушка. Впервые в жизни я по-настоящему делал домашние задания и с удивлением понял, что могу получать хорошие оценки, если захочу. Следующим летом я поставил себе задачу прочесть за пятьдесят дней пятьдесят познавательных книг – и сделал это. А еще через год я перевелся в отличный университет на другом конце страны, где впервые в жизни преуспевал: и в учебе, и в общении.

Гибель Джоша оказалась рубежом, который разделил жизнь на «до» и «после». До трагедии я был замкнутым, инертным и закомплексованным подростком, который вечно беспокоится о том, что думают о нем окружающие. После трагедии я постепенно стал совсем другим: ответственным, любознательным и трудолюбивым. Определенные комплексы остались (кто может избавиться от них насовсем?), но отныне у меня появились вещи более важные, чем комплексы и весь багаж неуверенности. И это изменило все. Как ни странно, смерть другого человека дала мне силы жить. И миг, который, возможно, был худшим в моей жизни, принес и наибольшую перемену.

Смерть пугает нас. А поскольку она пугает нас, мы стараемся не говорить и не думать о ней, даже если умирает близкий человек.

Но как ни странно, задним числом становится ясно: смерть — это свет, который позволяет оценить и измерить тень всякого жизненного смысла. Без смерти все было бы незначительным и случайным. Все ценности и критерии были бы пустыми.

Нечто за пределами нас

Эрнест Беккер был ученым-маргиналом. В 1960 г. он защитил докторскую диссертацию по антропологии. Она сопоставляла странные и необычные практики дзен-буддизма с психоанализом. А надо сказать, что в ту пору на дзен смотрели как на занятие хиппи и наркоманов, а на фрейдовский психоанализ — как на лженауку под видом психологии, унаследованную от каменного века.

Получив должность старшего преподавателя, Беккер оказался в компании, которая видела в психиатрии не науку, а фашизм, форму подавления бедных и беззащитных.

Проблема состояла в том, что руководитель Беккера был психиатром, а не психоаналитиком. Это все равно что поступить на работу и гордо сравнить своего шефа с Гитлером.

Как легко догадаться, Беккера уволили.

Со своими радикальными идеями он подался туда, где надеялся быть услышанным: в Беркли, штат Калифорния. Но и там долго не продержался.

Неприятности у него были не только из-за оппозиции истеблишменту, но и из-за своеобразных методов преподавания. Он использовал Шекспира для обучения психологии, учебники психологии — для обучения антропологии, а данные антропологии — для обучения социологии.

Он выражался в короля Лира и проводил в аудитории потешные бои на мечах, а также пускался в длинные политические экскурсы на темы, далекие от учебной программы. Другие преподаватели терпеть его не могли. И меньше чем через год его снова уволили.

Тогда он поступил на работу в Университет штата Калифорния в Сан-Франциско, где сохранял должность больше года. Но когда разгорелись студенческие протесты из-за войны во Вьетнаме, руководство обратилось за помощью к Национальной гвардии. Начались потасовки. Беккер встал на сторону студентов и публично осудил действия декана (мол, Гитлер и всякое такое), и тогда его опять уволили.

За шесть лет Беккер четырежды сменил работу. А прежде чем его уволили с пятой, он заболел раком толстой кишки. Прогноз был неутешительным. В следующие несколько лет Беккер был прикован к постели практически без надежды на выживание. А потому решил написать книгу: книгу о смерти.

Беккер умер в 1974 г. Его книга «Отрицание смерти» (The Denial of Death) впоследствии получила Пулитцеровскую премию и стала одним из самых авторитетных интеллектуальных трудов XX в. Она произвела сенсацию в философии и антропологии, попутно высказав глубокие и поныне влиятельные философские идеи.

Коротко говоря, в «Отрицании смерти» есть две основные мысли.

