

ЭЛЛА БЕРТУ
СЬЮЗЕН ЭЛДЕРКИН

ХРАП • СТРАХ

ЗОЛЯ

НЕДОСЫП • РАЗБИТОЕ СЕРДЦЕ • ОБЖОРСТВО • ЛЕНЬ

ПЕЛЕВИН

ФЛОБЕР • БУЛГАКОВ

НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ

Гимн магической,
исцеляющей
силе чтения.
GUARDIAN

КНИГА КАК ЛЕКАРСТВО

Скорая
литературная
помощь от А до Я

НЕУВЕРЕННОСТЬ

КОФЕМАНИЯ • ЭГОИЗМ

ХАРИЗМА • ДЕПРЕССИЯ

КАИГЛА • ДОСТОЕВСКИЙ

Эта книга
сама по себе
терапия.
ECONOMIST

СТРЕСС

НАБΟКОВ •

ОДИНОЧЕСТВО • ЗУБНАЯ БОЛЬ • СОПЕРНИЧЕСТВО

Элла Берту

**Книга как лекарство. Скорая
литературная помощь от А до Я**

Издательство «Синдбад»

2013

УДК 82.09
ББК 83.3(0)

Берту Э.

Книга как лекарство. Скорая литературная помощь от А до Я /
Э. Берту — Издательство «Синдбад», 2013

ISBN 978-5-905891-68-7

Давно известно, что в трудные минуты жизни люди тянутся к книге – чтобы отвлечься от тягостных мыслей или получить разумный совет. Британские «библиотерапевты» Э. Берту и С. Элдеркин пошли еще дальше, предположив, что чтением можно лечить не только душу, но и тело. Они составили своеобразный «литературный лечебник», из которого читатель узнает, какие именно книги лучше всего читать при тех или иных заболеваниях. В этом справочнике литературных лечебных средств – бальзамы от Бальзака, кровоостанавливающие жгуты от Толстого, мази от Сарاماго, слабительное от Перека и Пруста и многое другое. Кроме того, «Книга как лекарство» – прекрасный обзор шедевров мировой литературы.

УДК 82.09
ББК 83.3(0)

ISBN 978-5-905891-68-7

© Берту Э., 2013
© Издательство «Синдбад», 2013

Содержание

Предисловие	7
Недуги от А до Я	9
А	9
Автомобильная болезнь	9
Агорафобия	9
Агрессивное поведение на дороге	10
Адюльтер	10
Азартные игры	12
Алкоголизм	13
Алчность	14
Ампутация	16
Англичанин (синдром англичанина)	16
Анорексия нервно-психическая	16
Апатия	16
Аппетит (расстройство аппетита)	17
Б	18
«Бегство с корабля»	18
Безбрачие	19
Безвкусица	20
Бездетность	21
Безнадежный романтизм	22
Безответная любовь	23
Безработица	24
Безразличие	25
Безрассудная страсть	25
Белая ворона (синдром белой вороны)	26
Беременность	26
Беспечность	27
Беспокойство	28
Бессмысленность	28
Бессонница	29
Бесхарактерность	30
Бесшабашность	30
Больница (потребность в заботе)	31
Боязнь летать самолетом	31
Боязнь ответственности	32
Брак	33
Брюзгливость	34
Булимия	35
В	36
Вдовство	36
Вегетарианство	37
Вера (утрата веры)	37
Взаимоотношения	38
Вина	38
Властность	39

	Влюбленность	39
	Внимание (потребность во внимании)	39
	Вожделение	39
	Враждебность	40
	Вредные пристрастия:	40
	В стесненных обстоятельствах, находиться	41
	Выдающиеся умственные способности	42
	Выдержка	43
	Выжить из ума	44
	Высокое кровяное давление	44
	Высокомерие	45
Г		47
	Газы	47
	Геморрой	47
	Гениальность	47
	Гнев	47
	Головная боль	48
	Голод	48
	Горе	49
	Гормональный взрыв	49
	Грипп	49
Д		51
	Депрессия	51
	Дети	53
	Дефекты речи	53
	Дискомфорт	54
	Добропорядочность	55
	Доверие	56
	Домохозяйка (синдром домохозяйки)	57
	Друзья (отсутствие друзей)	59
	Дурной вкус	59
Е		60
	Если вам за двадцать	60
	Если вам за тридцать	60
	Конец ознакомительного фрагмента.	61

Элла Берту, Сьюзен Элдеркин Книга как лекарство. Скорая литературная помощь от А до Я

Ella Berthoud, Susan Elderkin

The Novel Cure: An A-Z of Literary Remedies

Copyright © Ella Berthoud; Susan Elderkin, 2013

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Издательство «Синдбад», 2015

Вам, Карл и Эш;

*а также в память о Маргерит Берту и Дэвиде Элдеркине,
научивших нас любить книги и собирать библиотеку*

Предисловие

Перед вами – медицинский справочник. Но очень необычный.

Во-первых, описанные в нем целебные средства предназначены для лечения не только физических, но и душевных недугов: вы найдете на его страницах рекомендации, которые помогут вам справиться и с болью при сломанной ноге, и с тоской при разбитом сердце. Авторы также включили в перечень «заболеваний» проблемы и трудности, подстерегающие многих из нас на жизненном пути. Это и потеря любимого человека, и горечь одиночества, и воспитание ребенка в неполной семье, и печально знаменитый кризис среднего возраста. В общем, что бы вас ни мучило – икота или похмелье, тяжкое бремя взятых на себя непомерных обязательств или плохое настроение, – мы считаем, что всё это – болезни, которые нужно лечить.

Во-вторых – и это самое главное – идти за нашими целебными средствами надо не в аптеку, а в книжный магазин или библиотеку (электронная читалка тоже подойдет). Мы – библиотерапевты. Мы лечим книгами. На наших полках – бальзамы от Бальзака, кровоостанавливающие жгуты от Толстого, мази от Сарاماго, слабительное от Перека и Пруста и многие десятки и сотни тонизирующих препаратов, созданных гением человечества за более чем двухтысячелетнюю историю литературы, – от «Золотого осла» Апулея (II век) до современных романов Али Смит и Джонатана Франзена.

Библиотерапия – лечение недугов с помощью художественной литературы (Берту и Элдеркин, 2013)

Библиотерапия, в том числе чтение популярных книг по психологии, помогающих человеку разобраться в себе и окружающих, успешно используется на протяжении нескольких последних десятилетий. Поклонникам художественной литературы уже не одно столетие отлично известно, что можно лечиться романами. В следующий раз, когда на вас нападёт хандра или вы поймете, что запутались в собственных чувствах, возьмите в руки хорошую книгу. Наша вера в благотворное воздействие на читателя художественной литературы основана на опыте общения с многочисленными «пациентами» и подкрепляется массой примеров. Иногда вас так захватывает сюжет, что вы забываете обо всем на свете; иногда, поддавшись чарующему ритму красивой прозы, сами не замечаете, как успокаиваетесь; иногда с изумлением обнаруживаете, что у героя романа – точно те же проблемы, что и у вас, и с его помощью находите для них нетривиальное решение. В любом случае литературные произведения переносят вас в другую реальность, позволяя взглянуть на мир с другого ракурса. Погрузившись в перипетии той или иной вымышленной истории, вы смотрите глазами ее персонажей, прикасаетесь к тому, к чему прикасаются они, и слышите то, что слышат они. И хотя вы *уверены*, что сидите на диване у себя в гостиной, некая часть вашей сущности – ваши мысли, чувства, переживания – переносится в какие-то другие места. «Читая книгу того или иного писателя, я не просто вникаю в смысл того, о чем он рассказывает, – пишет Андре Жид. – Я путешествую вместе с ним, сопровождаю его повсюду». Подобные путешествия оставляют в душе человека глубокий след.

Чем бы вы ни «болели», мы горячо рекомендуем вам самый простой способ излечения: возьмите интересную книгу (или две) и прочитайте. В некоторых случаях вас ждет полное исцеление. В других – вы получите утешение и сознание того, что вы не одиноки. Но во всех без исключения – испытаете по меньшей мере временное облегчение, ведь литература отвлекает и стимулирует воображение. Есть произведения, которые лучше «принимать» в виде аудиокниги или читать вслух вместе с другом. Как любое другое лекарство, библиотерапия показывает наилучшие результаты после приема полного курса. Но мы не только рекомендуем «лечебные препараты», мы еще и даем «назначения» по их применению, например, объясняем, как быть,

если вы так заняты, что времени на чтение совсем не остается. Из нашего лечебника вы узнаете, какие книги наверняка спасут вас от бессонницы, какие лучше читать в том или ином возрасте (мы подобрали по десять названий на каждые десять лет жизни), а какие – в переломные моменты жизни.

Мы искренне надеемся, что наши беллетристические микстуры, пилюли, пластыри и припарки принесут вам пользу и сделают вас не только здоровее, но мудрее и счастливее.

Недуги от А до Я

Выплескивая в книги свою боль, мы заново ее переживаем и учимся с ней справляться.

Д. Г. Лоуренс. Письма

А

Автомобильная болезнь

Вы плохо переносите автомобиль? Так путешествуйте поездом! Поездка по железной дороге подарит вам уникальную возможность без зазрения совести посвятить несколько часов чтению, время от времени поглядывая на попутчиков и пейзаж за окном. Писатели тоже любят поезда, уносящие их персонажей в неизвестное будущее. К тому же есть шанс завязать в поезде неожиданное знакомство...

Десятка лучших романов для чтения в поезде

Антония Байетт. Обладать.

Агата Кристи. Убийство в «Восточном экспрессе».

Грэм Грин. Стамбульский экспресс.

Себастьян Жаприз. Купе смертников.

Патриция Хайсмит. Незнакомцы в поезде.

Кристофер Ишервуд. Труды и дни мистера Норриса.

Бен Лернер. 22:04.

Эдит Несбит. Дети железной дороги.

Жорж Сименон. Поезд.

Этель Лина Уайт. Леди исчезает.

Также см. *Тошнота*.

Агорафобия

Кобо Абэ

Женщина в песках

Люди, страдающие агорафобией, попадая в новую обстановку, испытывают сильный дискомфорт. Они боятся потерять контроль над собой, что может спровоцировать приступ паники (см.: *Паническая атака*), поэтому предпочитают сидеть дома, что неминуемо ведет к обособленности, депрессии и одиночеству. Идеальный антидот – роман Кобо Абэ.

Энтомолог-любитель Ники Дзюмпэй в поисках новых видов насекомых отправляется в путешествие по прибрежной пустыне, простирающейся за конечной станцией железнодорожной ветки. По дороге он натывается на деревню, укрытую меж мигрирующих дюн. Здесь, среди желтых песков, герой находит уникальную общину, обитающую в домах, притулившихся на дне ям глубиной более пятнадцати метров. Чтобы хижины не засыпало, их обитатели вынуж-

дены каждый день отгребать песок в корзины, которые находящиеся наверху селяне вытягивают на веревках.

Работают они по ночам, при лунном свете, потому что отгребать песок под палящим солнцем невыносимо. Дзюмпэя заманивают на ночлег в одну из таких лачуг, где он помогает молодой вдове вести бесконечную борьбу со струящимся песком. Проснувшись на следующее утро, Дзюмпэй обнаруживает, что лестница – единственный путь вверх – исчезла. Он предпринимает попытки спастись бегством – то героические, то садистские, то отчаянные, – но они ни к чему не приводят. Постепенно Дзюмпэй смиряется со своей судьбой. Он покорно трудится, отправляя вверх бесконечные корзины с песком, а в перерывах ест, спит и занимается сексом с вдовой. К концу романа мы – вместе с Дзюмпэем – переживаем его унижение, поскольку жителей деревни забавляет то, как он принаравливается к переменам в своей жизни, и мало-помалу привыкаем к его новому странному существованию. Все не так уж плохо, ибо одно открытие герой романа все же делает.

И нас Дзюмпэй учит покоряться неизбежному. Представив себя в колодце воображаемых песчаных стен, вы, вероятно, охотно сделаете пару робких шагов за стены собственного дома, чтобы ощутить вкус свободы.

Также см. *Одиночество; Паническая атака; Тревога.*

Агрессивное поведение на дороге

Вместо того чтобы выскакивать из машины и с кулаками набрасываться на неумеху-водителя, едущего перед вами, вставьте в свой стереопроигрыватель диск с одним из перечисленных ниже романов. Одни из них – сердитые и бодрящие – дадут выход вашему адреналину. Другие – сдержанные и неторопливые – настроят на спокойные размышления.

Десятка лучших аудиокниг для тех, кто склонен к агрессивному поведению на дороге:

Артур Ч. Кларк. 2001: Космическая Одиссея. (Читает Татьяна Телегина.)

Джозеф Конрад. Сердце тьмы. (Читает Алексей Казаков.)

Джеск Керуак. В дороге. (Читает Thinker.)

Роберт М. Пирсиг. Дзен и искусство ухода за мотоциклом. (Читает Юрий Ефимов.)

Хантер С. Томпсон. Страх и отвращение в Лас-Вегасе. (Читает Найк Борзов.)

Александр Макколл Смит. Друзья, любовники, шоколад. (Читает Татьяна Телегина.)

Джоанн Харрис. Пять четвертинок апельсина. (Читает Наталья Макаренко.)

Хулио Кортасар. Модель для сборки. (Читает Юрий Заборовский.)

Ричард Бах. Чайка по имени Джонатан Ливингстон. (Читает Владимир Вихров.)

Дж. Г. Баллард. Автокатастрофа (роман переведен, но пока не озвучен по-русски).

Также см. *Гнев; Страх насилия; Ярость.*

Адюльтер

Гюстав Флобер

Госпожа Бовари

Лев Толстой

Анна Каренина

Джон Коутс

Пейшенс (англ. *Patience*)

Сири Хустведт

Лето без мужчин (англ. *The Summer Without Men*)

Соблазн завести роман на стороне обычно возникает, когда один из супругов недоволен собой в рамках брачного союза. Такому человеку кажется, что смена партнера позволит ему стать ярче, остроумнее, сексуальнее. Оправдывая свою измену, он (она) часто убеждает себя, что женился (вышла замуж) слишком рано, не успев сложиться как личность, а теперь его (ее) подлинное «я» рвется на волю и требует уважения. Не исключено, что на какое-то время сексуальная привлекательность изменника или изменницы действительно возрастает, но... Любовные отношения, выстроенные на руинах другого, длительного союза, нередко заканчиваются очередной фазой недовольства собой – дают о себе знать прежние «я» и старые привычки. Бывает, что новые отношения отравлены подозрительностью, ведь если они начинались как тайный роман, трудно убедить себя в том, что возлюбленный (возлюбленная) не изменит снова, на сей раз – тебе.

У Эммы Руо с ее полудетскими представлениями о супружестве искус завести любовника возник почти сразу после свадьбы с провинциальным врачом Шарлем Бовари. Она ждала любви «в виде райской птицы», парящей в небе, а получила уныло-спокойное существование с обожающим ее мужем. Своей наивностью в вопросах брака, как ни совестно признавать, Эмма была обязана литературе, особенно Вальтеру Скотту; к пятнадцати годам она проглотила огромное количество любовных романов, в которых сплошь и рядом фигурировали страдающие молодые дамы, «падающие без чувств в уединенных беседках», и джентльмены, «слезоточивые, как урны». (Виноваты не только романы. Эмма знает наизусть все старинные любовные песенки, упивается обрядами и ритуалами католической церкви и восхищается сельской природой, но только если это трава среди развалин, за что мы целиком возлагаем ответственность на искусство XVIII века.) Познакомившись с лжецом и сластолюбцем Родольфом, подкупающим ее банальной лестью, она становится в его руках воском... Если вас одолевают столь же нереалистичные фантазии о романтической любви, вот вам добрый совет: примите солидную дозу современных реалистов. Начните, например, с романов Джонатана Франзена («Поправки», «Свобода») и Зэди Смит («Белые зубы»).

До знакомства с молодым офицером Вронским Анна Каренина и не думала бросать своего уныло-правильного немолодого супруга, но тут вдруг осознала, до какой степени этот брак подавляет ее жизнерадостную натуру. Встреча с Алексеем Вронским на московском балу пробудила ее – она не в силах скрыть «вспыхивающий блеск в глазах и улыбку счастья и возбуждения». Анне становится невыносима привычная «насмешливая» улыбка мужа и «поразившие ее теперь хрящи ушей». Она остро чувствует фальшь их отношений и острое недовольство собой. Она больше не может быть прежней Анной и терпеть холодность Каренина.

Разумеется, довольно скоро к любви Анны примешивается ощущение вины. Возвращаясь в Петербург, она читает в поезде английский роман (с удовольствием подчеркнем эту деталь), и тут в ней просыпается чувство стыда. Стыд, вина и ненависть к себе приводят отчаявшуюся Анну к гибели – она не в состоянии отмахнуться от принципов, на которых была воспитана, не говоря уже о привязанности к сыну. Даже если нам удастся найти оправдание своим неблагоприятным поступкам, жить с чувством вины невыносимо трудно. (О том, как пережить угрызения совести и сохранить ясность рассудка, см. статью *Вина*.)

Но есть один хитроумный способ – успокоить свою совесть тем, что ваш партнер изменил вам первым. Главная героиня романа «Пейшенс», действие которого разворачивается в Лондоне в 1950 году, – замужняя женщина, вполне довольная своим положением. Ее супруг Эдвард, человек недалекого ума, много от нее не требует, лишь бы она содержала в порядке дом, регулярно готовила завтраки, обеды и ужины да исполняла свой супружеский долг. Что Пейшенс и делает исправно, во время секса мысленно составляя список овощей, которые

нужно купить для завтрашнего обеда. Узнав, что Эдвард завел интрижку с не очень ревностной католичкой Молли, Пейшенс, как ни странно, испытывает облегчение. Свое ощущение близкой свободы она быстро материализует, переключая внимание на Филиппа – симпатичного холостяка, который пробуждает ее сексуальность. Пейшенс уходит от мужа и начинает новую жизнь с Филиппом, причем эти важные перемены проходят для нее почти безболезненно. Даже трое ее маленьких детей не пострадали. Пейшенс проявляет удивительную дальновидность, предлагая Филиппу оставить за собой холостяцкую квартиру, где он работает и где они иногда устраивают тайные свидания. Возможно, второй дом – это и есть секрет неумирающей второй любви.

Эдвард, однако, переживает уход жены как настоящую трагедию. Он сбит с толку и растерян: весь его упорядоченный мир перевернулся, и к тому же в распаде семьи обвиняют его одного – на наш взгляд, несправедливо.

Не исключено, что адюльтер освободит вас от несчастливого брака и положит начало новой красивой любви. Но может случиться и так, что вас будет мучить чувство вины перед собой, перед бывшим супругом и перед Богом. Если вы вступили в брак в раннем возрасте, будьте готовы к тому, что в определенный момент вас настигнет чувство разочарования и вам захочется кардинально изменить свою жизнь (см. также *Кризис среднего возраста*).

Адюльтер не всегда приводит к разрыву супружеских отношений. Если вы оскорбленный супруг (оскорбленная супруга), подозревающий вторую половину в измене, обратитесь к роману Сири Хустведт «Лето без мужчин». История, казалось бы, самая банальная: молодой мужчина бросает ради молодой любовницы жену, с которой прожил тридцать лет. Борис заявляет жене, что им надо сделать «паузу» в отношениях. Мия чувствует себя униженной и преданной, что, согласимся, вполне предсказуемо. Она даже вынуждена пройти лечение в психиатрической клинике (см. *Гнев, Ярость, Разбитое сердце*). Потом героиня уезжает в захолустный городок в Миннесоте, где она выросла и где до сих пор живет в старом доме ее мать. Здесь в окружении женщин она залечивает свои душевные раны. Порой, чтобы разобраться в отношениях, и впрямь имеет смысл взять паузу и хорошенько обдумать все свои обиды и претензии. Если вы не желаете возвращаться к партнеру, который вас временно бросил, возможно, лето без мужчин (или без женщин) придаст вам сил дальше идти по жизни в одиночку (см. *Развод*).

Предательство наносит глубокие раны, и вернуть утраченное доверие очень трудно. Если ваш партнер вам изменил, вы должны вместе решить, поддаются ли ваши отношения восстановлению. А если вы сами подумываете о том, чтобы завести интрижку на стороне, для начала попробуйте позволить себе некоторые вольности в рамках прежнего союза (подсказку ищите в статье *Рутин*). Не исключено, что таким путем вы «освежите» свой брак, убережете близких от боли и огорчений и стимулируете мужа (жену) к изменениям в лучшую сторону.

Также см.: *«Бегство с корабля»*; *Вина*; *Гнев*; *Доверие*; *Кризис среднего возраста*; *Неудовлетворенность*; *Развод*; *Сожаление*.

Азартные игры

Люк Райнхарт

ДайсМен, или Человек жребия

Возьмите в руки игральный кубик. Загадайте шесть не вполне обычных действий – по одному на каждую грань – и бросьте кубик. Планируя варианты действий, думайте как о высоком, так и о самом нелепом.

Например.

1. Сбрить все волосы у себя на теле.

2. Пригласить на ужин первого, кто пройдет мимо на улице, независимо от возраста и пола.
3. Не глядя, ткнуть пальцем в карту мира и поехать туда.
4. Послать эту книгу своему боссу, подчеркнув недуги, которыми он (она) страдает.
5. Взять ведро и лопату и пешком отправиться к морю.
6. Прочитать «ДайсМен, или Человек жребия», чтобы излечиться от пристрастия к азартным играм.

Торжественно пообещайте себе, что выполните действие, на которое укажет кубик. Теперь вы знаете, что делать.

Также см.: *Риск (склонность к риску); В стесненных обстоятельствах.*

АЛКОГОЛИЗМ

Стивен Кинг

Сияние

Малькольм Лаури

У подножия вулкана

Джон Л. Паркер-младший

Бег длиною в жизнь (англ. Once a Runner)

Алкоголиков в художественных произведениях – как кубиков льда в бокале джина. Почему? Да потому что алкоголь развязывает язык! Пьяницам удастся как никому завладеть вниманием читателя. Они развлекают нас своей болтовней, покуда остаются персонажами романа и не дышат на нас перегаром. Вот пусть и существуют на страницах книг!

– В жизни пьяница никому не нужен. Если вы чувствуете, что ступили на эту скользкую дорожку, советуем поугарить себя парочкой выразительных портретов литературных выпивох. Наше лекарство следует принимать в три захода: сначала один за другим два протрезвляющих коктейля – они помогут вам понять, какая судьба вас ожидает, если вы не откажетесь от спиртного, а затем глоток забористого зелья, которое побудит вас надеть кроссовки и бегом пуститься в новую, пристойную жизнь.

Писатель Джек Торранс из леденящего душу романа Стивена Кинга «Сияние» несколько лет назад «завязал». Жена его не бросила, но относится к нему с настороженностью – еще бы, она не забыла, как он в пьяном угаре сломал руку их сыну Дэнни. На зиму Джек устраивается смотрителем в отель «Оверлук», затерянный в Скалистых горах, штат Колорадо, надеясь сочинить новую пьесу, а заодно окончательно помириться с женой и пятилетним сыном.

Счастью Джека мешают два обстоятельства: пристрастие к алкоголю и взрывной характер – не самые лучшие качества для человека, который собрался провести зиму в огромном отеле, зная, что, как только пойдет снег, он и его близкие на несколько недель будут отрезаны от внешнего мира. Джек начинает работать, твердо намереваясь не пить. Но в «Оверлуке» полно странностей: мало того что архитектура здания не отличается постоянством, там еще и обитают призраки, а коктейли появляются буквально ниоткуда.

Поначалу это воображаемые напитки, однако вскоре Джеку подносят и настоящего джина – делает это любезный (правда, почивший) бармен Ллойд (см. *Призраки*). Для Джека смотреть в бокал с джином «все равно что тонуть»: это первый за последние годы крепкий напиток, что он поднес к губам. Почувствовав себя в компании злых духов уютно, затаившийся в душе Джека призрак алкоголизма вырывается на свободу и входит в раж. Наблюдая за распадом личности Джека, вы наверняка испытаете страх перед демоном беспробудного пьянства, и ваша рука скорее всего потянется не к спиртному, а к апельсиновому соку.

Одних алкоголь веселит, других приводит в состоянии агрессии. В романе Малькольма Лаури «У подножия вулкана» действие происходит в расположенном у подножия вулкана мексиканском городке Куаунауак в День поминовения усопших. Главный герой романа британский консул Джефффри Фермин пьет без просыпу. Причина? К нему неожиданно вернулась жена Ивонна, с которой они вроде бы расстались, и ее появление Фермин воспринимает как серьезное нарушение привычной рутины. Он чувствует, что в его жизни наступил переломный момент, но продолжает пить, убеждая себя, что в пиве «много витаминов» (про еду он даже не вспоминает). И встречает каждого гостя пытливым взглядом: бутылку принес?

События охватывают всего один день и происходят главным образом в голове консула, но по размаху этот невероятно сильный роман тяготеет к эпике. По мере того как торжества по случаю Дня поминовения усопших близятся к волнующей развязке, консул все глубже погружается в пучину трагического непоправимого самоуничтожения. Его мысли густо приправлены виски и мескалем, полны мрачного юмора, в них часто поминается Фауст. Фермин с ликованием устремляется в ад, и в его последних словах: «Вот черт, какая паскудная смерть» (предсказанная в начале романа другом Фермина, кинорежиссером Ларуэлем) – мы слышим отзвук грозного напоминания о печальном конце, к которому ведет пьянство.

Однако довольно предостережений! Тем, кто стремится избавиться от пагубной привычки, необходим яркий вдохновляющий образец – модель альтернативного образа жизни. С этой целью настоятельно рекомендуем прочитать книгу Джона Л. Паркера-младшего «Бег длиною в жизнь». Изданный в 1978 году небольшим тиражом на деньги автора, этот роман вскоре стал культовым руководством для фанатов оздоровительного бега (библиотерапия в действии). Это история Квентона Кассиди, члена легкоатлетической команды Юго-Восточного университета, которую тренирует олимпийский чемпион Брюс Дентон. Специальность Квентона – бег на дистанцию в одну милю. Дентон выжимает из него и товарищей по команде все соки и вынуждает работать на пределе возможностей. По настоянию тренера Квентон с наслаждением «наматывает» круги по беговой дорожке, и хотя от непосильных нагрузок он мочится кровью и плачет в голос, его «крепкие загорелые ноги» продолжают бежать по дорожке. Достигнув пика физической формы, он настолько «энергичен, быстр и почти бессмертен», что верит: жизнь никогда не будет «такой пронзительной», как сейчас.

Пусть роман «Бег длиною в жизнь» вдохновит вас на то, чтобы полностью изменить отношение к своему организму – испытать, на что он способен, заставить «прыгнуть выше головы» – и посмотреть, что из этого получится. Если Фермин в книге Лаури считает минуты от рюмки до рюмки, то Кассиди в романе Джона Паркера вдыхает пространство, стараясь не растратить впустую ни единого мгновения. Подлинная радость и боль, пот и беспощадная целеустремленность бегуна несовместимы с нигилизмом алкоголика. Купите себе пару кроссовок и после ужина вместо спиртного попотчуйте себя этим романом. Пусть эта книга станет символом вашей решимости завязать с пьянством.

См. также: *Вредные пристрастия; Либи́до (снижение либи́до); «Слететь с катушек».*

Алчность

Джон Стейнбек

Жемчужина

Роуз Тремейн

Золотой песок (англ. *The Colour*)

Стремление иметь больше, чем необходимо, – больше денег, больше вещей, больше власти – весьма странная жизненная установка. С какой целью мы приобретаем, копим, собираем? Что с этим делать? Избыток имущества давит, как лишний вес. А если денег на банков-

ском счете столько, что уж и не знаешь, на что их потратить, тебе неведома радость человека, тяжким трудом заработавшего нужную сумму и купившего себе что-то, о чем он давно мечтал. Алчность неуголима, жадность превращается в ненасытность и заставляет скопидомничать, мошенничать, воровать. Увлечшись бессмысленным накопительством, алчный скряга не может остановиться.

В своей аллегорической повести «Жемчужина» Стейнбек показывает, как власть алчности губит семью простых людей. Герои повести Кино и Хуана безмятежно живут в хижине у моря. Кино зарабатывает на пропитание ловлей жемчуга. Однажды их маленького сына Койотито кусает скорпион. Денег на врача у них нет, и Хуана молится, чтобы ее муж нашел ценную жемчужину, которая спасет их малютку. И происходит чудо: Кино находит такую жемчужину. Теперь у них появляется возможность не только оплатить услуги доктора, но еще и дать сыну образование. Однако едва они становятся обладателями большой жемчужины, как мир вокруг них начинает рушиться. Соседи узнают про жемчужину и хотят ею завладеть. Кино готов на все, лишь бы уберечь свою находку. Хуана убеждает мужа бросить жемчужину в море. Но он не желает расставаться с мечтой о богатстве. В скором времени Кино и Хуана вынуждены бежать из родного селения; их преследуют, ребенок погибает. Несчастные Кино и Хуана теряют больше, чем нашли.

В романе Роуз Тремейн «Золотой песок» Джозефа Блэкстона приводит в Новую Зеландию не блеск золота. Из родного Норфолка он уезжает в Новый Свет, чтобы, купив участок земли по фунту за акр, начать новую трудовую жизнь. Но когда он находит в ручье на своей ферме крупинки золота, его целомудренным мечтам приходит конец. Блэкстону уже не хочется довольствоваться скромными плодами фермерского труда, он мечтает о богатстве и все свои силы тратит на поиски золотого песка.

Амнезия читательская

Ведите дневник читателя

Люди, страдающие читательской амнезией, почти не помнят или вообще не помнят книги, которые прочитали. Приносят из книжного магазина новенький роман, но на пятой-двадцатой странице ловят себя на ощущении дежавю. Или обсуждают с друзьями хорошо знакомое классическое произведение и впадают в ступор, услышав вопрос о том, чем кончается его сюжет.

*Если вы забывчивый читатель, ведите дневник. Приобретите небольшую тетрадь – красивую и приятную на ощупь – и всегда носите ее с собой. Отведите в ней по странице каждой прочитанной книге: запишите название, имя автора, дату и место, где находитесь. Можно резюмировать содержание книги в одной емкой, броской, как заголовок, фразе. Например: **ЧЕЛОВЕК УБИВАЕТ РОСТОВЩИЦУ И СЛЕДУЮЩИЕ ПЯТЬСОТ СТРАНИЦ МУЧАЕТСЯ ЧУВСТВОМ ВИНЫ.***

А можно изложить свое мнение о прочитанном в более пространной форме, остановившись на переживаниях персонажа, который вам особенно запал в душу. Неплохо также записать, какое впечатление произвела на вас книга: подняла настроение, вознала в тоску, побудила прогуляться по вересковым пустошам или эмигрировать в Новую Зеландию. Если вам трудно сформулировать свое мнение, просто

оцените роман по десятибалльной шкале или выпишите из него пару особенно запомнившихся цитат.

Этот дневник станет отчетом о ваших литературных путешествиях. Спустя годы, просматривая свои заметки, вы вспомните книги, которые читали: и те, что вам понравились, и те, что не понравились. Теперь, если в разговоре о той или иной книге вы не сразу вспомните имя ее автора или содержание, то сможете, извинившись, отлучиться и пролистать свои записи.

Тремейн виртуозно описывает атмосферу золотой лихорадки. Золотоискатели по шее вязнут в грязи, спят в кишасших крысами палатках и сутками роются в земле в надежде напасть на золотиносный пласт. Но вот к Джозефу приезжает жена Харриет, и он приходит в ужас – вдруг она нацелилась на его будущее богатство? Но Харриет алчность чужда; она приехала к мужу потому, что ей нужна его любовь.

Пусть Харриет и Хуана станут вашими моральными авторитетами. Если позволить алчности пустить в душе корни, она подчинит себе всю вашу жизнь. Корыстолюбие, как всем известно, до добра не доводит.

Также см. *Обзорство; Продать душу дьяволу; Себялюбие.*

Ампутация

См.: *Потеря конечности.*

Англичанин (синдром англичанина)

См.: *Выдержка.*

Анорексия нервно-психическая

См.: *Расстройства питания.*

Апатия

Джеймс М. Кейн

Почтальон всегда звонит дважды

Апатия, как и ее ближайшая родственница летаргия (болезненное состояние, похожее на сон, при котором ослабевают все жизненные функции организма), может проявляться в форме физической вялости, но по сути это психическое заболевание. Главный симптом апатии – безразличие к себе и к жизни вообще. Неудивительно поэтому, что апатия характеризуется подавлением положительных эмоций. Чтобы их активизировать, пробудить в себе оптимизм, необходимо всколыхнуть осадок на дне души.

Для Фрэнка Чемберса, бродячего авантюриста и беглого преступника, героя шедевра Джеймса М. Кейна «Почтальон всегда звонит дважды», написанного в 1934 году, не все заканчивается благополучно. Если принять жизненную философию Чемберса, то рискуешь оказаться в довольно опасной ситуации: за его голову назначена награда, и несколько разъяренных женщин гонятся за ним по пятам. Но роман написан так искрометно, что читатель невольно заряжается его энергетикой. Перевернув последнюю страницу, ловишь себя на том, что ходишь

пружинящей походкой, как человек, сам управляющий своей судьбой, – предприимчивый и чуточку беспшабашный.

С того момента, как Фрэнк Чемберса выбрасывают из грузовика с сеном, события развиваются с ураганной скоростью. Через три страницы он уже обманом заставляет честного владельца таверны «У трех дубов» накормить его превосходным завтраком (если вам интересно: апельсиновый сок, кукурузные хлопья, яичница с ветчиной, энчиљядос, блинчики и кофе), находит работу автомеханика и подкатывается к Коре – чуть угрюмой, но сексапильной жене хозяина, которой он добивается с безудержным нахальством. То да се, пятое-десятое... Благодаря коротким блестящим фразам, приправленным сленгом, Кейну великолепно удастся передать характер своего героя, его безнравственность и неумение говорить «нет». Сочетание занимательного сюжета и стиля бодрит не хуже тройного эспresso. Это небольшое – чуть более ста страниц – произведение быстро приведет вас в форму. Прочитайте его как-нибудь после обеда, затем соберите в кучу свою апатию и вышвырните ее на улицу. Пусть Фрэнк послужит вам вдохновляющим примером. Обратите внимание, с каким неукротимым интересом он проживает каждое мгновение, даже когда оно не сулит ему ничего хорошего. Только постарайтесь в отличие от него правильно распорядиться открывающимися возможностями.

Также см. *Бессмысленность; Интерес к жизни снижен; Летаргия; Пессимизм; Утренняя лень.*

Аппетит (расстройство аппетита)

Джузеппе Томази ди Лампедуза
«Леопард»¹

Потеря аппетита – ужасная вещь. Ибо тот, кто ест с аппетитом, и живет с аппетитом. Возникающая в результате физических и душевных расстройств (к последним относятся влюбленность, депрессия и скорбь, вызванная утратой близкого человека) полная потеря аппетита может привести к печальным последствиям. Попробуйте разжечь в себе аппетит и интерес к жизни с помощью одного из самых чувственных художественных произведений.

Леопард, дон Фабрицио Корбера, князь Салина, не может избавиться от ощущения, что он умирает уже много лет. Однако даже теперь, в пожилом возрасте, он остается человеком с большими аппетитами. В семьдесят три года ему по-прежнему хватает желаний и сил посещать бордели; он с наслаждением вкушает свой любимый десерт – желе с ромом в форме крепости с бастионами и бойницами (которая быстро превращается в развалины под натиском его большой и столь же энергичной семьи). В книге даны восхитительные описания различных типов страстей: ежедневная охота на зайца в «настоенной на густом аромате далекого прошлого деревенской роще»; неодолимое влечение друг к другу молодого Танкреди и Анджелики, гонящихся друг за другом по дворцу, вечно находящих новые покои, «скитаясь и грезя наяву». Ибо то были дни «неугасимого и непрестанно побеждаемого желания».

Читатель помимо своей воли восторгается старым патриархом, умеющим ценить плотские удовольствия. Этот роман вновь разбудит в вас аппетит к еде, к любви, к деревне, к Сицилии со всей ее богатой историей и грозной красотой, к утраченному несправедливому миру, существовавшему до утверждения демократии, и самое главное – к самой жизни.

¹ Под этим названием роман был опубликован на русском языке в 1961 году (перевод Г. Брейтбурда); в 2006 году заново переведенный роман вышел в свет под более точным названием «Гепард» (перевод Е. Дмитриевой).

Б

«Бегство с корабля»

Джон Апдайк

Кролик, беги

Если вам хочется «сбежать с корабля» – от отношений с определенными людьми, от работы, от оков жизни, – просим вас не торопиться. Прежде прочитайте роман «Кролик, беги». Позыв бежать возникает, когда нам кажется, будто корабль, на котором мы находимся, тонет, – особенно если в начале плавания ватерлиния находилась высоко над уровнем воды. Вне сомнения, это как раз случай Гарри Энгстрема по прозвищу Кролик (которым он обязан нервному тикку – у него дергается верхняя губа «под коротким носом»). В школьные годы Кролик был звездой баскетбола, считался героем если не национального, то уж точно местного масштаба, а теперь, в двадцать семь лет, он целыми днями рекламирует кухонные приспособления. Он женат, у него растёт сын, скоро должен родиться ещё один ребёнок. В общем, все лучшее в жизни у него уже позади. Так ему кажется. Однажды, возвращаясь домой с работы, Кролик видит ватагу мальчишек, играющих в баскетбол на пустыре, и ввязывается с ними в игру. Обрадованный, что «в его руках все ещё живет уверенность», он даже решает бросить курить и швыряет в мусорный бак свои сигареты. Но придя домой, Гарри видит, как его беременная жена пьёт очередной коктейль, тупо глядя в телевизор, и им внезапно овладевает ярость. Позже, пытаясь объяснить свои побуждения местному священнику Джеку Экклзу, Кролик скажет, что не мог смириться с тем, что раньше был человеком первого сорта, а теперь... «то, что у нас было с Дженис, иначе как вторым сортом не назовешь». Вот он и «спрыгнул с корабля», или, по версии Апдайка, сбежал.