1. Люди уникальны в том смысле, что они единственные животные, способные мыслить о себе абстрактно. Собаки не терзаются беспокойством о своей карьере. Кошки не думают о прошлых ошибках и не задаются вопросом о том, что случилось бы, поведи они себя иначе. Обезьяны не спорят из-за будущих

возможностей, а рыбы не комплексуют, что имели бы больший успех у других рыб, если бы они имели более длинные плавники.

Мы, люди, наделены способностью воображать себя в гипотетических ситуациях, размышлять о прошлом и будущем, представлять другие реальности и ситуации, где все иначе. И благодаря этой уникальной умственной способности, полагает Беккер, все мы в какой-то момент осознаем неизбежность нашей смерти. А поскольку мы можем представить альтернативные варианты реальности, мы единственные животные, способные вообразить реальность, где нас нет.

Отсюда возникает, по словам Беккера, «страх перед смертью»: глубокая экзистенциальная тревога, которая лежит в основе *всех* наших мыслей и поступков.

2. Второй тезис Беккера начинается с предпосылки, что у всех нас есть два «Я». Одно «Я» — это физическое «я», которое ест, спит, храпит и какает. Второе «Я» — это концептуальное «Я»: наша идентичность; то, как мы видим себя.

Беккер рассуждает так. Всем нам известно, что физическое «Я» однажды умрет, что смерть неизбежна. И эта неизбежность — на каком-то бессознательном уровне — очень пугает нас. Чтобы компенсировать страх перед неизбежной потерей физического «Я», мы пытаемся сконструировать концептуальное «Я», которое будет жить вечно. Вот почему люди оставляют свои имена на зданиях, статуях и корешках книг. Вот почему мы испытываем необходимость снова и снова отдавать себя другим, особенно детям: мы надеемся, что наше влияние — наше концептуальное «Я» — просуществует дольше

нашего физического «Я». Нас будут помнить, чтить и боготворить много после того, как наше физическое «Я» перестанет существовать.

Беккер называл такие попытки «проектами бессмертия»: проектами, которые позволяют нашему концептуальному «Я» пережить физическую смерть. По его мнению, вся человеческая цивилизация выросла из проектов бессмертия: города и правительства, структуры и авторитеты, которые существуют в наши дни, были проектами бессмертия наших предков. Это остатки концептуальных «Я», которые не захотели умирать. Такие фигуры, как Иисус и Мухаммед, Наполеон и Шекспир, столь же влиятельны в наши дни, сколь и при своей жизни, а то и больше. И в этом весь смысл. Способы могут быть разными: через шедевры искусства или завоевание новых земель, великое богатство или просто большую и любящую семью с избытком внуков и правнуков. *Но всякий жизненный смысл формируется подспудным желанием не умирать.*

Религия, политика, спорт, искусство и технологические новации – следствие проектов бессмертия. С точки зрения Беккера, войны, революции и массовые убийства происходят, когда сталкиваются проекты бессмертия разных групп. Века угнетения и убийства миллионов оправдывались как защита одного проекта бессмертия от другого.

Но когда наши проекты бессмертия заканчиваются неудачей, когда теряется смысл, когда шансы на переживание нашим концептуальным «Я» нашего физического «Я» выглядят сомнительными и маловероятными, страх перед смертью – эта ужасная, гнетущая тревога – снова вползает в наш ум. К этому могут привести травма, стыд

и социальная насмешка. А также, отмечает Беккер, психическая болезнь.

Если вы еще не поняли, наши проекты бессмертия – это наши ценности. Это барометры смысла и качества нашей жизни. А когда наши ценности рушатся, с ними рушимся и мы (в психологическом плане). По сути, Беккер хочет сказать следующее: страх толкает нас уделить чему-то особое внимание, ибо только так мы можем отвлечься от реальности и неизбежности собственной смерти. При отказе от этих тревог человек обретает квазидуховное состояние, смиряясь с бренностью своего существования. В таком состоянии он менее склонен к формам эгоцентризма.