Почти сразу же Кролик встречает человека, который точно знает, что от себя не убежишь, по крайней мере если нет определенного плана. «Единственный способ куда-нибудь приехать – это сперва разобраться, куда едешь», – говорит Кролику заправщик на бензоколонке, когда тот признается, что не знает, куда направляется. А позже – слишком поздно, потому что к тому времени трагедия уже произошла, – мистер Тотеро, школьный тренер по баскетболу, у которого некогда занимался Кролик, преподает ему свой последний урок (с трудом произнося слова, потому что половина лица у него парализована). «Добро и зло не падают с неба... Мы их создаем, – говорит он и добавляет: – Нарушение законов добра и зла влечет за собой несчастье. Не обязательно наше несчастье, зачастую вначале не наше». А Кролик даже не задумывался, какие последствия его бегство может иметь для других.

И по-прежнему не задумывается. Мудрость Тотеро глубоко западает нам в души, а вот Кролик не обращает внимания на его слова. Продолжая ненавидеть Дженис, он просто бежит. Конечно, мы сочувствуем Кролику, но вскоре понимаем, что его проблема не столько в том, что рядом с Дженис он чувствует себя в западне. Он не знает, как помочь ей, а следовательно, и себе. Вместе с Тотеро объясните это Кролику, а потом и самим себе: лучше остаться на борту тонущего корабля, делая все возможное, чтобы залатать пробоины и затем поменять курс. Потому что, спрыгнув за борт, вы окажетесь в открытом море. А если вы стоите за штурвалом, значит, утонете не вы один.

Также см.: *Боязнь ответственности; Охота к перемене мест; Чемоданное настроение.*

Безбрачие

Хелен Филдинг

Дневник Бриджит Джонс

Среда, 2 января

7:17, Нью-Хейвен, наш дом. Просыпаюсь раньше ребенка. Фантастика. С полчаса лежу рядом с храпящим мужем и думаю: надо встать до того, как проснется ребенок. Так вставай. Тихонько пройди мимо детской, чтобы не разбудить его. Недоумеваю: с каких это пор я стала воспринимать своего ребенка как агрессивное и потенциально опасное существо? Спускаюсь вниз по скрипучей лестнице, варю кофе.

7:29. Из спальни раздается душераздирающий крик. Мчусь наверх и вижу: ребенок стоит в кроватке, руки-ноги на месте, следов крови или рвоты не видно. Он тычет пальчиком в пустое место на моей стороне кровати. «МАМА, ТЫ ГДЕ?» Как бы удалиться незамеченной? Глаза у мужа закрыты. То ли оглох за ночь, то ли умер во сне. Ребенок хватается книжку. «КУШАТЬ! И СКАЗКУ! ПРЯМО СЕЙЧАС!»

8:15. Завтракаем с ребенком овсянкой. Минута покоя. Слава богу, он не может есть и говорить одновременно. Мысли прерывает пронзительный звонок будильника; слышу, как громко чертыхается муж. Снова тишина. Значит, все-таки жив и не оглох.

8:35. Назойливый стук: ребенок стучит об пол книжкой «Как зайчонок убежал». Предлагаю ему заняться чем-нибудь не таким шумным, например, порисовать.

8:36. Взгляд падает на древнее издание «Дневника Бриджит Джонс», подложенное под короткую ножку стола.

8:45–9:45. Сажу под столом, перечитывая «Дневник Бриджит Джонс». Ребенок тем временем использует меня в качестве холста для картины в жанре абстракционизма. Фыркаю от смеха, читая, как Бриджит пресекает расспросы про личную жизнь. («Почему женатые люди никак не поймут, что спрашивать об этом в наше время просто невежливо? Мы же не бросаемся к ним с криком: „Ну и как ваша семейная жизнь? Все еще занимаетесь сексом?“»). Смеюсь над игривыми электронными письмами, которые Даниел Кливер посылает Бриджит на работе («Письмо к Джонс: Кажется, вы забыли дома юбку»). Хохочу так неистово, что бьюсь головой о столешницу. Неожиданно на меня накатывает ностальгия по тем временам, когда мне было тридцать с небольшим, я была не замужем и за бутылкой шардоне обсуждала с Лучшей Подругой последние события или в предвкушении ужина при свечах с эмоционально непробиваемым мужчиной все выходные отшелушивала кожу на локтях. С трудом верится, что я так мечтала стать Самодовольной Замужней Женщиной. Теперь я Замужняя, но не Самодовольная. Замечаю, что стол накренился, и сую под короткую ножку книгу «Как быть счастливой в браке». Надо бы почитать.

10:00. Отчаяние. В десятый раз читаю под столом про зайчонка-беглеца.

10:30. Из раздумий выводит крик ребенка. «МАМА, ЧИТАЙ ДАЛЬШЕ!» Говорю ему, что я задумалась. «О ЧЕМ?» – спрашивает ребенок. Не могу же я ему ответить, что мысленно всаживаю в зайчонка нож, поджигаю ему хвост, а сама убегаю прочь. «О ЧЕМ?» – настаивает ребенок. «О том, что когда я была не замужем, могла делать что угодно, но не делала». «А ЭТО КАК – „НЕ ЗАМУЖЕМ“?» – продолжает интересоваться ребенок. «Это значит, что я тогда еще не встретила папу и не появился ты». «А ЧТО ЖЕ ТЫ ДЕЛАЛА?» – не отстает ребенок. «Что хотела, когда хотела и с кем хотела – в социально приемлемых рамках, конечно, – поясню я. – Жалко, мало делала». «А МОЖНО Я ТОЖЕ БУДУ НЕ ЗАМУЖЕМ?» – спрашивает ребенок. «Нет», – говорю я. «ПОЧЕМУ?!» – возмущается ребенок.

10:34. Говорю, что мне надо в туалет. Набираю сообщение Лучшей Подруге. Какого черта, когда нам было от двадцати до тридцати, мы не ценили свободу, вопрошаю я. Смотрю

в окно, представляя, сколько всего могла сделать, пока сидела как пришитая возле телефона в ожидании его звонка. Тренькает мобильник. «Потому что мы искали своего принца, – отвечает Лучшая Подруга. – И боялись остаться не у дел».

10:46. В ванную без стука входит муж. Спрашивает: «Твои штаны?» И следом: «Яйца дома есть?» Потом: «Чем это пахнет? Вроде как горелым?»

10:47. Мчусь вниз по лестнице, на ходу натягивая старые серые спортивные штаны. Муж бежит за мной по пятам. Ребенка мы находим под столом. В руке у него горящая спичка. Он поджигает книжку про зайчонка-беглеца, пронзенного ножом. «МАМА, Я ТЕПЕРЬ НЕЗАМУЖЕМ?» – радостно спрашивает ребенок.

10:49. «Откуда у ребенка спички?» – негодует муж. Затем: «Так есть у нас яйца или нет?» Потом: «Кто это тут не замужем?»

10:50. «МАМ! – кричит ребенок. – А ЧТО ТАКОЕ „В СОЦИАЛЬНО-ПРИЛЕМНЕЛЫХ РАМКАХ“?»

10:53. Муж открывает холодильник, восклицает: «*Яйца!*» – и счастливо улыбается. Говорит: «Много дел с утра переделала? Займемся позже сексом? Сегодня прочитал интересную статью про избирательную систему в странах, где недавно установился демократический режим. Хочешь, расскажу?»

10:54. Я смотрю на мужа и думаю: «Яйца? Демократия? Секс?»

Также см. *Одиночество; Поиск спутника жизни; Поход в гости; Секс (дефицит секса); Сексуальная озабоченность; Страх остаться старой девой; Счастье (погоня за счастьем)*.

Безвкусица

Алан Холлингхёрст

Линия красоты

Если вы не обладаете хорошим вкусом, стесняться этого не следует. Возможно, причина в том, что вы профессионально занимаетесь делами, далекими от эстетики. Так, крутые компьютерщики частенько ходят в ужасных свитерах. Футболисты живут в дорогих домах, которым можно дать только одну характеристику – «архитектурный кошмар». Люди, много помогающие другим, не думают о своих прическах. Но если вы желаете вступить в изысканный мир искусства, пожалуй, вам следует заняться эстетическим тренингом своего зрения. В книгах пишут, что учиться никогда не поздно. На страницах романов многие обыватели научились одеваться по моде и вести себя так, будто обладают хорошим вкусом, даже если это не соответствовало действительности. Пример: Жюльен Сорель из романа Стендаля «Красное и черное». Сын плотника, он плохо разбирается в высоком искусстве. К счастью, от природы он наделен чрезвычайно тонкой восприимчивостью и фотографической памятью, плюс к этому много читает. Жюльен поступает гувернером в семейство аристократа, и ему удастся произвести на своего нанимателя самое лучшее впечатление.

Интересно отметить, что в литературе эстетическая восприимчивость редко сопутствует жизненному успеху, и роман Холлингхёрста «Линия красоты» – лишнее тому подтверждение. Эстет Ник Гест, молодой человек из небогатой семьи, любит «сладкую жизнь», но не имеет на нее средств. Он попадает в дом однокурсника и знакомится с его отцом, депутатом британского парламента Джеральдом Федденом. В особняке викторианской эпохи собрано множество прекрасных произведений искусства, но для хозяев, лишенных тонкого художественного вкуса, эти шедевры – лишь символ богатства. Ник пишет диссертацию о творчестве Генри Джеймса и завязывает дружбу с молодым красавцем и миллионером Уани Уради, сыном ливанского магната и владельца супермаркетов (см. *Честолюбие*).

Ник и Уани планируют издавать журнал об искусстве «Линия S». Линия S – это двойной изгиб, характерный для некоторых форм восточной архитектуры, он же присутствует в силуэте песочных часов. Его также называют «линией красоты». Для Ника эта линия наиболее явственно воплощается в изгибе спины его друга. Постепенно начинают проявляться не вполне традиционные сексуальные наклонности персонажей, и возникают огромные проблемы, что приводит к катастрофическим последствиям для Джеральда Феддена. Ник оказывается вовлечен в разгорающийся скандал, но его спасают подлинная любовь к искусству и безупречный художественный вкус. Читая роман, обратите особое внимание на рассуждения Ника о музыке и живописи, которые звучат особенно содержательно на фоне эстетической глухоты прочих персонажей, причисляющих себя к сливкам общества. В результате ваши собственные способности к постижению прекрасного раскроются, словно маргаритка под солнцем. Мы не требуем, чтобы вы выбросили свой свитер с оленями, но, возможно, вы научитесь видеть «линию красоты» в картинах и ловить ее очертания в музыке и поэзии?

Бездетность

Гоэм Свифт

Земля воды

Г. Райдер Хаггард

Она

Чаще всего о преимуществах бездетного существования рассуждают те, у кого дети есть. Масса свободного времени для чтения. По воскресеньям спи сколько хочешь. Никакого тебе раздавленного пластилина на полу или банана в волосах. Никто не отвлекает от просмотра любимого фильма. И уж тем более никто не мешает принимать ванну.

Но тем, у кого этих самых преимуществ выше крыши, они почему-то не кажутся такими уж привлекательными. Тем более – женщинам, которые хотели бы иметь детей, но по разным причинам так ими и не обзавелись. Отсутствие потомства вызывает у них горькое чувство обзаведенности. Именно оно владеет героиней великолепного романа Грэма Свифта «Земля воды» Мэри, женой учителя истории Тома Крика. В шестнадцать лет Мэри, желая избавиться от нежелательной беременности, обратилась за помощью к местной «ведьме». Неудачный аборт привел к бесплодию. Супруги Крик на протяжении многих лет вели вполне благополучное бездетное существование, но в сорок три года Мэри ошеломила всех, выкрав ребенка из коляски, оставленной перед супермаркетом.

Причудливое повествование Свифта течет, извиваясь, как угорь, через судьбы нескольких поколений Криков и Аткинсонов, обитавших на болотистых землях Восточной Англии. Автор создает грандиозное полотно жизни людей, настолько тесно связанных с природой родного края, что складывается впечатление, будто их судьбы «впечатаны» в его глинистую почву. Здесь, где земля плоская, «однообразная и лишенная даже намека на рельеф», где души, вязкие от скопившейся в них «водянистой флегмы», подобны заболоченным рекам, неизбежны смертная тоска и ее верные спутники: пьянство, безумие, суицид и внезапные вспышки жестокости. Как бы ни хотелось Мэри вырваться из цепких оков привычной среды, она не в состоянии это сделать. Том Крик, прощаясь со своими учениками (после позорного ареста жены он вынужден уйти из школы), задает им вопрос: «Разве можно в такой плоской стране добыть бодрящий напиток приподнятых чувств?»

Да, прошлое изменить нельзя. Но можно изменить свое отношение к настоящему и будущему. Роман Свифта призывает нас не брать пример с Мэри. Выбор у человека есть всегда. Даже если обстоятельства складываются не так, как вы рассчитывали, не следует, подобно Мэри, заикливаться на своих предрассудках. Это – прямой путь к безумию.

Начните с чистого листа. Станьте другим человеком.

Героиня романа Г. Райдера Хаггарда «Она: история приключения» смотрит на свою бездетность без всякого драматизма. Это написанная в XIX веке фантастическая история белой женщины, правящей королевством, затерянным в неисследованных дебрях Африки. Айеша все свое время и силы посвящает приобретению знаний и открывает секрет вечной молодости. Она живет уже две тысячи лет, не теряя своей красоты, – богиня среди людей. «Та, что повелевает всеми», Айеша жаждет все новых знаний и в итоге постигает все тайны Вселенной. Разве тут до детей?

Роман «Она» и другие произведения цикла «Приключения Айеши» – увлекательные книги; если у вас есть возможность читать их, ни на что не отвлекаясь, – считайте, что вам повезло. Так что в бездетном существовании есть свои плюсы: пользуйтесь свободным от возни с детьми временем для приобретения знаний, профессионального успеха и ухода за собой. И не воруйте из колясок чужих младенцев!

Также см. *Отцовство (комплекс отцовства); Синдром опустевшего гнезда; Томление.*

Безнадежный романтизм

Л. П. Хартли

Посредник

Вы усыпаете свою постель лепестками роз? Ждете, что поклонник придет к вам под балкон петь серенады? Оставляете в холодильнике возлюбленного (возлюбленной) нежные записки? Готовы проехать тысячи миль, собрать в горах дику землянику и подать любимому (любимой) к завтраку?

Если на все эти вопросы вы даете утвердительный ответ, значит, вы и впрямь безнадежный романтик. Аплодируя вам, мы не можем вам не сочувствовать. Нам глубоко симпатичны безнадежные романтики, но понимая, что вам не избежать жестоких разочарований, мы опасаемся за ваше сердце (см. *Разбитое сердце*). В качестве оберега от душевной боли настоятельно рекомендуем роман «Посредник». Читайте его в начале весны (когда обычно расцветает любовь) – он защитит вас от потрясений и сердечных ран.

В прологе романа мы знакомимся с героем, Лео Колстоном. Этот пожилой человек случайно находит свой старый дневник, который вел в 1900 году, когда ему было двенадцать лет. При виде небольшой тетрадки, украшенной изображениями знаков Зодиака, Колстон испытывает гнетущее чувство – он попусту растратил свою жизнь. События, описанные в дневнике, обрекли его на одиночество: он так и не женился, не создал семью.

Лео, единственный сын не слишком состоятельных родителей, приглашен провести часть летних каникул в семье школьного друга Маркуса Модсли. Приехав в Брэндем-холл, мальчик попадает в непривычную для себя аристократическую среду. Да и одет он неподобающе: слишком тепло для лета, к тому же одежда ему явно маловата, и хозяева дома покупают ему костюм. Постепенно Лео начинает осваиваться в новой обстановке. Волей случая он становится посредником в любовных отношениях между старшей сестрой Маркуса Марианн и местным фермером Тедом Берджесом: доставляет им письма друг от друга, помогает устраивать свидания. По наивности Лео не догадывается о социальной пропасти, разделяющей влюбленных. Однажды, гуляя по усадьбе, мальчик забредает в ее заброшенный угол и натывается на заросли белладонны. Это смертоносное растение символизирует темные тайны, отравляющие своим ядом любого, кто по неведению приблизится к ним.

Из пролога нам известно, что события того душного лета нанесли Лео психологическую травму. Однако он остался неисправимым романтиком. Скандальная история, в которую он помимо своей воли оказался замешан, отбила у него желание влюбляться, но он продолжал идеализировать романтическую любовь, считая тайных любовников чуть ли не богами, а себя

– их посланцем Меркурием. Потому его личная жизнь и не сложилась. Лео, подобно водителю машины с растрескавшимся лобовым стеклом, не видит перед собой дороги. Не повторяйте его ошибки. Похороните романтические идеалы вместе со своими юношескими дневниками. Молотком разбейте лобовое стекло и двигайтесь дальше.

Безответная любовь

Энн Пэтчетт

Заложники

Иоганн Вольфганг Гёте

Страдания юного Вертера

Томас Гарди

Вдали от обезумевшей толпы

Иван Тургенев

Первая любовь

Безответная любовь – особое чувство. Энн Пэтчетт в романе «Заложники» пытается разобраться, что оно собой представляет. Знаменитая певица-сопрано Роксана Косс сидит в самолете, выполняющем восемнадцатичасовой рейс. Вместе с ней летит ее аккомпаниатор – молодой парень, швед по национальности. Вдруг он признается ей в любви и говорит, что ради нее готов на все. Певица морщится – что за безрассудство? «Слишком жертвенная любовь всегда бывает безответной», – утверждает Пэтчетт.

Действительно, в скором времени аккомпаниатор приносит себя в жертву любимой в буквальном смысле слова. Раб своего чувства, он сознательно стремится к гибели. Самолет захватывают террористы. Они берут пассажиров в заложники, но обещают отпустить всех, кто нуждается в медицинской помощи. Влюбленный пианист страдает диабетом, ему необходимы регулярные инъекции инсулина, но он остается в самолете, чтобы «защищать» Роксану, тем самым обрекая себя на верную смерть. «Спасибо, что сделал меня виновницей своей смерти», – могла бы сказать ему Роксана – и была бы абсолютно права. И это, по-вашему, любовь?

В литературе много подобных мучеников, жаждущих умереть во имя любви, хотя никто от них этого не требует. Самый безрассудный в этой компании – герой романа Гёте «Страдания юного Вертера». Безнадежная любовь к Лотте, девушке незнатного происхождения, которая ко времени знакомства с ним обручена с другим, заставляет Вертера покончить жизнь самоубийством. Ему хватает дерзости выпросить у Лотты пистолет. Ну и наглец! После появления романа, изданного в 1774 году, чувствительные натуры от Остенде до Неаполя начали копировать Вертера не только в манере одеваться – кое-кто из них, подобно герою Гёте, свел счеты с жизнью, застрелившись над раскрытой книгой. Это явление получило название «эффект Вертера», к испугу самого автора. Признаться, мы тоже против зашкаливающей эмоциональности. Если вы ловите себя на том, что упиваетесь трагедией своей безответной любви, держитесь подальше от «Страданий юного Вертера». Лучше почитайте «Вдали от обезумевшей толпы» Томаса Гарди.

В этом добротном, традиционно классическом романе, действие которого разворачивается в Уэссексе, рассказывается, как надо и как не надо любить. Вначале все герои допускают ошибки. Габриэль Оук, к которому мы с первых строк проникаемся симпатией – в том числе за умение улыбаться до ушей, – лишен таланта ухаживать за женщинами. Он влюблен в красавицу Батшебу – тщеславную наследницу большого состояния. Взбалмошная и своенравная, Батшеба «от нечего делать» отправляет соседу Уильяму Болдвуду «валентинку», получив которую тот убеждает себя, что влюблен в девушку, хотя прежде не обращал на нее внимания. Болдвуд очертя голову бросается в омут безответной любви.

Третий поклонник Батшебы, сержант Трой, – неплохой, в сущности человек, правда, слишком озабоченный своей внешностью (см. *Тщеславие*). Но он совершает подлость: бросает женщину, которая ждет от него ребенка. Самым достойным из тройки ухажеров оказывается Габриэль Оук: надежный друг, он спокойно наблюдает, как Батшеба выясняет отношения с двумя другими претендентами, и ждет, когда она оценит его порядочность и благородство.

Если вам все же хочется насладиться исступлением безответного чувства, прочтите «Первую любовь» Тургенева. В этой пронизанной солнцем повести рассказывается о пылких чувствах шестнадцатилетнего Владимира В. к княжне Зинаиде Засекиной. Княжне двадцать один год. Помимо героя, ее расположения добиваются несколько других воздыхателей. К Владимиру она относится как к юному наперснику, но не воспринимает его всерьез. Лишь на последних страницах книги становится ясно, кому на самом деле отдано ее сердце. Конечно, конец у повести трагический. Вместе с Владимиром В. насладитесь любовными страданиями, а потом дайте себе слово никогда не раскрывать сразу своих карт. Только так вы сможете завоёвывать сердца поклонников и поклонниц.

Если объект любви не отвечает вам взаимностью, перестаньте лить глупые слезы и задумайтесь: возможно, вымаливая любовь, вы потеряли самоуважение? Тогда не удивляйтесь, что вас отвергли. Но не унывайте. Посмотрите на себя со стороны, вспомните о своих достоинствах. Смело демонстрируйте их: человек, которому отдано ваше сердце, не сможет остаться к ним равнодушным.

Также см. *Безрассудная страсть; Низкая самооценка; Обреченная любовь; Ревность*.

Безработица

Харуки Мураками

Хроники Заводной Птицы

Человеку, лишившемуся работы, непременно следует прочитать книги Мураками. Самый популярный японский писатель, Мураками к тому же – наиболее смелый экспериментатор, герои которого помогут вам найти способ побороть «недуг безработицы». В романе «Хроники Заводной Птицы» мы знакомимся с Тору Окадой, живущим в пригороде Токио. Этот человек без особых причин оставил работу клерка в юридической фирме, и теперь его жизнь состоит из неспешных занятий: в десять утра он варит спагетти, слушает по радио оперу Россини «Сорока-воровка», отбивается от предложений своей супруги Кумико (которая звонит ему с сообщениями о разных вакансиях), а потом отправляется на поиски пропавшего кота. Кота зовут Нобору Ватая – как брата Кумико, которого Тору ненавидит, считая, что тот продался «трудовой жизни».

Тору знакомится с двумя странными женщинами, попадает в высохший колодец и в объятия третьей странной женщины. Но все это не имеет особого значения, по крайней мере с «лечебной» точки зрения. Интереснее другое – как Тору на все это реагирует. С ним происходят поразительные вещи, но он их воспринимает без удивления, и читатель вслед за ним начинает относиться к ним так же. Смысл событий герою непонятен, нам тоже, ну и что? Наверное, надеемся мы, потом все разъяснится (напрасная надежда: ничего не разъясняется).

Предлагаемое нами средство разделит читателей на два лагеря. Если вы такой же внутренне раскрепощенный человек, как Тору, то скорее всего состояние безработного вполне вас устраивает. Ешьте спагетти, слушайте Россини, лезьте в высохший колодец. Желаем вам удачи в поисках кота. Хорошо, если ваш партнер может вас содержать (только не забудьте уделять ему достаточно внимания, не то он, как Кумико, уйдет вслед за котом). Но если вы, как Нобору Ватая, созданы для трудовой жизни и хотите знать, зачем вы полезли в колодец и что вам делать со своей жизнью, тогда встряхнитесь, отложите Мураками и вернитесь к изучению объявлений

о приеме на работу. Только не забывайте, что в романе случилось с этим трудоголиком, и не продавайтесь с потрохами (см. *Продать душу дьяволу*).

Также см. «*Лови момент!*» (неготовность ловить момент); *В стесненных обстоятельствах*; *Утренняя лень*.

Безразличие

см. *Апатия*

Безрассудная страсть

Жан Кокто

Ужасные дети

Нет ничего упоительнее состояния страстной влюбленности. Кем бы ни был объект вашей любви, восхищение, которое он у вас вызывает, заставляет вас напрочь забыть обо всем на свете. Не исключено, что тот, к кому вы пылаете слепой страстью, не испытывает к вам ответных чувств. Но нерассуждающая, сумасбродная любовь не столько питается взаимностью, сколько питает себя сама (см. *Безответная любовь*). Это еще не одержимость, но предтеча одержимости. Человек, охваченный безрассудной страстью, совершает неразумные поступки и закрывает глаза на недостатки предмета своей любви.

Неоднозначный маленький роман Кокто – эталон опьянения страстью. Брат и сестра, Поль и Элизабет, ухаживают за больной матерью. Живут они в Париже, в квартире, состоящей из одной огромной комнаты, больше похожей на театральную сцену. Оставшись одни, они растут, как оранжерейные цветы, в атмосфере своих фантазий и неврозов. В школе у Поля есть любовь – красивый мальчик Даржелос, «петух школьного курятника». Тот не обращает на Поля внимания, пока однажды на перемене не бросает в него снежок со спрятанным внутри камнем. Хрупкий Поль на несколько недель прикован к постели (он «с упоением наслаждался болезнью, которая теперь представлялась ему сплошными каникулами»²). За это время особенно крепнет его любовь к сестре. Выздоровев, он знакомится с Агатой (та очень похожа на Даржелоса) и переносит свою безрассудную страсть на нее. Попутно Поль и Элизабет совершенствуют свою Игру: их отношения – это бесконечное представление сродни театальному, в котором актеры стараются побольнее уязвить друг друга. Постепенно Игра вытесняет из их жизни все остальное, и они перемещаются в мир воображаемого существования.

По тому, как растет напряжение, мы понимаем: грядет катастрофа. Если вами владеет столь же пылкое безрассудство, обязательно прочтите эту книгу – она поможет вам взглянуть на себя со стороны.

В кругу парижской богемы (куда входили Пикассо, Модильяни, Пруст, Аполлинер и другие) Кокто был известен как «фривольный принц», способный не только испытывать, но и внушать безрассудную страсть. Сегодня нас завораживают его чувственная проза и богатое воображение. «Ужасные дети» создавались в состоянии тяжелой асцизии после очередного опиумного загула, что не могло не наложить своего отпечатка на текст романа. «Необычайные существа и их асоциальное поведение составляют очарование мира множеств, который их отторгает, – размышляет Кокто. – Жуть берет от скорости, достигаемой вихрем, где вольно дышат эти трагические и легкие души».

² Пер. Н. Шаховской.

Не позволяйте, чтобы вихри причудливых желаний гнали вас к гибели. Радость, даруемая красотой искусства, длится вечно; земная безрассудная страсть мимолетна.

Также см. *Вожделение; Одержимость*.

Белая ворона (синдром белой вороны)

Ричард Бах

Чайка по имени Джонатан Ливингстон

По большому счету, все люди делятся на две категории. К первой, наиболее многочисленной, принадлежат те, кто ничем не выделяется на общем фоне. Ко второй – все остальные. Общеизвестно, что первым жить значительно легче. Вы повсюду свой, вы сливаетесь с общей массой. Но если вы не похожи на других, вы постоянно сталкиваетесь с непониманием и чувствуете себя отверженным. Это еще в лучшем случае. В худшем – попросту становитесь изгоем (см. *Жертва издевательств*). Как с этим бороться? Наша рекомендация проста: если вы ощущаете себя белой вороной, научитесь воспринимать свою непохожесть на остальных как достоинство, и жизнь наладится.

«Чайка по имени Джонатан Ливингстон» – небольшая повесть-притча, которой одни восхищаются как воодушевляющей историей о «белых воронах», а другие критикуют как плохо завуалированную религиозную проповедь, недостойную внимания поклонников настоящей литературы. Но факт остается фактом: «Чайка по имени Джонатан Ливингстон» – это быстродействующее и весьма эффективное лечебное средство, назначаемое тем, кто несчастен от того, что не похож на других.

Чайка по имени Джонатан Ливингстон отличается от своих собратьев в Стае. Пока те целыми днями только и делают, что с воплями дерутся из-за анчоусов, Джонатан Ливингстон сосредоточен на более важном деле – он постигает искусство полета. Не полета вообще – летать он умеет. Ему хочется освоить мастерство стремительного пикирования и высшего пилотажа, каким владеют хищные птицы. Упорно тренируясь, он достигает успехов, немыслимых для чаек: отвесное падение вниз с высоты пять тысяч футов со скоростью двести четырнадцать миль в час, мертвая петля, двойной переворот через крыло, вхождение в штопор, виражи. Он летает даже в темноте. Однажды Джонатан Ливингстон, не вполне контролируя свой стремительный полет, врывается в мирно завтракающую Стаю. По наивности он ждет похвалы за свою доблесть, но получает лишь упреки: чайке, не похожей на соплеменников, не место в Стае. Джонатан Ливингстон пытается жить как обыкновенная чайка, но разве заставишь себя неуклюже хлопать крыльями на высоте ста футов, когда познал настоящий полет?

Смысл, заложенный в повести, совершенно ясен всем «особенным». Не извиняйтесь за свою необыкновенность. Не пытайтесь ее скрывать. И никогда, никогда не жалеете о том, что вы не такой, как все. Раз уж вы отличаетесь от других, сделайте следующий шаг – постарайтесь определить, в чем ваша самобытность. И если за это вас, как Чайку по имени Джонатан Ливингстон, подвергнут остракизму, что ж, так тому и быть. Зато у вас появится время для самосовершенствования и оттачивания навыков, которыми никто, кроме вас, не владеет.

Также см. *Изгой; Иностранец (комплекс иностранца); Разрекламированная книга; Чужак*.

Беременность

Энтони Пауэлл

Танец под музыку времени

Девочки, для вас наступает главный этап жизни. Еще вчера вы жили без забот, без хлопот, а ваши проблемы сводились к тому, в какой цвет покрасить волосы и куда поехать в отпуск – в Монголию или в Милан. И вдруг у вас начинает расти живот, выпирая из растянутых брюк, вы спите, зажав между колен подушку, и, наслушавшись мудрых советов, подкладываете в чашечки бюстгалтера капустные листья.

Пока ваш организм приспосабливается к выполнению сложных задач по созиданию новой жизни, постарайтесь максимально загрузить мозг, не давая ему усохнуть. Забудьте про то, что в доме нужно делать ремонт и обновить интерьер. Лучше посвятите свободное время хорошей книге. Беременность – прекрасная пора, чтобы взяться за чтение увлекательного толстого романа, который поможет вам скрасить период ожидания. Отличным выбором будет цикл из двенадцати романов Энтони Пауэлла «Танец под музыку времени».

Замысел саги Пауэлла навеяла картина Никола Пуссена под тем же названием. Повествование охватывает период от Первой мировой войны, на которую пришлось школьные годы рассказчика Николаса Дженкинса, до 1970-х годов, так что перед нами – не просто описание отдельных человеческих судеб, но и портрет столетия. Здесь есть все: любовь, супружество, измена, вуайеризм и даже некрофилия, но объединяющей темой является творчество: Морленд – композитор, Барн-би – художник, Трэпнел и рассказчик – писатели. Положите все двенадцать книг на ночной столик и поглощайте их одну за другой, получая истинное наслаждение. Погружение в изысканный мир литературы и искусства обязательно окажет благоприятный эффект на ваше будущее дитя и уж в любом случае ничем ему не повредит.

Также см. *Геморрой; Материнство (комплекс материнства); Роды; Тошнота; Усталость и эмоциональное возбуждение.*

Беспечность

Антуан де Сент-Экзюпери

Маленький принц

Если бы вы жили на такой же маленькой планете, как астероид В-612, где закат можно наблюдать сорок четыре раза в сутки, просто передвигая стул вслед за солнцем; где, приведя вы стадо слонов, вам пришлось бы ставить их один на другого; где каждое утро, едва успев вымыть посуду и одеться, вы должны выпалывать проклюнувшиеся за ночь ростки баобабов, иначе они пронизут корнями всю планету... Так вот, при таком существовании у вас волея-неволей возникло бы чувство ответственности. Вы ежедневно поливали бы свой единственный цветок, а уезжая, непременно чистили бы все вулканы, включая потухший. Потому что вещи приобретают ценность, если тратить на них свое время и проявлять о них заботу. А если ни о чем не заботиться, то однажды проснешься в окружении унылых вещей, которые сами чувствуют свою никчемность.

И не важно, велика ваша планета или мала. Начните читать «Маленького принца», и мы гарантируем: к последней странице она съжится до размеров астероида В-162. А ваша жизнь уже не будет столь беспечной.

Также см. *Риск (склонность к риску); Себялюбие.*

Беспокойство

См. *«Бегство с корабля»*; *Клаустрофобия*; *Охота к перемене мест*; *Тревога*; *Чемоданное настроение*; *Чтение «по диагонали»*.

Бессмысленность

Жорж Перек

Жизнь способ употребления

Мы знаем, что вы думаете. Какой смысл прописывать лекарство от бессмысленности? И есть ли вообще смысл прописывать лекарства от каких-то болезней? Все бесцельно, все лишено смысла, верно? Вы измените свое мнение, прочитав роман Жоржа Перека «Жизнь способ употребления»³.

Книга начинается с описания многоквартирного жилого дома, который застыл во времени около восьми часов вечера 23 июня 1975 года, через несколько секунд после кончины одного из его обитателей, Бартлбута. Другой обитатель, Серж Вален, ставит перед собой задачу изобразить здание «в разрезе» – без фасада, чтобы в мельчайших подробностях были видны все, кто его населяет, и их вещи. (Зачем ему это надо, автор не объясняет.)

Как выясняется, недавно скончавшийся богатый англичанин Бартлбут придумал план (бессмысленный) избавления от своего несметного состояния, осуществлению которого посвящает остаток жизни. Художник Серж Вален учит его рисовать, после чего Бартлбут вместе со слугой Смотфом (тоже обитателем дома № 11) отправляется в десятилетнее путешествие; каждые две недели он рисует по одной из предполагаемых пятисот акварелей и отправляет рисунок во Францию, где еще один обитатель дома № 11, Гаспар Винклер, наклеивает его на деревянную основу. По возвращении Бартлбут собирает фрагменты, чтобы воссоздать пейзаж, который сам же нарисовал, склеивает их и отделяет бумагу с изображением от деревянной основы. Ровно через двадцать лет со дня создания каждую акварель отправляют в тот уголок земли, где она была создана. Ассистент помещает акварель в специальный реактив, растворяющий изображение, и отправляет Бартлбуту чистую бумагу.

Бессмысленное занятие, скажут некоторые. И впрямь выглядит довольно абсурдно, тем более что Бартлбут по ходу повествования теряет зрение и ему все труднее доводить до ума каждый следующий фрагмент. В финале он умирает, оставив в пазле незаполненное пространство в форме W и держа в руке фрагмент в форме X. Читатель задается вопросом: какой во всем этом был толк?

Но путешествие героя невероятно богато приключениями. Пользуясь им как канвой, Перек рассказывает нам увлекательные и часто смешные истории – и в этом и кроется ключ к смыслу бессмысленности. Бессмысленность может стать источником удовольствия, если мы прекратим всюду выискивать смысл, а будем просто наслаждаться жизнью с ее курьезами и восхитительными пустяками. Собственно, в этом и состоит смысл романа – или один из его смыслов. Пусть путь от исходной до финальной точки существования абсурден, а последний фрагмент головоломки не желает втискиваться в общую картину, – зато как приятно было пройти этим путем.

³ Вообще-то можно сказать, что это серия романов, а то и вовсе – учебник жизни. Перек любил игры, в том числе математические и головоломки, и «Жизнь способ употребления» полна их примерами. Член объединения УЛИПО («Цех потенциальной литературы»), Перек устанавливал для себя строгие ограничительные рамки. Читая «Жизнь способ употребления», попробуйте догадаться, какие именно, а мы дадим вам маленькую подсказку: роман состоит из 99 глав, описывающих десятиэтажный жилой дом, на каждом этаже – по десять квартир. Композиция романа построена по принципу хода шахматного коня, а его текст можно сравнить с шахматной доской. – *Прим. авт.*

Также см. *Отчаяние; Пессимизм; Счастье (погоня за счастьем); Цинизм.*

Бессонница

Джонатан Коу

Дом сна

Фернандо Пессоа

Книга беспокойства (порт. *Libro do Desassossego*)

Каждого из нас время от времени мучает бессонница. Но если бессонница преследует вас постоянно, она становится угрозой для нормальной жизни: делает вас раздражительным, мешает работать, не дает справляться с повседневными делами. Хроническая бессонница ввергает вас в замкнутый круг: усталость накапливается, и проблема питает сама себя. Страх, что не удастся уснуть, сам по себе способен кого угодно лишить сна.

Люди, которым ночью не спится, часто тянутся к книге. Мы абсолютно согласны с тем, что чтение помогает заполнить бессонные часы; главное – не нарушать шелестом страниц чужой сон.

Но что именно читать? Подойдет любой хороший роман. Только помните, что от бессонницы ночное чтение вас не исцелит – спать-то вы все равно не будете.

Но есть и более радикальное средство – «Дом сна» Джонатана Коу. Эта книга – бесценный инструмент для исследования собственной бессонницы. Читайте ее днем и попробуйте понять, почему вы не в состоянии заснуть ночью.