Впоследствии, уже на смертном одре, Беккер пришел к удивительному выводу: человеческие проекты бессмертия были проблемой, а не решением. И надо не навязывать (подчас смертельным насилием) миру свое концептуальное «Я», а усомниться в нем, сжиться с реальностью собственной смерти. Беккер называл это «горьким противоядием» и пытался применить его к себе перед лицом кончины. Смерть – это плохо, но ведь и неизбежно. И надо не противиться этому осознанию, а открыться ему по мере сил. Когда мы смиримся с фактом нашей смерти – базовым страхом, глубокой тревогой, мотивирующей все легкомысленные амбиции, – мы сможем выбирать наши ценности более свободно, не ограничивая себя алогичным поиском бессмертия, и без опасных догматических воззрений.

Солнечная сторона смерти

Я перехожу со скалы на скалу, медленно карабкаюсь вверх. Мышцы ног напряжены и ноют. Такое трансоподобное состояние возникает от медленных и однообразных

физических нагрузок. Но вершина близко. Небо становится шире и глубже. Теперь я один. Друзья остались далеко внизу: они фотографируют океан.

Наконец я перелезаю через небольшую глыбу, и передо мной открывается простор. В бесконечность уходит горизонт. Возникает ощущение, что стоишь у края земли: там, где вода встречается с небом, синее с синим. Ветер бьет в лицо. Я смотрю вверх. Как же светло! И как красиво.

Я нахожусь в Южной Африке, на мысе Доброй Надежды. Когда-то считалось, что это самая южная точка не только Африки, но и всего мира. Воды здесь беспокойны и коварны, часто бывают штормы. Это место помнит столетия торговли, коммерции и человеческих усилий. И столетия рухнувших надежд.

Португальцы говорят: «*Ele dobra o Cabo da Boa Esperança*». То есть «он огибает мыс Доброй Надежды». Смысл парадоксален: жизнь человека вошла в последнюю фазу, и ничего больше он уже не совершит.

Я шагаю по камням к синеве, вбирая ее в себя. Я взмок, но мне холодно. Я в восторге, но нервничаю. *Значит, вот оно?*

Ветер бьет в уши. Я ничего не слышу, но вижу край: место, где скала встречается с небытием. Останавливаюсь и на секунду замираю в нескольких метрах от него. Внизу, на многие километры в каждую сторону, пенится и бьет о камни океан. Волны бешено устремляются к скалам и бессильно отступают. Подо мной обрыв в десятки метров, внизу — океан.

Справа от меня и внизу берег усеяли туристы. Они делают снимки и собираются, как муравьи, в кучки. Слева от меня лежит Азия. Передо мной — небо, а позади — все, на что я надеялся и что принес с собой.

Что если это все? Что если больше ничего нет?

Я озираюсь. Вокруг ни души. И делаю первый шаг к краю обрыва.

По-видимому, человеческое тело наделено естественным радаром, выявляющим смертельно опасные ситуации. Когда вы оказываетесь в трех метрах от края скалы, за оградой, в теле появляется некоторое напряжение. Напряжен позвоночник. По коже бегут мурашки. Глаза сосредоточены на каждой детали обстановки. Ноги словно каменные. Будто большой и невидимый магнит мягко влечет тело в безопасное место. Но я борюсь с магнитом. Я переставляю ноги, сделанные из камня, ближе к краю.

В полутора метрах от края активно включается мозг. Ты видишь не только край, но и *самого себя*: непрошеными являются картины, как ты оступаешь и падаешь, разбиваешься насмерть. Лететь далеко, напоминает мозг. Очень, очень далеко. *«Чувак, что ты творишь? Остановись. Остановись!»*

Я приказываю мозгу заткнуться и медленными шажками иду дальше.

В метре от края тело подает полноценный сигнал тревоги. Один неудачный шаг, и жизнь закончится. Один сильный порыв ветра, и ты отправишься в синюю бесконечность. Ноги дрожат. И руки дрожат. И голос дрожит. Все напоминает об угрозе.

Большинство людей ближе метра к краю не подходят. На этом расстоянии можно наклониться и бросить взгляд вниз. Но все-таки нет ощущения, что есть реальный риск убиться насмерть. Когда стоишь так близко от края, даже столь дивного и пленительного, как мыс Доброй Надежды, возникает пьянящее головокружение, и недавний завтрак просится наружу.

Значит, это все? Это все, что есть? Знаю ли я уже все, что могу знать?

Я делаю еще один шаг, потом еще один. До края осталось полметра. Передняя нога вибрирует, когда я переношу на нее вес тела. И продолжаю идти дальше. Вопреки магниту. Вопреки зову своего ума. Вопреки инстинкту самосохранения.

Осталось сантиметров тридцать. Теперь я смотрю прямо вниз. Почему-то подступают слезы. Тело инстинктивно сжимается, защищаясь от чего-то воображаемого и необъяснимого. Порывами налетает ветер. В голову стучат мысли...

Когда ты у самого края, тебе кажется, что ты летишь. Перед лицом бездны ты словно слился с небом. И почти ожидаешь, что упадешь.

Я на мгновение припадаю к земле, переводя дыхание и собираясь с мыслями. Заставляю себя взглянуть на воду, которая внизу бьется о скалы. Затем перевожу взгляд направо, на мелких муравьев, которые топчутся у вывесок, делают снимки, садятся в туристические автобусы: вдруг меня кто-нибудь видит? Эта жажда внимания абсолютно иррациональна. Как, впрочем, и все остальное. Снизу меня и не разглядишь. А если бы меня и было видно, слишком велико расстояние: никто ничего не смог бы сказать или сделать.

Я слышу лишь ветер.

Значит, вот оно?

Тело содрогается, страх пьянит и ослепляет. Я концентрируюсь и очищаю мысли в своего рода медитации. Ничто так не трезвит и не сосредотачивает, как несколько сантиметров от собственной смерти. Я выпрямляюсь и снова смотрю вдаль. Я улыбаюсь. Я напомнил себе, что умереть не страшно.

Такая открытость собственной смертности имеет древние корни. Древнегреческие и древнеримские стоики

призывали людей все время помнить о смерти, чтобы больше ценить жизнь и оставаться смиренными перед лицом невзгод. В некоторых направлениях буддизма медитация понимается как путь приготовления живого человека к смерти. Растворение «Я» в великом ничто — обретение просветленного состояния нирваны — мыслится как своего рода репетиция перехода на ту сторону. Даже Марк Твен, этот лохматый озорник, который пришел и ушел с кометой Галлея, сказал: «Страх перед смертью следует из страха перед жизнью. Человек, который живет полной жизнью, готов умереть в любой момент».

Я все еще на скале. Сажусь на корточки, чуть отклоняюсь назад, выставляю руки за спиной и аккуратно приземляюсь на задницу. Затем аккуратно свешиваю одну ногу через край скалы. Оказывается, за краем есть небольшой уступ. Я ставлю ногу на него. Затем переносу за край другую ногу и тоже ставлю ее на уступ. Несколько мгновений сижу неподвижно, отклонившись назад и опираясь на ладони. Ветер ерошит волосы. Тревога стала переносимой, но лишь пока я сосредоточен на горизонте.

Затем я сажусь прямо и снова смотрю вниз. Страх резко поднимается по спине, наэлектризовывая члены. Ум лазером сосредоточен на точных координатах каждого сантиметра тела. Пожалуй, в какие-то моменты страх удушает. Но всякий раз, когда это происходит, я опустошаю свои мысли, заставляя себя смотреть на свой потенциальный приговор, а затем просто признать его существование.

И вот я сижу на краю света, на южной оконечности надежды, у врат востока. Эта мысль пьянит. Я чувствую, как адреналин разносится по всему телу. Никогда еще столь неподвижное и столь вдумчивое состояние не будоражило столь сильно. Я слушаю ветер, наблюдаю за океаном

и смотрю на концы земли. И смеюсь вместе со светом: все, чего он касается, благо.