Роман разделен на шесть частей, представляющих различные стадии сна. В них рассказывается о четырех персонажах, у каждого из которых есть проблемы со сном. Сара страдает нарколепсией, то есть внезапно засыпает среди дня и видит настолько яркие и образные сны, что не может отличить их от реальности. Начинаящий кинокритик Терри спит не менее четырнадцати часов в сутки – ему снятся сны «воистину райской красоты», которые ему все время хочется смотреть. Приятель Сары Грегори работает психиатром в клинике и в научных целях ставит опыты на самом себе, полагая, что бессонница – это болезнь, которую необходимо лечить. Роберт, вроде бы самый нормальный из четырех героев, влюблен в Сару и, чтобы завоевать ее расположение, совершает безрассудные поступки.

Этот роман, изобилующий специфическими подробностями, захватит каждого, кто плохо спит, заставит задуматься о природе сна и предложит целый перечень практических рекомендаций, среди которых, возможно, найдется что-то подходящее именно вам. Но повторяем: не читайте этот роман ночью. Он настолько увлекателен, что не даст вам уснуть.

В бессонные ночные часы лучше возьмите «Книгу беспокойства» Пессоа – роман без сюжета. Если он вас и не усыпит, то ввергнет в то вялое предсонное состояние, без которого не погрузиться в полное забытие. «Книга беспокойства» – дневник некоего Бернарду Суареша, работающего бухгалтером в компании «Васкиш и К^о» на улице Руа-дус-Дорадуриш в Лиссабоне. Работа у него «почти такая же трудная, как послеобеденная сиеста». Монотонность однообразного существования и приводит Суареша в отчаяние, и радует, поскольку все его мысли и чувства нацелены на одно: как бы избавиться от необходимости работать. Суареш – человек самой невыразительной внешности, но одновременно – мечтатель; его внимание вечно раздваивается между тем, что происходит в действительности, и тем, что подсказывает ему воображение.

Суареш разочарован в себе, он грезит наяву, но, как ни странно, его персонаж вызывает в читателе искреннюю симпатию. Тихий, скромный, печальный, он склонен предаваться унынию, но не чужд и радостей. Суареш – идеальный ночной «компаньон». Интересны его

размышления о том, что такое жизнь: бодрствующая бессонница или сон реального бытия? Суареш фактически не ощущает разницы между сном и бодрствованием, потому что грезит *и* наяву, *и* во сне. Сон, убежден он, это тоже жизнь.

Отметим, что существует не так много книг, в которых ритмика прозы находилась бы в такой же гармонии с медленной поступью бессонных часов. Если вы почувствуете, что во время чтения у вас начинают тяжелесть веки, не переживайте. Суареш не стал бы возражать. Беседу с ним вы можете продолжить завтра ночью. Он будет вас ждать, готовый обсудить с вами следующий экзистенциальный вопрос.

Также см. *Депрессия; Изнеможение; Стресс; Усталость и эмоциональное возбуждение.*

Бесхарактерность

См. *Себялюбие; Трусость.*

Бесшабашность

См. *Азартные игры; Алкоголизм; Беспечность; Если вам за двадцать; Наркомания; Отрочество (проблемы отрочества); Риск; Себялюбие; «Слететь с катушек» (опасность «слететь с катушек»).*

Блуждание в литературных джунглях

Обратитесь к библиотерапевту

Прочесть все книги на свете невозможно. И даже все хорошие книги. Если при мысли об эвересте написанных книг у вас начинается головокружение, сделайте глубокий вдох. Единственный выход – тщательный отбор. На чтение и так трудно найти время – не хватало еще тратить его на проходные книжки. Читайте только шедевры. Но и шедевров в мировой литературе создано так много, что необходимо поставить себе какие-то ограничители.

Чтобы не заблудиться в литературных джунглях, используйте в качестве «навигатора» хотя бы нашу книгу. Хорошо, если у вас есть личный «библиотерапевт» – разбирающийся в литературе человек, мнению которого вы доверяете. Обратитесь к нему за помощью. Он выяснит, каковы ваши литературные вкусы и пристрастия, и составит вам индивидуальный список книг.

Чтобы чтение доставляло удовольствие и способствовало вашему внутреннему росту, советуйтесь с «библиотерапевтом» всякий раз, когда у вас возникнет потребность расширить или изменить этот список. Хорошая книга, прочитанная в подходящий момент, поднимает настроение, дарит вдохновение и заряжает позитивной энергией. Какой смысл читать романы, которые ничего не дают ни уму, ни сердцу, если в вашем распоряжении – вся сокровищница мировой литературы?

Больница (потребность в заботе)

Когда лежишь в больнице, хочется, чтобы ангелы окружили тебя нежной заботой. А еще мечтаешь оказаться в каком-нибудь другом, более приятном месте... Выберите, что вам больше по душе из нашего списка «ангелов» и «приключений».

Десятка лучших романов для чтения в больнице

Ангелы

Дэвид Алмонд. Скеллиг.

Нил Гейман, Терри Пратчетт. Благие знамения.

Элизабет Нокс. Испытание винодела.

Бернар Вербер. Ангелы.

Марк Радклифф. Ангел Габриеля.

Приключения

Луи де Берньер. Война и причиндалы донна Эммануэля.

С. С. Форестер. Лейтенант Хорнблауэр.

Питер Хёг. Женщина и обезьяна.

Г. Р. Хаггард. Копи царя Соломона.

Джесек Лондон. Зов предков.

Боязнь летать самолетом

Антуан де Сент-Экзюпери

Ночной полет

От этого изнуряющего современного недуга мы предлагаем нетрадиционный метод лечения: возьмите в ручную кладь «Ночной полет» Антуана де Сент-Экзюпери – повесть о летчике, который пытается удержать контроль над застигнутым грозой хлипким двухместным самолетом, перевозящим из Патагонии в Буэнос-Айрес почту, предназначенную к отправке в Европу.

Фабьен, пилот почтового самолета, три недели назад женился. Жена встает среди ночи проводить его в дорогу. Целуя мужа на прощание, она любит им: в своих кожаных «доспехах» он выглядит богом – человек, который не боится бросить вызов стихиям. К тому времени, когда наземные службы замечают движущийся с Тихого океана циклон, самолет уже в небе над Андами. Гроза настигает Фабьена, и назад дороги нет. Видимость нулевая. Самолет попадает в завихрения, барахтается в волнах бескрайнего воздушного моря. Фабьен изо всех сил вцепился в штурвал, чтобы ослабить вибрацию, из-за которой могут оборваться тросы управления. За спиной Фабьена сидит бортрадист – он пытается передать сообщение. Но никто их не слышит, никто не видит. Вершины Анд вздымаются вокруг гигантскими валами, словно хотят утащить самолет в пучину. Фабьен понимает: стоит ему чуть ослабить хватку пальцев на штурвале, и они погибнут.

А вы тем временем... Да, вы читаете «Ночной полет» в кондиционированном салоне «Боинга-747». Колени укрыты пледом, на столике стоит стакан джин-тоника, мимо снуют по проходу улыбочивые стюардессы, спокойный голос командира экипажа сообщает, что вы нахо-

дитесь на высоте тридцати пяти тысяч футов (почти одиннадцать километров!). Вы приподнимаете шторку иллюминатора и с восхищением смотрите на солнце – кажется, оно совсем рядом. Страшно, говорите? *Страшно?* Неужели? Вот уж Фабьен посмеялся бы над вашими страхами!

Если сердце у вас в груди никак не уймется, пусть оно колотится из-за переживаний за Фабьена и радиста, за охваченную тревогой жену летчика, не отходящую от телефона, за Ривьера, несущего тяжелую вахту на аэродроме. Или, если уж на то пошло, за самого Сент-Экзюпери, исчезнувшего в небе над Северной Африкой 31 июля 1944 года. Посмотрите-ка еще разок в иллюминатор. Видите вражеский самолет, который пытается вас подбить? Хм... Маловероятно. Так что устройтесь-ка поудобнее и, потягивая джин-тоник, снова погрузитесь в чтение.

Десятка лучших романов для чтения в самолете

Настолько увлекательных, что вы забудете, что находитесь между небом и землей на высоте многих километров.

Никколо Амманити. Я не боюсь.

Александр Дюма. Граф Монте-Кристо.

Джон Фаулз. Волхв.

Глен Дэвид Голд. Картер побеждает дьявола.

Сьюзен Хилл. Женщина в черном.

Стиг Ларссон. Девушка с татуировкой дракона.

Кейт Мосс. Лабиринт.

Дороти Ли Сэйерс. Возвращение в Оксфорд.

Элис Сиболд. Милые кости.

Карлос Руис Сафон. Тень ветра.

Также см. *Клаустрофобия; Паническая атака; Тревога.*

Боязнь ответственности

Жозе Сарамаго

Слепота

Приступая к чтению произведений португальского писателя Жозе Сарамаго, вы принимаете на себя обязательство следовать за нитью повествования, куда бы она вас ни завела, потому что этот гениальный прозаик не соблюдает традиционные правила грамматики. Запятые он использует самым неожиданным образом, так что у грамотного человека руки тянутся к ручке с красными чернилами: постоит, разве это не придаточное предложение, и это тоже, а тут должна стоять точка или хотя бы точка с запятой! Вы, конечно, правы. Но прав и Сарамаго – он знает, что делает. После нескольких абзацев вы будете очарованы его языком, в котором предложения перетекают одно в другое с той же легкостью, с какой распространяется давшая название роману ничем не объяснимая ужасная эпидемия слепоты.

Безымянные жители не называемого по имени города вдруг начинают терять зрение: и молодая проститутка в солнечных очках, и автоугонщик, и офтальмолог, и его жена... С каждой страницей мы все больше подпадаем под мощное обаяние сюрреалистического стиля писателя и вскоре забываем о его первоначальном неприятии.

Мы перед многими несем в этой жизни ответственность: перед человеком, с которым нас связывают более или менее близкие отношения, и даже перед автором талантливо написанного, хотя и сложного по композиции романа. Зато за верность своим обязательствам нас ждет награда, что и подтверждает сюжет романа «Слепота». В психиатрической лечебнице, куда власти, объявившие строжайший карантин, запирают ослепших в попытке остановить эпидемию (у ворот стоят вооруженные охранники, готовые пристрелить любого, кто попытается сбежать), господствует анархия и право сильного. Продовольствия не хватает, и узники больницы дерутся за кусок хлеба. Среди этого хаоса жена офтальмолога нежно, заботливо и преданно ухаживает за мужем. Мы узнаем, что она лишь притворяется слепой, чтобы проникнуть в больницу и находиться рядом с ним.

Жена офтальмолога, для которой любовь и ответственность стоят на первом месте, борется сначала за благополучие мужа, а потом помогает всем, кто находится с ними в одной палате. Эти люди, ослепшие первыми, становятся практически одной семьей. Их связывают узы, скрепленные добротой, взаимной поддержкой, чувством юмора и надеждой; в окружающем хаосе они стараются сохранить крохи нормальных взаимоотношений. Мы понимаем, что если герои и выживут, то исключительно благодаря взаимной привязанности. В условиях, когда все вокруг теряют человеческий облик, они остаются людьми.

Как бы ни сложилась ваша жизнь, возьмите в проводники Сарاماго и жену доктора. Открыв первую страницу, дайте себе слово, что дочитаете книгу до конца. А закрыв последнюю, пообещайте, что познакомитесь со всем творчеством Сарاماго (это нетрудно: после «Слепоты» вы сами захотите прочесть остальные книги писателя). После этого ваша боязнь ответственности преобразуется в готовность прийти на помощь ближнему. Кроме того, вы научитесь преодолевать стилевые трудности любого автора. Для проверки предлагаем итоговый тест: попробуйте почитать Пруста. Сарاماго подготовит вас к этому испытанию.

Также см. *Книга, прочитанная наполовину; Новая книга; Трусость.*

Брак

Элизабет фон Арним

Колдовской апрель (англ. *The Enchanted April*)

Синтия Роджерсон

Я люблю тебя, прощай

Назвать супружество – болезнью? Если такова ваша первая недоуменная мысль, пропустите эту статью. Вам крупно повезло, вы нашли свою вторую половину и живете в браке душа в душу. Примите наши поздравления.

Однако если супружество превращается в борьбу за сохранение собственного «я», или ваш брак «буксует», или за годы совместной жизни вы не сблизились, а отдалились, «Колдовской апрель» станет для вас источником откровения. Роман, написанный в 1922 году, дважды экранизирован; последний раз в 1991 году режиссером Майклом Ньюэллом. Фильм получил две премии «Золотой глобус».

Миссис Уилкинс и миссис Арбатнот утомлены семейной жизнью. И вот им попадается на глаза объявление в «Таймс»: «Для тех, кто любит глицинии и солнце! Сдается на апрель небольшой средневековый итальянский замок на берегу Средиземного моря. Мебель и прислуга в вашем распоряжении». В отчаянном порыве ухватить хоть кусочек счастья малознакомые дамы решают снять замок и приглашают еще двух приятельниц, более темпераментных и дерзких, у которых не сложилась личная жизнь: «правильную» миссис Фишер и сказочно красивую, но высокомерную леди Каролину.

На вилле Сан-Сальваторе женщины наконец-то оживают и постепенно открывают в себе способность радоваться жизни. Сочные апельсины, луга с весенними цветами, всегда готовый прийти на помощь садовник Доменико творят чудеса. Женщины преображаются. Их лица разглаживаются, исчезают морщинки страха и тревоги; сердца и умы, долгие годы наглухо запечатанные, раскрываются, как почки под солнцем. Их снова переполняет любовь. «Дома я была прижимистой каргой, – признается Лотти Уилкинс, – все высчитывала, на всем экономила. Я любила бы мужа, если бы он любил меня. Все должно быть по-честному. Разве не так? И поскольку он меня не любил, я тоже его не любила. А жизнь дома – такая *тоска*. Тоска...»

Итак, в роскошном уединении женщины снова обрели себя. Плюс к тому... Нет, они не забыли своих мужей. Они спасли свои семьи, а в их сердцах вновь запылала любовь. Если ваш брак не оправдывает возложенных на него надежд, купите «Колдовской апрель». Потом снимите домик в Италии, возьмите книгу с собой и читайте ее на берегу Средиземного моря.

Также см. *«Бегство с корабля»*; *Недовольство*; *Секс (дефицит секса)*; *Сексуальная озабоченность*; *Фригидность*; *Храп*.

Брюзгливость

Даниель Дефо

Счастливая куртизанка, или Роксана

Если вам случится услышать шум вечеринки, доносящийся из дома по соседству, как вы поступите? Возьмете бокал, смешаете себе коктейль и присоединитесь к всеобщему веселью? Или заткнете уши, станете возмущаться фейерверками и негодовать по поводу неумеренного потребления алкоголя? Иначе говоря, вы зануда, ворчун и брюзга, отравляющий удовольствие другим?

Попробуйте разбудить спящую в вас Роксану и научиться быть душой общества. Самый противоречивый и психологически сложный роман Даниеля Дефо повествует о судьбе молодой женщины, оказавшейся в безвыходном положении: ее муж тайком сбежал с остатками семейного состояния, предоставив ей самостоятельно воспитывать пятерых детей. Что же в те далекие дни (действие романа происходит в конце XVII – начале XVIII века) оставалось делать бедной женщине, как не пустить в ход свои природные дарования? Героиня сметлива, бегло говорит по-французски, великолепно танцует, и мужчины липнут к ней как мухи. Она бросает своих детей, чтобы не «видеть, как они гибнут [у меня] на глазах», и становится содержанкой. Вскоре она настолько мастерски овладевает искусством соблазнения, что обольщает целые балльные залы. Ее минута славы наступает, когда на одном из маскарадов она появляется в турецком костюме и исполняет зажигательный танец, да так, что ее осыпают деньгами, более того, на нее обращает внимание присутствующий на балу инкогнито король. Тогда-то героиню и нарекают экзотическим именем, под которым мы ее знаем: «Да ведь это сама Роксана!» – восклицает один из гостей, пораженный турецким танцем.

Пусть Роксана под давлением обстоятельств превратилась в женщину легкого поведения, но умение производить впечатление даже в самой невыгодной ситуации делает ее вашим идеальным наставником. Вы не обязаны быть завсегдатаем вечеринок, но, оказавшись на каком-нибудь торжестве, будьте готовы разделить радость с окружающими, целиком и полностью отдайтесь во власть веселья. И хорошее настроение придет. Подобно Роксане, вы будете вызывать улыбку на лицах участников вечеринки и, может быть, даже заведете новые интересные знакомства.

Также см. *Добропорядочность*; *Изгой*; *Мизантропия*; *Трезвость*; *Чувство юмора (отсутствие чувства юмора)*.

Булимия

См. *Расстройства питания*

В

Вдовство

Амос Оз

И то же море (англ. *The Same Sea*)

Хелен Саймонсон

Последний бой майора Петтигрю

Мик Джексон

Рассказ вдовы (англ. *The Widow's Tale*)

Юрий Трифонов

Другая жизнь

Не следует недооценивать глубину своего горя. Потеря супруга или супруги фундаментально меняет всю жизнь человека. Вы привыкли делить кров с мужем (женой) и вдруг очутились в одиночестве. Вы были одним из родителей, а стали единственным. Вполне вероятно, что отношения с ребенком (детьми) также перейдут в новую форму. Не исключено, что от вас отдалится кое-кто из общих с супругом друзей. Кроме того, вам придется заново искать свое место в мире – покойный партнер поддерживал вас, вы были с ним единым целым, а теперь, когда его не стало, вам трудно понять, что вы собой представляете.

Пережить это трудное время вам поможет изумительной красоты поэма в прозе «И то же море» израильского писателя Амоса Оза. Повествование строится как ряд коротких сцен из жизни Альберта Данона, скромного бухгалтера, недавно похоронившего жену Надю, скончавшуюся от рака. Их единственный сын Рико, озабоченный духовными исканиями, отправляется в Тибет. Уезжая, он просит свою подругу Диту иногда навещать отца. Альберт, к своему стыду, сознает, что Дита – симпатичная раскрепощенная девушка в мини-юбке – вызывает у него не совсем платонические чувства. И когда Дита вдруг оказывается без крыши над головой, Альберт предлагает ей поселиться у него в свободной комнате. Подруга Альберта Беттина, овдовевшая двадцать лет назад, не без личной заинтересованности наблюдает за их отношениями.

В периоды тоски и одиночества нужно уметь проживать каждый миг – один за другим. Именно так и поступают персонажи Оза. Вот Альберт выключает компьютер и ложится спать; вот Надя, проснувшись среди ночи от пения дрозда, лежит и размышляет о том, кем станет после смерти; вот Беттина, решившая нарушить заговор молчания, высказывает Альберту все, что о нем думает. Оз с одинаковой скрупулезностью описывает будничное и прекрасное, высокие душевные порывы и низменную похоть – ведь в жизни все это сосуществует бок о бок. Пожалуй, не так просто назвать столь же тонкое и деликатное произведение, которое поможет вам разобраться в огромном и сложном океане чувств.