Осмыслить собственную смертность важно, поскольку это избавляет от всех пустых, шатких и поверхностных ценностей в жизни. Большинство людей целыми днями гонятся за лишним долларом, за толикой лишней славы или внимания или за щепоткой лишней уверенности, что они правы и любимы. Однако смерть ставит перед нами гораздо более мучительный и важный вопрос: что ты оставишь на Земле?

Сделаешь ли мир хоть ненамного иным, хоть ненамного лучше? Какой отпечаток оставишь? Какое влияние окажешь? Говорят, бабочка, машущая крылышками в Африке, может вызвать ураган во Флориде. Какие же ураганы *ты* оставишь за собой?

Беккер прав: пожалуй, это *единственный* важный вопрос в жизни. Однако мы не хотим и думать о нем. Во-первых, он трудный. Во-вторых, он пугающий. В-третьих, мы понятия не имеем, что делаем.

Но, когда мы избегаем этого вопроса, мы позволяем пустым и пагубным ценностям овладеть нашим мозгом, взять под контроль наши желания и амбиции. Когда мы избегаем вездесущего взгляда смерти, поверхностное кажется важным, а важное поверхностным. А ведь смерть — единственное, что известно с несомненностью. И как таковая, она должна быть компасом, который позволяет сориентироваться во всех остальных ценностях и решениях. Она — правильный ответ на все вопросы, которые мы должны задавать, но никогда не задаем.

Есть лишь один способ смириться со смертью: осмыслить и увидеть себя как часть чего-то большего, чем ты сам; отказаться от служения себе и ориентироваться на ценности простые, непосредственные, контролируемые

и терпимые к хаотическому миру вокруг вас. В этом корень всякого счастья. Послушайте хоть Аристотеля, хоть психологов из Гарварда, хоть Иисуса Христа, хоть пресловутых The Beatles: все они скажут, что у счастья лишь один источник — забота о том, что больше тебя; вера в то, что ты делаешь нечто важное для людей и твоя жизнь — лишь часть какого-то великого и непостижимого процесса. Именно это чувство зовет людей в церковь, толкает их на войны, помогает им воспитывать семьи, копить пенсии, строить мосты и изобретать сотовые телефоны: мимолетное чувство принадлежности к чему-то более великому и более неведомому, чем они сами.

Эгоцентризм лишает нас этого. Он стягивает все внимание на свое «Я», свой внутренний мир. Мы начинаем чувствовать, что *мы* — в центре всех проблем вселенной, что *мы* — величайшие страдальцы, что *мы* больше заслуживаем величия, чем остальные.

В таком подходе есть нечто соблазнительное. Но эгоцентризм изолирует нас. Вместо любознательности и радости о мире мы начинаем интересоваться лишь собой и проецируем свои предрассудки и комплексы на каждого человека и каждое событие. Это заманчиво, привлекательно и выгодно и на некоторое время обеспечивает душевный комфорт, но в духовном плане это яд.

Такова чума современного общества. Мы материально обеспечены, но нашу психику разъедают низкие и поверхностные страсти. Люди снимают с себя ответственность и требуют, чтобы общество заботилось об их тонких чувствах. Люди железобетонно уверены неизвестно в чем и навязывают свои взгляды другим, зачастую жестоко, во имя выдуманных праведных идеалов. Люди упиваются иллюзией собственного превосходства, а сами пальцем о палец не хотят ударить из инерции, летаргии и страха перед неудачей.

Современный ум избалован. А потому люди сплошь и рядом считают, что заслуживают то, чего не заработали. Они полагают, что имеют право на то, ради чего не жертвовали. Они объявляют себя экспертами, предпринимателями, изобретателями, новаторами, бунтарями и тренерами, не имея опыта за плечами. И не то чтобы они были мегаломанами: они лишь убеждены в необходимости быть великими, чтобы состояться в мире, который ценит лишь экстраординарное.