Всегда есть возможность начать сначала, даже если вы изнемогаете от моральной усталости. Отставной майор Петтигрю – человек неизменных привычек, сухой и чопорный. Его одолевают несчастья: умирает жена, вскоре за ней – брат. Горе словно обостряет все чувства майора, заставляя его по-новому взглянуть на старых знакомых, в том числе на хозяйку сельского магазина миссис Али. Внешне они очень разные, но их влечет друг к другу: оба овдовели, оба конфликтуют со своими родственниками-мещанами, оба любят книги, особенно Киплинга. Читая роман Хелен Саймонсон, вы поверите в то, что для вас не все еще потеряно, что одиночество после кончины супруга – это не приговор.

«Рассказ вдовы» Мика Джексона – это попытка возрождения к новой жизни через анализ прежней. Джексон не дает героине ни имени, ни фамилии, но через ее дневники мы узнаем

все ее мысли. Они противоречивы, порой забавны, порой в них сквозит легкая обида – женщина словно бы сердится на умершего мужа за то, что он умер. Чтобы пережить траур, вдова уезжает в графство Норфолк, на побережье, снимает там коттедж и, делая вид, что наблюдает за птицами, пристально следит за домом человека, в которого когда-то была влюблена.

Как ни странно, эти наблюдения приносят вдове облегчение. Размышляя о воображаемом романе с другим мужчиной, она начинает понимать, что в ее жизни с мужем было много хорошего, и избавляется от горечи, едва не заглушившей добрые воспоминания. Надеемся, что этот роман убедит и вас вспомнить все самое лучшее из своей семейной жизни, принять прошлое, простить бывшие ошибки и освободить свое сердце от ненужных сожалений.

Также см. *Безбрачие; Одиночество; Печаль; Смерть близкого человека; Томление.*

Вегетарианство

Чарльз Фрейзер

Холодная гора

Время от времени даже вам, поклонники бобовых, приходится спускаться с пьедестала возвышенных истин и признавать, что смерть – неотъемлемая часть земного существования. Питаться только тем, что растет из земли, прекрасно, но организм периодически напоминает о своей кровожадности. И хотя мы сознаем, что в наши дни для производства мяса применяются методы, достойные порицания, в некоторых обстоятельствах – например, если вы оказались вдали от цивилизации без провианта – приходится переходить на животную пищу.

Это хорошо известно Инману – симпатичному и мужественному герою романа «Холодная гора». Он совершает полное приключений путешествие через всю Америку, из Питерсберга, где лечился в конфедератском госпитале, в Северную Каролину, к женщине, которой принадлежит его сердце. Весь путь он проделывает пешком, избегая больших дорог, так как не желает, чтобы его снова забрали в армию южан. В пути Инман вынужден искать себе пропитание: крадет корзинку с хлебом и сыром у прачек, полошущих белье на берегу реки; отбивает у солдат борова, отнятого у одинокой вдовы, и лакомится свиными мозгами, убивает из ружья (испытывая при этом огромную жалость) медвежонка, оставшегося без матери.

Однажды на его пути попадает «женщина с козами»; двадцать пять лет она живет одна в фургоне цвета ржавчины, в окружении стада коз. Ее взаимоотношения с животными представляют собой полный симбиоз: вот она гладит козу, держит ее на руках, как ребенка, а затем перерезает ей горло. Гибель животного воспринимается не как акт жестокости, а как естественное действие, совершаемое с любовью и благодарностью. Отшельница кормит Инмана мясом двухцветной козы, и он продолжает путь к любимой, Аде. На прощание женщина дарит ему рисунок цветка стапелии. Этот цветок издает запах падали, привлекая насекомых: жучков, питающихся падалью, и мясных мух, которые его опыляют; вот на какие хитрости пускается природа ради выживания. Фрейзер словно бы указывает нам, плотоядным животным, наше место в природном порядке вещей.

Вера (утрата веры)

Уильям Питер Блэтти

Изгоняющий дьявола

Рейчел Джойс

Невероятное паломничество Гарольда Фрая

У каждого человека свое представление о вере: кто-то верит в Бога, кто-то – в смысл бытия (см. *Бессмысленность*), кто-то – в существование в этом мире добра. Что бы вы ни подразумевали под верой, с ее утратой из вашей жизни уходит свет. В такие периоды человеку необходимы книги, опираясь на которые он сможет и дальше уверенно и с радостью шагать по жизни. Рекомендуемые нами «лекарственные средства» основаны на двух разных подходах; воспользуйтесь тем, что вам ближе.

Если ваша вера в Бога пошатнулась, «Изгоняющий дьявола» нагонит на вас такого страху, что вы, возможно, отринете свои сомнения. В этом леденящем кровь романе героиня, известная актриса, с ужасом осознает, что ее двенадцатилетняя дочь Регана, милая и добрая девочка, одержима дьяволом. Мать обращается за помощью к отцу Каррасу. Того порой посещают сомнения в вере, но при столкновении с завладевшим Реганой очевидным злом они улетучиваются без следа. Не исключено, что и на вас книга произведет похожий эффект.

Если вдруг возникло чувство, что жизнь бессмысленна, но вам небезразлично, хороший вы человек или дурной, мы предлагаем другое, более щадящее лекарство. Печальный пенсионер Гарольд Фрай почти не общается с женой и полностью утратил контакт со взрослым сыном. Однажды он получает письмо от своей старинной подруги Куини, которая сообщает, что умирает от рака. Гарольд пишет ей ответ на открытке и идет на почту, но по дороге случайно завязывает разговор с девушкой на автозаправке. Девушка убеждена, что глубокая вера необходима каждому человеку, и ее искренность так трогает Гарольда, что он проходит мимо почтового ящика и шагает дальше, приняв решение пешком дойти до дома Куини. Внутренний голос говорит ему: пока он через всю страну идет к ней, она не умрет.

Во время этого неожиданного паломничества твердость Гарольда не раз подвергается испытаниям. Но он продолжает верить в провидение, старается ограничивать себя строго необходимым, предпочитая ночевать под открытым небом, а не в чужих домах, и действительно становится все больше похож на средневекового паломника. О нем уже пишут в газетах, он обретает известность. Незнакомые люди хотят к нему прикоснуться. Значит, вера заразна. Его жена Морин, несмотря на разделяющее их расстояние, снова проникается к нему теплыми чувствами, а Куини... Нет уж, прочитайте роман и узнайте, что стало с Куини.

В периоды уныния, когда вы потеряли веру в жизнь, в Бога, в любимого человека, в самого себя, читайте эти книги. Они помогут вам по-новому взглянуть на привычные вещи. Девушка с автозаправки права: «Если веришь, ничего невозможного нет».

Также см. *Бессмысленность; Надежда (утрата надежды)*.

Взаимоотношения

См. *Адюльтер; Безответная любовь; Боязнь ответственности; Брак; Некогда читать; Ошибка в выборе спутника жизни; Ревность*.

Вина

Федор Достоевский

Преступление и наказание

Доводилось ли вам нарушать принятые нормы поведения или поступать вопреки нравственным принципам? Или чувствовать себя виноватым поскольку не сделали того, что должны были сделать?

Чувство вины абсолютно не свойственно только маленьким детям и психопатам (от последних лучше держаться подальше). Всем остальным следует относиться к нему, как и к его младшему брату – чувству стыда (см. *Стыд*), скорее позитивно, поскольку, по утверждению

психологов, оба этих чувства представляют собой кирпичики коллективной этики, составляющей основу жизни общества. Но если позволить чувству вины пустить в душе корни, это может губительно сказаться как на вас лично, так и на ваших близких. Чувство вины легко обращается в пассивную (или не совсем пассивную) агрессию, в стремление подчинить себе окружающих (см. *Любитель командовать*) или в гнев, пожирающий вас изнутри (см. *Гнев*). Наш совет: если вы и правда в чем-то провинились, признайте перед собой, что виноваты, и обратитесь к нашей романной «терапии». Осознание ошибки поможет вам выкорчевать из души чувство вины, а главное – искупить ее. Принесите искренние извинения тому, перед кем провинились, и живите дальше со спокойной душой.

Роман Достоевского «Преступление и наказание» – это самое полное и глубокое исследование чувства вины в литературе. Когда Достоевский писал этот роман (в котором масса автобиографических деталей), он жил на грани нищеты, и у читателя невольно складывается впечатление, что многие из чувств, которые испытывает герой, не были чужды и автору. Родион Раскольников, бывший студент, а ныне безработный, живет в крошечной каморке на чердаке убогого доходного дома в Санкт-Петербурге. Этот желчный, бедно одетый человек имеет раздражающую привычку говорить сам с собой. Однако внешность у него приятная, он умен и образован. Несмотря на это, читатель догадывается, что Раскольников замышляет нечто безрассудное и ужасное. Действительно, он принимает решение убить и ограбить старуху, которая ссужает его деньгами под проценты. Раз старуха занимается ростовщицеством, убеждает он себя, значит, ее смерть – не зло, а благо. К несчастью, в момент нападения в доме появляется сводная сестра старухи-процентщицы, и Раскольников в панике убивает и ее.

Раскольников грабит старуху и прячет добычу. Но его почти сразу охватывает горькое раскаяние. Необходимость лгать и скрывать свои мысли ему невыносима; с помутившимся сознанием он бродит по Петербургу. Тем временем в убийствах подозревают другого человека, и если бы не муки совести и не дружба с мудрой Соней, которая понимает, что нельзя жить с таким грехом на душе, Раскольников, возможно, ушел бы от наказания.

Мы с болью наблюдаем за нравственными терзаниями молодого героя Достоевского. Благодаря Соне ему удастся выжить. Если в вашей жизни нет такой Сони, позаимствуйте ее у Раскольникова. Покайтесь, искупите свой грех и избавьтесь от чувства вины. Лишь тогда вы заслужите, чтобы ваше существование скрашивали люди, подобные Соне.

Также см. *Сожаление*; *Угрызения читательской совести*.

Властность

См. *Любитель командовать* (комплекс босса); *Притеснитель* (стремление притеснять).

Влюбленность

См. *Аппетит*; *Безнадежный романтизм*; *Безрассудная страсть*; *Бессонница*; *Вожделение*; *Неспособность сосредоточиться*; *Одержимость*; *Оптимизм* (чрезмерный оптимизм).

Внимание (потребность во внимании)

См. *Потребность в эмоциональной поддержке*.

Вожделение

Трейси Шевалье

Девушка с жемчужной сережкой

Без вожделения мы не чувствовали бы себя живыми. Но когда речь идет о принятии решений, похоть – плохой советчик. Зов плоти, разумеется, могучая сила, но физическое влечение безрассудно, притупляет сознание, мешает мыслить ясно (и если рассудительность вам вообще несвойственна, см. «Здравый смысл»). Принимать решения в угаре страсти – это все равно что дать ключи от своего «Астон-Мартина» тринадцатилетнему подростку и предложить ему на нем прокатиться.

Берите пример с Греты, уравновешенной, сдержанной служанки и музы Яна Вермеера, героини романа Трейси Шевалье, который называется так же, как одна из картин художника; в нем описывается история ее создания. Вермеер обращает внимание на девушку из просто-народья, заметив, что она выкладывает нашинкованные для супа овощи – красную капусту, лук, сельдерей и морковь – таким образом, чтобы их цветовая гамма не «резала глаз». Живописец сразу же понимает, что Грета от природы наделена художественным вкусом. К тому времени, когда она начинает позировать ему, они уже прониклись уважением друг к другу и мирно работают бок о бок в его мастерской. В своем повествовании – роман написан от лица героини – Грета называет Вермеера «мой хозяин» или, что еще более показательно, безымянным «он». Оба учат друг друга по-новому смотреть на вещи. Кроме того, их связывает одно многозначительное, хотя и случайное прикосновение: показывая Грете, как держать камень, или «толкушку», при растирании кусочка обожженной слоновой кости, потребной для получения черной краски, художник положил руку поверх руки девушки, и это привело ее в столь сильное волнение, что она в смятении выронила камень. Так зарождается скрытая любовная игра. И когда картина наконец-то завершена, вожделение – его и ее тоже – будто выставлено на всеобщее обозрение. Оно выражено в блеске ее глаз, во влажных, чуть приоткрытых губах, в мягких переливах и складках головного убора и, конечно, в сиянии несообразно лучезарной сережки, высвечивающейся из тени.

Грете хорошо известно, что в Дельфте XVII века девушка ее происхождения не вправе претендовать на осмысленные, человеческие отношения с мужчиной из того сословия, к которому принадлежит ее хозяин. Она – служанка, существо даже не второго, но третьего сорта. Однако герои уже ступили на крайне опасную территорию. Со страниц книги так и брызжет сексуальное возбуждение, и мы понимаем, что будущее Греты висит на волоске. Сжатые, выразительно точные фразы Шевалье словно призывают к сдержанности, которую обязаны проявлять художник и его муза. Смогут они устоять перед соблазном или вожделение победит?

О сластолюбивый читатель! Когда гормоны ударят вам в голову, удалитесь в укромный уголок с книгой Трейси Шевалье. Пусть элегантная, строгая манера письма «Девушки с жемчужной сережкой» умерит ваши страсти, обуздает похоть. Остановитесь, сделайте паузу, задумайтесь. Готовы ли вы разделить судьбу с человеком, к которому вас влечет? Если нет, наслаждайтесь моментом напряжения всех чувств, потом сделайте глубокий вдох и ступайте дальше.

Также см. *Безрассудная страсть; Любовная тоска; Секс (дефицит секса)*.

Враждебность

См. *Гнев; Ненависть*.

Вредные пристрастия:

– к алкоголю

См. *Алкоголизм*.

– к азартным играм

См. *Азартные игры*.
– к Интернету
См. *Интернет-зависимость*.
– к кофе
См. *Кофемания*.
– к магазинам
См. *Шопоголизм*.
– к наркотикам
См. *Наркомания*.
– к сексу
См. *Секс; Сексуальная озабоченность*.
– к табаку
См. *Курение*.

Чтобы справиться с физическими и душевными страданиями, без которых не обходится ни одна попытка отучить себя от пагубной привычки, рекомендуем читать увлекательные книги, посвященные трудному процессу самокопания. Чем полнее захватит вас книга, тем лучше будет результат.

Десятка лучших книг для тех, кто пытается избавиться от вредных пристрастий

Луи-Фердинанд Селин. Путешествие на край ночи.
Михаэль Энде. Бесконечная история.
Джон Фанте. Спроси у пыли.
Нил Гейман. Задверье.
Иван Гончаров. Обломов.
Кормак Маккарти. Кровавый меридиан.
Чайна Мьевиль. Крысиный король.
Жан-Поль Сартр. Тошнота.
Джон Уиндем. Отклонение от нормы (Хризалиды).
Дон Уинслоу. Власть пса.

Также см. *Аппетит; Бессонница; Головная боль; Неспособность сосредоточиться; Тошнота; Тревога*.

В стесненных обстоятельствах, находиться

Френсис Скотт Фицджеральд
Великий Гэтсби
Мартин Эмис
Деньги
Ричард Йейтс
Плач юных сердец

Итак, вы на мели. Это еще полбеды. Возможно, вы потеряли работу (см. *Экономический кризис*) или тратите больше, чем зарабатываете. Так или иначе, но вы уверены: будь на вашем счету в банке побольше денег, все ваши проблемы были бы решены. Это – вторая половина беды. Но сначала разберемся с первой.

Джеймс Гетц, известный как Джей Гэтсби, тоже наивно полагал, что деньги дадут ему то, о чем он мечтает больше всего на свете, а именно любовь Дэзи Бьюкенен. Сколотив сомнительными способами солидное состояние, он покупает вызывающе роскошную виллу на Уэст-Эгге и устраивает многолюдные вечеринки, надеясь, что очаровательная Дэзи прилетит к нему, словно бабочка на огонь.

Гэтсби – поистине одержимый мечтатель (не зря Фицджеральд называет его «великим»), его страсть к Дэзи владеет им без остатка. Но если у человека больше денег, чем ему необходимо для удовлетворения насущных нужд (пища, одежда, кров и, конечно, книги), это не решает проблемы, а скорее их создает. Деньги не принесли Гэтсби счастья. Более того, в погоне за богатством он утратил свое подлинное «я». Кем он себя возомнил, обращаясь ко всем и каждому «старина» с поддельным британским акцентом? На что ему куча рубашек, которые он не успевает примерить? Зачем он устраивает вечеринки, которые не доставляют ему радости? И задумался ли он хоть раз, какова будет реакция Дэзи, когда она узнает, каким образом он заполучил свое богатство? Огонь шипит, Гэтсби угасает, и ему некого винить, кроме самого себя.

Тем, кто находится в стесненных обстоятельствах, мы рекомендуем курс лечения в три этапа. Сначала прочтите «Деньги» Мартина Эмиса; эта книга напомнит вам, что деньги – это страшный бич, они развращают и растлевают человека как личность. Потом возьмитесь за роман Ричарда Йейтса «Плач юных сердец», где показано, как унаследованное состояние заслоняет путь к намеченным целям и мешает самоутверждению человека. Наконец, вернитесь к «Великому Гэтсби» и сделайте то, что должен был сделать Джеймс Гетц: оставайтесь самим собой, примите свое обедневшее «я» и найдите того, кто любит вас таким, какой вы есть. Перестаньте тратить деньги на лотерейные билеты, умерьте свои аппетиты, научитесь экономить. Если вашей зарплаты не хватает на насущные нужды, найдите другую работу. Если хватает, прекратите скулить и живите счастливо, довольствуясь теми скромными средствами, что у вас есть.

Выдающиеся умственные способности

Дж. Д. Сэлинджер
Фрэнни и Зуи

«Не понимаю, к чему знать все на свете и всех поражать своим остроумием, если это не приносит тебе радости»⁴. Это слова миссис Гласс из повести Дж. Д. Сэлинджера «Фрэнни и Зуи», а уж она-то знает, о чем говорит. Мать семерых необычайно одаренных детей, каждый из которых в свое время принимал участие в популярной радиовикторине «Умный ребенок», она потеряла старшего сына, Симура (он покончил с собой), и теперь наблюдает, как ее младшая дочь, Фрэнни, переживает глубочайший душевный разлад.

Теоретически быть умнее других неплохо. Но людям заурядным невыносима мысль о собственной посредственности. Поэтому дети с исключительными умственными способностями обречены вести жизнь изгоев. По мнению одних, дети из семьи Глассов – «выводок невыносимо высокомерных маленьких „выродков“, которых следовало бы утопить или усыпить, как только они появились на свет»; в представлении других они – довольно приятные, но все равно подозрительные «малолетние мудрецы и всезнайки». Но даже если общество не отталкивает от себя гениальных интеллектуалов, они отстраняются от окружающих сами. Умные люди легко разочаровываются в сверстниках и теряют к ним интерес. Нервный срыв Фрэнни спровоцирован встречей с Лейном, студентом университета, к которому она едет на выходные. Фрэнни без

⁴ Пер. М. Ковалевой.

конца критикует Лейна, а потом жалуется брату Зуи: «Я не могла хоть разок удержаться, не влезть со своим мнением. Это был чистый ужас. Чуть ли не с первой секунды, как он встретил меня на вокзале, я начала придирааться, придираюсь ко всем его взглядам, ко всем оценкам – ну абсолютно ко всему». За это она ненавидит себя.