Современная культура путает большое внимание с большим успехом, полагая их синонимами. Однако это разные вещи.

Вы уже великий. Уже. Осознаете вы это или нет. Осознают это другие люди или нет. И не потому, что вы создали приложение для iPhone, или окончили школу на год раньше, или купили роскошную яхту. Как раз в этом нет величия.

Вы великий потому, что перед лицом бесконечного смятения и несомненной смерти вы продолжаете выбирать, до чего вам есть дело, а до чего нет. Уже один этот факт – выбор жизненных ценностей – делает вас прекрасным, делает вас успешным и делает вас любимым. Даже если вы этого не осознаете. Даже если вы спите в сточной канаве и голодаете.

Вы тоже умрете. Умрете потому, что вам тоже повезло жить. Возможно, вы этого не чувствуете. Но отправьтесь как-нибудь на скалу: может быть, поймете.

Однажды Буковски написал: «Все мы умрем, все мы. Какое шоу! Одно это должно заставить нас любить друг друга, но не заставляет. Мы запуганы и смяты житейской ерундой, мы снедаемы ничем».

Вспоминается та ночь у озера, когда я глядел, как тело моего друга Джоша достают из озера спасатели. Вспоминается, как я глядел в черную техасскую ночь и чувствовал,

как в ней медленно растворяется мое эго. Смерть Джоша научила меня намного большему, чем я поначалу думал. Да, она помогла мне не проспать жизнь, взять ответственность за свой выбор и осуществлять свои мечты без внутреннего стыда и комплексов.

Но все это второстепенно. А был урок глубже и важнее: не надо ничего бояться. Никогда. В последующие годы я часто напоминал себе о смерти: с помощью медитации, книг по философии или сумасбродства вроде того на скале в Южной Африке. И только так я мог сохранить это осознание в центре своего ума. Благодаря приятию собственной смерти, пониманию собственной бренности все было легче: избавляться от пристрастий, выявлять свой эгоизм и бороться с ним, брать на себя ответственность за свои проблемы, переносить страхи и неуверенность, мириться с неудачами и видеть плюсы в отказах. Благодаря мысли о смерти все это переставало быть тяжелым. Чем больше я вглядываюсь во тьму, тем светлее становится жизнь, тем тише становится мир и тем меньше во мне подсознательного сопротивления чему-либо.

...Несколько минут я сижу на скале, вбирая в себя окружающий мир. Решив наконец встать, завожу руки за спину и делаю несколько быстрых шагов назад. Потом тихо останавливаюсь. Проверяю почву под собой: не подведет ли какой-нибудь камень, сорвавшись из-под ног? Убедившись в безопасности, начинаю обратный путь к реальности – полтора метра, три метра – и с каждым шагом тело приходит в себя. Ноги становятся легче. Я позволяю жизненному магниту притянуть себя.

Я шагаю по камням, возвращаясь к главной дороге. Поднимаю голову и вижу, что на меня уставился мужчина. Я останавливаюсь. Мы встречаемся глазами.

«Послушайте. Я видел, как там вы сидели на скале», – осторожно говорит он. У него австралийский акцент. Слово «там» он произносит смущенно. И кивает в сторону Антарктики.

«Да, – улыбаюсь я, – вид потрясающий, правда?» Но он не улыбается. Его лицо серьезно.

Я упираю руки в шорты. Тело все еще гудит от пережитого. Повисает неловкое молчание.

Какое-то мгновение австралиец стоит в замешательстве, все еще глядя на меня. Он явно размышляет, что сказать дальше. Затем произносит, тщательно подбирая слова.

«Вы как? С вами все в порядке?»

Я делаю короткую паузу и отвечаю с улыбкой: «Жив-здоров. Очень даже жив».

Его скептицизм уходит, уступая место улыбке. Он коротко кивает и идет по тропинке вниз. А я стою наверху, дышу простором и жду, когда на вершину поднимутся мои друзья.

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга была проектом большим и трудным. В одиночку я бы не смог написать что-то удобоваримое.

Прежде всего спасибо моей удивительной и прекрасной жене Фернанде, которая не стесняется сказать мне «нет», когда это слово особенно мне нужно. Ты не только сделала меня лучше: твоя бескорыстная любовь и постоянная поддержка в течение всей работы были незаменимы.

Спасибо родителям, которые годами терпели мои безобразия и не разлюбили меня. По большому счету я не стал в полной мере взрослым, пока не понял многое, о чем говорится в этой книге. Было радостью узнать вас заново, уже повзрослев. И спасибо моему брату: я никогда не сомневаюсь, что мы любим и уважаем друг друга, хотя иногда обижаюсь, если ты не отвечаешь на эсэмэски.

Спасибо Филипу Кемперу и Дрю Бирни – двум умнейшим людям, которые буквально сговорились сделать все, чтобы мои мозги выглядели крупнее, чем они есть. Могут лишь склонить голову перед вашим талантом и трудолюбием.

Спасибо Майклу Ковеллу за интеллектуальный стресс-тест, особенно в плане понимания психологических штудий, а также за постоянную критику моих идей. И моему редактору Люку Демпси, который был немилосерден к моему слогу (и кажется, сделал его грубее, чем он есть!). И моему агенту Молли Глик, которая помогла мне сформулировать концепцию книги и довести ее до ума. И Тейлору Пирсону, Дэну Эндрюзу, Джоди Эттенбург: они поддерживали меня в течение всего процесса. Вы трое помогали

мне сохранять здравомыслие и ответственность. А что еще нужно писателю?

И наконец, спасибо миллионам людей, которые почему-то решили почитать, что засранец и грубиян из Бостона пишет о жизни в своем блоге. Меня вдохновляет и до глубины души трогает поток писем, который я получаю от тех из вас, кто доверил постороннему человеку самые заветные свои тайны. В этот период своей жизни я провожу тысячи часов, читая об этих предметах и изучая их. Но больше всего я учусь у вас.

Еще раз – спасибо.

Мэнсон Марк

ТОНКОЕ ИСКУССТВО ПОФИГИЗМА

Парадоксальный способ
жить счастливо

Руководитель проекта *Л. Разживайкина*
Корректор *Е. Аксёнова*
Компьютерная верстка *А. Абрамов*
Дизайн обложки *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *istockphoto.com*

Подписано в печать 26.09.2017. Формат 60×90 1/16.
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.
Объем 12,0 печ. л. Тираж 30000 экз. Заказ №

ООО «Альпина Паблишер»
123060, Москва, а/я 28
Тел. +7 (495) 980-53-54
www.alpina.ru
e-mail: info@alpina.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



TRY THE BOOK

“ Мы отпускаем шутки насчет «проблем третьего мира», но пали жертвой собственного успеха. За последние тридцать лет болезни от стресса, тревожные неврозы и депрессии стали встречаться на каждом шагу, хотя у всех есть плоский телевизор, а продукты доставляют на дом. Наш кризис уже не материальный, а экзистенциальный и духовный. У нас столько барахла и возможностей, что мы пресыщены сверх всякой меры.

Поскольку мы умудрились слишком много увидеть и узнать, нам открылась и масса ситуаций, в которых мы не соответствуем идеалу или недостаточно хороши, или чего-то не хватает. И это сводит нас с ума.

За последние несколько лет дерьмом в стиле «Как быть счастливым» на Facebook поделились, наверное, восемь миллионов раз. Но вот чего никто не понимает насчет всей этой лабуды, так это то, что стремление к более позитивному опыту — само по себе негативный опыт. И, как ни парадоксально, принятие негативного опыта — позитивный опыт.

Это сносит крышу. Переведите дух и перечитайте.

”