В жизни обычно именно Лейны – «нормальные» люди, ставшие жертвой «ненормального» поведения, – вызывают сочувствие. Но литература предпочитает вставать на сторону «уродцев», и люди неординарного ума, познакомившись с не слишком счастливой Фрэнни, узнают в ней родственную душу. Кстати, читатели любят литературных героев, подобных Глассам, именно за те черты, которые в реальных людях их раздражают. Башковитым умникам это должно принести облегчение.

Если вы из-за своего блестящего ума вдруг стали, подобно Фрэнни и Зуи, изгоем, не спешите ненавидеть весь белый свет.

Герои Сэлинджера в конце концов избавляются от комплекса превосходства: на брата и сестру нисходит озарение, позволяющее им в каждом человеке увидеть Бога. Возможно, вы предпочтете обойтись без Бога – это ваше право. Только помните, что людей нужно любить. Эта замечательная повесть научит вас быть добрее к ближнему и не даст зачерстветь вашему сердцу.

Выдержка

Э. М. Форстер

Куда бояться ступить ангелы

Сдержанность в проявлении эмоций – типично английская черта характера. Какие бы несчастья и невзгоды ни приготовила судьба-злодейка англичанину – от жестокого разочарования в близком человеке и кончины любимой собаки до обвалившегося прямо на голову потолка, – в его лице не дрогнет ни один мускул. Тот, кто обладает истинной выдержкой, просто стряхнет с себя мусор, отпустит колкое замечание и предложит остальным пострадавшим выпить на развалинах кухни чашку чая. Подобное самообладание вызывает восхищение. Умение в любых обстоятельствах сохранять спокойствие – одно из главных свойств национального британского характера. Именно оно помогло британцам пережить две мировые войны, включая страшные немецкие бомбардировки. Однако многие считают, что в наши дни знаменитое британское хладнокровие уже не то.

Прекрасный трагический роман Форстера «Куда бояться ступить ангелы» написан в 1905 году, когда подобных сомнений еще не существовало. Героиня романа Лилия, вдова Чарльза Герритона, – особа немного ветреная, во всяком случае, по мнению родственников со стороны мужа; они дружно пытаются отвлечь ее от новой любовной связи, для чего убеждают съездить в Италию. В качестве компаньонки с ней отправляют хладнокровную и рассудительную Каролину Эббот. Все надеются, что путешествие окажет на Лилию благоприятное воздействие. «Италия, – снисходительно замечает шурин Лилии Филип Герритон, – очищает и облагораживает всякого, кто там побывает».

К несчастью, очищения – в том смысле, в каком его понимают Герритоны, – не происходит. Лилия без памяти влюбляется в Джино – красивого, страстного итальянца самого скромного происхождения. «Зубной врач в волшебной стране!» – негодует Филип, который любит все итальянское, кроме южного темперамента и безродных сыновей зубных врачей. Семейство Герритонов снаряжает спасательный отряд, но тот прибывает на место слишком поздно: Лилия уже вышла замуж за Джино, и у них родился ребенок.

Филип и его сестра Харриэт встречаются с Джино для приватной беседы. Экспрессивный итальянец совершенно не боится демонстрировать свои чувства, особенно любовь к сыну, и на этом фоне английская сдержанность, «застегнутая на все пуговицы», выглядит явно ущербной.

Филип даже подпадает под обаяние искреннего Джино, но чопорная Харриэт – воплощенная выдержка – отменяет сантименты и навязывает остальным свою волю. В результате все персонажи глубоко страдают. Что до нас, то мы – за то, чтобы англичане заламывали руки и кусали губы. Пусть подлинные чувства каждого человека проявляются свободно, как льются слезы.

Также см. *Эмоциональная холодность*.

Выжить из ума

См. *Наркомания*.

Десятка лучших эскапистских романов

Если у вас болит голова или ноет сердце; если вы ждете автобус, а его все нет; если вам хочется отвлечься от надоевшей повседневной рутины – вам обязательно поможет одна из предложенных ниже книг.

Луис Ламур. Разведчик (Хондо).

Луи де Бернайер. Мандолина капитана Корелли.

Кэрол Берч. Зверинец Джемрака.

Э. М. Форстер. Поездка в Индию.

Роберто Боланьо. Чилийский ноктюрн.

Себастьян Жаприз. Дама в очках и с ружьем в автомобиле.

Невил Шют. На берегу.

Артур Голден. Мемуары гейши.

Руперт Томсон. Книга откровений.

Габриэль Гарсиа Маркес. Сто лет одиночества.

Высокое кровяное давление

Чтение успешно выводит из тревожного состояния. Значит, оно полезно тем, у кого повышенное кровяное давление, особенно если читать, держа на коленях маленького пушистого зверька. Однако следует проявлять осторожность в выборе произведений. Остросюжетный роман или рвущая душу мелодрама заставят ваше сердце качать кровь еще быстрее. Чтобы снизить давление, старайтесь поменьше волноваться. Выберите книгу из представленного ниже списка романов, в которых действие не движется стремительно к развязке, а течет размеренно, спокойно, воспевая достоинства безмятежного существования. Отсутствие динамики компенсируется в них красотой повествования и описаниями, будящими воображение.

Десятка лучших романов, помогающих снизить кровяное давление

Николсон Бейкер. Бельэтаж.

Шарлотта Бронте. Городок.

Майкл Каннингем. Часы.

Карсон Маккалерс. Сердце – одинокий охотник.

Вирджиния Вулф. Волны.

Сельма Лагерлёф. Перстень Левеншёльдов.

Эмиль Золя. Страница любви.

Джованни Орелли. Год лавины.

*Эрленд Лу. Лучшая страна в мире.
Джон Ирвинг. Молитва об Оуэне Мини.*

Также см. *Стресс; Трудоголизм.*

Высокомерие

*Джейн Остин
Гордость и предубеждение
Элизабет Тейлор
Ангел*

Художественная литература трактует высокомерие как одно из тягчайших преступлений. Когда мистер Дарси отказывается танцевать на балу с Элизабет Беннет, пренебрежительно отзывается о ее внешности, подчеркнув, что она всего лишь «мила», и вообще обманывает ожидания всего Лонгборна, – все местное общество, в том числе миссис Беннет, немедленно признают его «одним из самых заносчивых и неприятных людей на свете». Его не спасает ни то, что он безусловно красивее приветливого мистера Бингли, ни то, что он владеет огромным поместьем в Дербишире и считается завидным женихом, что, в глазах миссис Беннет, имеющей пятерых дочерей на выданье, само по себе неоспоримое достоинство.

К счастью, игривая Элизабет Беннет, героиня романа Джейн Остин «Гордость и предубеждение», знает, как сбить с Дарси спесь. Она подшучивает над ним (говоря ему в лицо: «Я вполне убедилась, что мистер Дарси свободен от недостатков⁵»), прибегает к категорическому отказу («И не прошло месяца после нашей встречи, как я уже ясно поняла, что из всех людей в мире вы меньше всего можете стать моим мужем»), тем самым не только побуждая его избавиться от своих изъянов, но и демонстрируя столь «живой ум», что он влюбляется в нее – и теперь уже основательно. Если вам свойственно высокомерие, пусть эта книга научит вас распознавать умные шутки и отважную честность – и правильно их воспринимать.

Вам крупно повезет, если человек такого типа, как Элизабет, поможет вам стать идеальным мужчиной (или идеальной женщиной).

Но иногда высокомерие настолько глубоко проникает в плоть и кровь человека, что не поддается воздействию. Когда мы знакомимся с героиней романа «Ангел», написанного Элизабет Тейлор – не американской актрисой, а британской писательницей середины XX века, – ей всего пятнадцать лет, но она уже мнит себя уникальной личностью, которой никто из окружающих и в подметки не годится. И это еще мягко сказано. Эта странная девочка – неисправимая лгунья, она тщеславна и начисто лишена чувства юмора. Одноклассников Энджел презирает, их огорчения и заботы совершенно ее не трогают. Думая о будущем, она воображает себя в изумрудах и мехах, а придирчивую мать – в роли своей горничной. Мать, разумеется, в ужасе от замашек дочери.

И вот что интересно: благодаря своей непомерной самоуверенности Энджел добивается в жизни успеха и действительно купается в изумрудах. Но затем удача ее покидает: от нее отворачиваются издатели и критики, однако ее это не отрезвляет. Смирению она так и не научилась.

Не будьте такими, как Энджел. Если вас отвергли, спросите себя, чем вы это заслужили. Лучше берите пример с Дарси. Поначалу отказ Элизабет выйти за него замуж взбесил его, но, желая возвыситься в глазах девушки, которой он восхищался, Дарси сумел себя преодолеть. Будьте благодарны, если кто-то подшучивает над вами. Возможно, вам хотят помочь стать более достойным человеком.

⁵ Пер. И. Маршака.

Также см. *Тицеславие; Чрезмерная самоуверенность.*

Г

Газы

См. *Метеоризм*

Геморрой

Иэн Синклер

Вниз по реке (англ. *Downriver*)

Геморрой – мучительное заболевание, сопровождающееся почти не утихающей болью. Известны медицинские способы его лечения, каждый из которых – сам по себе нелегкое испытание. Если вы относитесь к числу страдальцев от этой болезни, советуем разжиться романом Иэна Синклера «Вниз по реке».

На протяжении всех двенадцати историй, охватывающих период со дня гибели принцессы Анны, в 1878 году утонувшей в Темзе вместе с еще шестьюстами сорока другими несчастными, до ближайшего будущего, в котором Вдова, проводящая государственную политику в тэтчеровском стиле, безжалостно уничтожает жизнь по берегам реки, мы вместе с загадочным рассказчиком совершаем экскурсию по набережным водной артерии Лондона. Он путешествует пешком (Синклер, как и Диккенс, известен своим пристрастием к прогулкам по Лондону) в сопровождении разношерстной компании: актеров, букинистов, гидов. Мы исследуем мир книжных лавок, где продаются редкие издания, мир преступников и бродяг, помещенных на оккультизме... Это Лондон, о существовании которого многие из нас и не подозревали. Емкая проза Синклера остроумна, она распаляет воображение и захватывает вас без остатка. Еще лучше раздобыть аудиоверсию романа и, гуляя, слушать ее. Вам будет так интересно, что вы забудете про геморрой.

Гениальность

См. *Выдающиеся умственные способности.*

Гнев

Эрнест Хемингуэй

Старик и море

Восемьдесят четыре дня подряд старик Сантьяго выходил в море и возвращался на берег без улова. Но он не унывал и не падал духом. Другие рыбаки смеялись над ним, но он не сердился. Старику приходилось рыбачить одному, потому что помогавший ему мальчик, которого он любил и который любил его, по настоянию родителей стал рыбачить на другой лодке. Старик ни на кого не обижался и не держал в сердце зла. На восемьдесят пятый день он снова вышел в море, полный надежды.

Сантьяго выпадает удача: на крючок попадает огромная рыба, и она тянет лесу с такой силой, что сдирает старику кожу с ладоней, но тот не выпускает гарпуна из рук и позволяет рыбе тащить себя в море. Он жалеет, что рядом нет мальчика, но в то же время испытывает радость, наблюдая, как вокруг лодки резвятся морские свиньи. Проходит день, потом ночь, наступает следующий день, а старик все ведет поединок с рыбой. Только он и рыба, и помощи

ждать неоткуда. Но старик не унывает. И даже когда его начинает охватывать отчаяние, он убеждает себя не сдаваться и думать о том, что у него есть, а не о том, чего нет. У Сантьяго немеет рука, его слепит яркое солнце, он изнывает от голода и жажды и тут вспоминает львов, которых видел однажды на африканском берегу. Он вдруг понимает, насколько величественна, прекрасна и благородна рыба, что тащит по морю его лодку. Рыба умерла, и ею лакомятся акулы – сначала приплывает одна, потом с полдюжину; пытаюсь отогнать их, старик теряет гарпун, потом нож, потом вырывает из гнезда румпель и орудует им как дубиной. Борьба с акулами лишает его последних сил, он едва не теряет рассудок. К тому времени, когда старик добирается до берега, от рыбы остается один скелет, и все же Сантьяго не ропщет на судьбу, принимая случившееся как данность. Он не сломлен и не поддался гневу. А на берегу его ждет мальчик.

Погрузившись в умиротворяющую и невероятно поэтичную прозу этого небольшого литературного шедевра, вы забудете о своих негативных эмоциях. Вы вместе со стариком окажетесь в его лодке, поймете, как он любит мальчика, море, свою большую рыбу. На вас снизойдет покой, и вы легко согласитесь с тем, что надо довольствоваться тем, что имеешь, не испытывая сожалений о несбывшемся. Порой мы все заходим слишком далеко, но это не значит, что путь назад нам заказан. Вслед за стариком, вспоминающим львов, вы сможете дать волю воображению, рисуя перед вами исполненные гордой красоты картины. Прочитав эту книгу, поставьте ее на полку на видное место, чтобы, почувствовав приближение гнева, сразу взять ее в руки. Вспоминайте старика, море, большую рыбу и не позволяйте разрушительным эмоциям завладеть вами.

Также см. *Агрессивное поведение на дороге; Месть; Страх насилия; Ярость.*

Головная боль

Максанс Фермин
Снег

Снег пламенеет
В ночи. Ледяная постель.
Сомкнуты веки.

Голод

Кнут Гамсун
Голод

Если вам случится бродить с пустым желудком по чужому городу, не имея в кармане ни кроны и понимая, что просто так вас этот город от себя не отпустит, возьмите книгу Кнута Гамсуна и начните ее читать. Вскоре вы заметите, что ваше восприятие обострилось до такой степени, что ни одна мелочь не ускользает от вашего внимания. Кроме того, вы поймете: утолять физический голод, конечно, необходимо, но... не ценой утраты душевного благородства. Ах, если б можно было сесть и написать философский трактат или большую статью в трех частях и продать в газету крон за десять! Вот прямо сейчас, сесть в парке на освещенную солнцем скамью и написать! А на полученные деньги пойти поесть. Или, как вариант, заложить за полторы кроны пиджак или жилет. Только не забудьте, как безымянный герой Гамсуна, в кармане жилета карандаш, иначе не сможете написать статью, за которую вам запла-

тят, и соответственно наставить на путь истинный городскую молодежь. Конечно, жилет вы заложили потому, что сейчас на мели, но дня через три, когда статья будет опубликована, вы его выкупите. Из своего гонорара вы выделите пару крон – всего пару, даже не пять! – уличному бродяге с узелком в руках, который не ел много дней, и не сдержите слез от жалости к нему. Правда, вы и сами голодны, и ваш желудок, в котором слишком давно не было ни крошки, уже не принимает нормальную пищу. А еще вы отдали десять крон, попавших к вам в руки случайно, торговке пирожками. Просто сунули купюру ей в руку, вызвав у нее недоумение. Хотя, пожалуй, можно подойти к ее лотку и попросить пирожков – все-таки вы за них в некотором смысле уже заплатили. Да, кстати, ночью вас может задержать полиция – ночевать-то вам негде. С другой стороны, вас поместят в отличную чистую камеру, что совсем не плохо. В полиции охотно верят, что вы человек законопослушный и глубоко порядочный, просто не сумели попасть домой, где у вас лежит куча денег. Это свое приключение вы положите в основу следующей статьи, за которую вам, может быть, заплатят целых пятнадцать крон. Ну и, конечно, есть еще пьеса. Вы сочиняете пьесу, и вам осталось дописать последний акт, но работа почему-то застопорилась. Зато если пьесу издадут вам больше не придется думать о деньгах. Но, до того как это произойдет, голод приведет вас в состояние ликующего безумия, опустошительного и милосердного, как анестезия.

Горе

См. *Вдовство; Печаль; Разбитое сердце; Смерть близкого человека; Томление.*

Гормональный взрыв

См. *Беременность; Климакс; Отрочество (проблемы отрочества); Плач; Подростковый возраст; Предменструальный синдром; Усталость и эмоциональное возбуждение.*

Грипп

Агата Кристи

Убийство Роджера Экройда

Ни один практикующий врач и ни один ученый медик до сих пор не нашли объяснения следующему странному совпадению: стоит человеку, заболевшему гриппом, открыть один из детективов Агаты Кристи (в том числе наш любимый – «Убийство Роджера Экройда» с Эркулем Пуаро, – безоговорочно подтверждающий гениальность автора), и он идет на поправку.

А что, если это не просто совпадение? Тогда нам остается лишь гадать, что за удивительные процессы происходят в пораженном вирусом организме. Может быть, мы не в силах проплыть, подобно рыбе, мимо наживки? Порожденное природным любопытством желание узнать, кто убийца, не дает нам с головой погрузиться в недомогание (если только речь не идет о более серьезном недуге, известном как «мужской грипп»). В этом случае ничто не отвлечет вас от удовольствия поболеть. См. *«Мужской грипп»*). Ломота, озноб, жар, саднящее горло, воспаленный и забитый нос – все это ничто в сравнении с решимостью вычислить преступника *раньше* Пуаро (предупреждаем сразу: вряд ли получится). Не исключено, что умственное напряжение активизирует работу больных клеток серого вещества (знаменитых «*маленьких серых клеточек*»!) настолько, что этот легкий «мозговой массаж» поможет быстро справиться с болезнью.

Как бы там ни было, читайте Агату Кристи. Сядьте поудобнее в постели, подложив под спину подушки. Гениальный сыщик Пуаро – «напыщенный, утомительный, занудный эгоцентрик» (по определению самой Кристи) – приступает к расследованию⁶.

Также см. *Аппетит; Головная боль; Изнеможение; «Мужской грипп»; Простуда; Тошнота*.

⁶ Если «лекарство» действовало, значит, на самом деле у вас не грипп, а обычная простуда (см. *Простуда*). Поиски литературного лекарства от гриппа продолжаются.

Д

Депрессия

Милан Кундера

Невыносимая легкость бытия

Сильвия Плат

Под стеклянным колпаком

Ребекка Хант

Мистер Чартуэлл (англ. *Mr Chartwell*)

Депрессия многолика. В мягкой форме она время от времени настигает чуть ли не каждого из нас. В такие периоды человек твердит себе, что все идет не так, что у него нет друзей, что ему никогда ни в чем не везет, и погружается в состояние мрачной подавленности (см. *Бессмысленность; Изгой; Неудачник; Печаль; Угрюмость*). Тут необходима книга, которая изменит мировосприятие и напомнит, что в жизни есть радость, смех и солнце. Ниже приводится список романов, которые помогают взбодриться. Эти позитивные литературные произведения позволят вам приоткрыть миру окно своей души и впустить в нее немного свежего воздуха.

Но депрессия может принимать и более жесткие формы. Свинцовая туча черной тоски накрывает человека без предупреждения и видимой причины, и ему кажется, что так будет всегда. Это – клиническая депрессия, тяжелая форма психического заболевания, которое с трудом поддается излечению и часто дает рецидивы. Если вы, по несчастью, склонны к подобному типу депрессии, легкое бодрящее чтение не только не поднимет вам настроение, но лишь усугубит ваше угнетенное состояние. Смешные сцены вас не насмешат, а вызовут раздражение; наивный оптимизм автора разозлит и подтолкнет к выводу, что мир населен благодушными идиотами. В результате вы еще больше возненавидите себя. Как ни парадоксально, в такие периоды лучше читать книги, в которых все называется своими именами, а персонажи, подобно вам, страдают депрессией и являются носителями бескомпромиссно мрачного мироощущения. Книга (см. *Десятка книг для чтения в периоды крайнего уныния* ниже) поддержит вас морально в путешествии по самым темным уголкам вашей меланхолии, поможет ее распознать и стать к себе снисходительнее. Вы убедитесь, что депрессия преследует не вас одного, что вы вовсе не какой-то монстр и отщепенец рода человеческого.

Депрессия Терезы, героини романа Милана Кундеры «Невыносимая легкость бытия», спровоцирована постоянными изменами ее возлюбленного Томаша. Сбросив узы неудачного брака и отказавшись от общения с сыном, Томаш ведет вольную жизнь холостяка. В отличие от него и его любовницы Сабины Тереза существует с ощущением придавленности жизнью. Кундера делит людей на две категории: тех, кто считает, что жизнь в принципе лишена смысла и потому жить надо сегодняшним днем, не «заморачиваясь» ненужными сложностями, и тех, кому эта мысль невыносима и они стремятся вкладывать смысл буквально во все. После встречи с Томашем Тереза убеждает себя, что обречена любить его вечно. Она едет к нему в Прагу, не забыв сунуть в чемодан книгу. Это «Анна Каренина» – роман, в котором с огромной художественной силой описаны страдания, вызванные утратой смысла жизни. Томаш любит Терезу, но не готов менять свой образ жизни. Между тем Тереза требует, чтобы Томаш и не смотрел на других женщин, и принадлежал только ей. Тереза проклинает себя за жесткость, но сделать с собой ничего не может. В отчаянии она пытается отравиться.

Если ваша депрессия настолько глубока, что вы потеряли всякую веру в лучшее, прочтите этот роман. Посмотрите на Терезу – она мечтает избавиться от снедающей душу черной тоски и находит способ это сделать.

Депрессии подвержены многие писатели. Кто-то говорит, что склонность к депрессии свойственна любой творческой личности; кто-то доходит до утверждения, что именно депрессия заставляет многих писателей взяться за перо, тем самым переживая своего рода катарсис. Известно, что американский прозаик Ричард Йейтс в состоянии так называемой застывающей депрессии мог часами тупо смотреть в стену. Эрнест Хемингуэй, на которого приступы депрессии с возрастом накатывали все чаще, пытался топить тоску в спиртном (см. *Алкоголизм*). К несчастью, это его не спасло, как не спасло Вирджинию Вулф и Сильвию Плат. Но каждый из этих писателей оставил нам в дар бесценный опыт борьбы с депрессией. Их книги помогают нам лучше разобраться в темных тайниках человеческой души и дают возможность обрести мир с собой, которого, увы, так и не обрели авторы.

Плат страдала биполярным аффективным расстройством. В своем автобиографическом романе «Под стеклянным колпаком» она, прикрывшись маской Эстер Гринвуд, описывает перепады собственного настроения: ее распирает от счастья, «легкие переполняет восторг», а в следующую минуту она вообще ничего не чувствует, превращаясь в человека «бледного и обреченного на неподвижность, как мертвый младенец». Голос Эстер дарует огромное утешение тем, кого мучает депрессия. Роман хорошо читается – у Сильвии Плат легкое перо, и даже самые мрачные сцены не создают ощущения «безнадеги». Вспомните об этом, когда вам покажется, что счастье недостижимо и вам никогда не вернуться к «нормальному» состоянию. И не забывайте, что рядом с вами есть другие люди, которые по-прежнему в вас верят.

Еще один прием: попробуйте воспринимать свою депрессию как некое неприятное существо, живущее отдельно от вас, например, как большого вонючего черного пса. Как ни странно, простая попытка дистанцироваться от своей болезни порой уже дает положительные результаты. Этому вас научит смелый дебютный роман Ребекки Хант «Мистер Чартуэлл». Мистер Чартуэлл – олицетворение «черной тоски» Уинстона Черчилля, преследовавшей уважаемого политика почти всю жизнь. Мистер Чартуэлл (он же Черный Пэт) проникает также в дом временной секретарши Черчилля Эстер Хаммерханс. Видимый только своим жертвам, Черный Пэт является к Эстер в качестве квартиранта – якобы по объявлению – в день второй годовщины смерти ее мужа, покончившего с собой. Вскоре он осваивается, грызет под дверью ее спальни кости и даже пытается залезть к ней в постель. У Черного Пэта отвратительные привычки, однако он наделен своеобразным обаянием, которому трудно противостоять. У Эстер он вызывает двойственное чувство – смесь отчаяния и восхищения.

Эстер – не первая жертва Черного Пэта. Она догадывается, что он жил в ее доме и раньше, но видел его только ее муж. По мере того как Эстер все глубже погружается в депрессию, обостряются ее отношения с лохматым Пэтом. Мы не будем говорить вам, удастся ли Эстер справиться с «черным псом тоски», как справился с ним Черчилль, иначе вам будет неинтересно читать книгу. Скажем лишь, что в определенный момент Эстер и ее умудренный жизнью шеф осознают, что они оба видят черного пса, но не смеют признаться в этом друг другу, опасаясь прослыть сумасшедшими. Черчилль старательно обходит разлегшегося на полу смердящего Черного Пэта, а в разговорах с Эстер тактично убеждает ее «не сдаваться». Его забота вселяет надежду и в Эстер, и в читателя.

Конечно, при тяжелых формах депрессии одной библиотерапией не обойтись. Но мы настоятельно советуем в дополнение к медицинской помощи использовать художественную литературу. Решите сами, какие книги вам больше захочется читать: веселые и смешные, отвлекающие от унылых мыслей, или посвященные откровенному исследованию феномена хандры. В любом случае – не сдавайтесь! Уинстон Черчилль, Эстер Гринвуд, Эстер Хаммерханс и Тереза окажут вам в этом поддержку. Возможно, вы не сразу разглядите в свинцовых

тучах просвет, но мысль о том, что вы в этом сумраке не одни, придаст вам сил дожидаться, когда тьма рассеется.

Десятка книг, которые помогают взбодриться

П. Г. Вудхаус. Этот неподражаемый Дживс.
Фэнни Флэгг. Жареные зеленые помидоры в кафе «Полустанок».
Джеймс Хэрриот. О всех созданиях – больших и малых.
Ник Хорнби. Футбольная горячка.
Тони Парсонс. Мужчина и мальчик.
Хелен Саймонсон. Последний бой майора Петтигрю.
Халед Хоссейни. Бегущий за ветром.
Доди Смит. Я захватываю замок.
Виктор Пелевин. Generation П.
Кэтрин Стокетт. Прислуга.

Десятка книг для чтения в периоды крайнего уныния

Сол Беллоу. Герцог.
Милан Кундера. Невыносимая легкость бытия.
Сильвия Плат. Под стеклянным колпаком.
Хьюберт Селби-мл. Последний поворот на Бруклин.
Вирджиния Вулф. На маяк.
Ричард Йейтс. Дорога перемен.
Майгуль Аксельссон. Апрельская ведьма.
Дж. М. Кутзее. В сердце страны.
Паскаль Киньяр. Carus, или Тот, кто дорог своим друзьям.
Мария Семпл. Куда ты пропала, Бернадетт?

Также см. *Аппетит; Бессмысленность; Бессонница; Изнеможение; Кошмары; Летаргия; Либи́до (снижение либи́до); Надежда (утрата надежды); Нерешительность; Низкая самооценка; Пессимизм; Печаль; Отчаяние; Тревога; Усталость и эмоциональное возбуждение.*

Дети

См. *В стесненных обстоятельствах; Материнство (комплекс материнства); Некогда читать; Неспособность справиться с проблемой; Отцовство (комплекс отцовства); Родитель-одиночка; Роды; Свекровь/теща; Семья; Чрезмерная занятость; Шум.*

Дефекты речи

Дэвид Митчелл
Лужок черного лебедя

Наиболее тонкое и глубокое описание мучений, связанных с дефектами речи, мы находим в романе Дэвида Митчелла «Лужок черного лебедя». Его герой, тринадцатилетний мальчик Джейсон Тэйлор, страдает от заикания. Он много – и довольно умно – размышляет о своем дефекте. Мальчик начал заикаться, когда ему было восемь лет, примерно тогда же, когда испортились отношения родителей. Джейсон замечает, что «палач» (так он называет заикание) осо-

бенно часто «хватает» слова на букву «Н» (хотя позднее стали попадаться и слова на «С», а их в языке очень много). Он соображает: чтобы «перехитрить» палача, нужно заранее проверить предложение на наличие «опасных» слов и заменить их «безопасными». Впрочем, заик, убежден он, никогда не победить в споре с острыми на язык говорунами: они не ждут, пока ты выдавишь из себя аргумент, и записывают тебя в проигравшие.

Напряженность в семье Джейсона нарастает, его заикание становится все более заметным, сверстники над ним смеются (см. *Жертва издевательств*). Джейсон изо всех сил пытается им противостоять, не теряя чувства собственного достоинства. И тут случается чудо. Джейсон увлекается поэзией. Ему помогают логопед миссис де Ру и экстравагантная мадам Кроммелинк, анонимно публикующая опусы Джейсона в приходском журнале. Мальчик чувствует, как у него возникает совершенно новое отношение к словам – он учится их любить, понимая, что благодаря им может высказать свою правду. Стиль Джейсона становится все более поэтичным (автор виртуозно показывает его творческий рост), и с мальчиком происходит настоящее превращение: он больше не завидует своим сверстникам, потому что превзошел их во владении словом.

Не факт, что рецепт Митчелла подойдет и вам: дефекты речи бывают разные. Но читая о том, как Джейсон быстрее всех в классе находит правильный ответ на каверзный вопрос, вы испытаете радость и надежду. Всех, кто страдает дефектами речи, роман учит двум вещам. Во-первых, приложив такие же усилия, какие приложил Джейсон, вы подниметесь над собой и откроете в себе новые таланты. А во-вторых, если у вас не получается что-то одно, значит, обязательно получится что-то другое.

Также см. *Белая ворона (синдром белой вороны)*; *Низкая самооценка*; *Утрата дара речи*.

Дискомфорт

Бенуа Дютёртра

Девочка и сигарета

Гари Штейнгарт

Супергрустная история настоящей любви

Дискомфорт – это болезнь XXI века. Она возникает от несоответствия между стремлением к полноценной жизни с ее неопределенностью и рисками и установками современного общества с его бюрократией, политкорректностью, нормами безопасности и так далее и тому подобное.

Пожалуй, ни в одной книге эта болезнь века не показана столь точно и выпукло, как в романе Бенуа Дютёртра «Девочка и сигарета». Повествование начинается с разбирательства явно сфабрикованного дела против Дезире Джонсона, которого приговаривают к казни за убийство полицейского. Он просит, чтобы перед смертью ему позволили выкурить сигарету, чем приводит в смятение тюремную администрацию. Дезире ссылается на статью сорок седьмую, согласно которой он имеет право на исполнение последнего желания, но... курение на территории тюрьмы запрещено. Тюремное начальство убеждает заключенного в нелепости его требования – курение давно не модно, – поражается упрямству, с каким он настаивает на своем, и в конце концов приходит к выводу, что решение вопроса лежит вне сферы его компетенции, и обращается в Верховный суд.

Для другого героя романа пристрастие к табаку оборачивается катастрофой. Он работает советником по техническим вопросам в Отделе госслужбы административного центра, а своему пороку предается тайком. Однажды, когда он сидел в кабинке туалета и с наслаждением курил сигарету, туда заглянула пятилетняя девочка со спущенными штанишками. Девочка донесла на курильщика, и его обвинили в педофилии. Книга Дютёртра – это жесткая сатира на

наше общество, написанная в стиле памфлета Джонатана Свифта «Скромное предложение». Разделите с писателем свое негодование на мир, скатывающийся в безумие. Тот факт, что не вы один сокрушаетесь об утраченном благоразумии, наверняка вас утешит.

В «Супергрустной истории настоящей любви» Штейнгарта действие происходит в недалеком будущем. Система информационных потоков оповещает каждого о его кредитоспособности и рейтинге популярности в социальных сетях, одновременно подбрасывая идеи о новинках в магазинах и сообщая свежие сплетни о друзьях. Ленни тридцать девять лет. Еврей, иммигрировавший из России, он – совершенно не в духе времени – все еще любит читать книги (особенно Толстого, что его друзья считают нездоровым увлечением). Объект его желания – молодая кореянка Юнис, живущая, как и он, в Нью-Йорке. История их взаимоотношений раскрывается через дневниковые записи. Ленни ведет дневник по старинке, в тетради; Юнис – в почтовом ящике на «Глобал Тинах» (это универсальная социальная сеть, своеобразный аналог «Фейсбука»), так что мы имеем удовольствие почитать ее «тинки». Из записей Юнис мы узнаем, что она с тревогой смотрит в будущее и что, как ни удивительно, ее вполне устраивает «милый охламончик» Ленни. Между тем мир вокруг них начинает рушиться: Америка воюет с Венесуэлой, все страны задолжали гигантские суммы Китаю, который может в любой момент прекратить кредитование.

После сатиры Дютёртра знакомство с этим помешанным на информационных технологиях постлитературным миром ищущих бессмертия «негри-тосов» (в книге – дружелюбное обозначение друзей всех цветов кожи), которые то и дело прижимают к сердцу «Эмо-Пад», чтобы узнать о чувствах друг друга, заставит вас вслед за Ленни взять в руки «печатный непоточный медийный артефакт в переплете» (например один из романов Толстого), даже если это понизит ваш «кредитный рейтинг». Ленни Абрамов, последний читатель на Земле, оказывается во многом прав.

Также см. *Неудовлетворенность; Разочарование; Стрессы большого города.*

Добропорядочность

Михаил Булгаков
Мастер и Маргарита

Однажды, на рубеже 1930-х, «в час небывало жаркого заката» на одном из московских бульваров появляется дьявол. Он бесцеремонно усаживается на скамью между двумя мужчинами, ведущими оживленную беседу. Один из них – Берлиоз, лысый и тучный редактор художественного журнала. Второй – молодой поэт, пишущий под псевдонимом Бездомный. Дьявол без труда перехватывает нить разговора – собеседники толкуют о существовании Иисуса Христа, которого, по их мнению, нет и никогда не было. Одетый в дорогой серый костюм, «заграничные» туфли и серый берет, лихо заломленный на ухо, дьявол, безусловно, харизматичнее обоих литераторов вместе взятых. «Ох, какая прелесть!» – восклицает он, когда его новые друзья подтверждают, что они атеисты. У дьявола непредсказуемые, по-детски непосредственные реакции. Он может ни с того ни с сего заскучать и тут же над кем-нибудь подшутить. То он хохочет как безумный, распугивая громким смехом воробьев, а в следующую минуту безжалостно предсказывает Берлиозу смерть: ему отрежут голову (пророчество сбывается). Когда Берлиоз осведомляется у дьявола, где тот намерен остановиться в Москве, тот, подмигнув, отвечает: «В вашей квартире».

Дьявол остроумен и наделен даром предвидения. Как в «Потерянном рае», ему отданы все лучшие реплики; он легко подчиняет всех своей воле. Бездомному захотелось курить, и дьявол – он же профессор Воланд, как значится на его визитке, – прочитав его мысли, достает из кармана внушительный золотой портсигар с папиросами нужной марки. Вместе со своей

странной свитой (в которую входит огромный наглый кот по кличке Бегемот, умеющий не только говорить, но и пить водку) он изумляет публику в театре, завалив сцену материализовавшимися из ниоткуда парижскими нарядами и косметикой (платья, шляпки, сумочки, духи и губная помада) и приглашая дам переодеться в новые туалеты.

В завершение своего «московского турне» дьявол устраивает весенний бал полнолуния, на котором почетную гостью Маргариту купают в крови и розовом масле. В бассейнах вскипает пузырями шампанское, красногрудые попугаи кричат: «Я восхищен!» – а оркестром дирижирует сам Иоганн Штраус. Однако это – дьявол, и не все его деяния – невинные забавы и игры. За исключением Маргариты, все гости, прибывшие на бал прямиком из ада, представляют собой ожившие трупы в разных стадиях разложения.

Мы не предлагаем, чтобы вы отвергали добро и приветствовали зло. Мы просто говорим: не будьте преснятиной. Не отрывайте никому головы, как это делает Бегемот, но устраивайте скандальные вечеринки. Пусть в ваших глазах не гаснет озорной огонек. Иногда позволяйте себе чуть-чуть согрешить. И жизнь ваша заиграет всеми красками.

Также см. *Соблазн проболтаться; Трезвость; Чрезмерная организованность.*

Доверие

Сюзанна Мур

В разрезе (англ. *In the Cut*)

Можно ли доверять человеку, с которым вы только что познакомились? Чаще всего это становится более или менее понятно сразу после встречи. Но если первое впечатление, как говорится, «не очень», а вы продолжаете этому человеку доверять, значит, вы великодушны. И это правильно. Помните: если вы доверяете людям, то и они будут вам доверять.

Нью-Йоркской учительнице Фрэнни Эйвери, героине романа Сюзанны Мур «В разрезе» (больше известного у нас по экранизации режиссера Джейн Кэмпбелл «Темная сторона страсти»), приходится постоянно задаваться вопросом, кому доверять, а кому нет. Учитывая ее рискованное сексуальное поведение, от ответа на него зачастую зависят ее жизнь и благополучие. Фрэнни остра на язык, любит юмор и соленую шутку. В рамках особой программы она преподает английский детям «с низкой успеваемостью и выдающимися умственными способностями». Фрэнни коллекционирует слова, выискивая их в самых разных лексических пластах, от среднеанглийского диалекта до нью-йоркского уличного сленга, и внушает ученикам, что они не должны употреблять слово *пидорас*, пока не научатся писать без ошибок. Как в джазе – только виртуоз имеет право на импровизацию...

Жизнь Фрэнни резко меняется после того, как по соседству находят тело убитой молодой актрисы. Детектив Маллой подозревает, что Фрэнни каким-то образом причастна к преступлению. Они беседуют в баре, и Фрэнни нравится не только прямота сыщика, но и манера его речи: он говорит быстро и не скупится на примеры из практики.

Фрэнни симпатичен Маллой, хотя от него разит дешевым одеколоном, на руке он носит снятые с трупа золотые часы, а на мизинце – вульгарный перстень с печаткой в виде сердца в ладонях.

Фрэнни ближе знакомится с Маллоем и его коллегами по отделу расследования убийств, в том числе с детективом Родригесом (прячущим в кобуре пластмассовый водяной пистолет желтого цвета). Тем временем убийства девушек продолжают, и напряжение растет. Читая роман, спросите себя: кому из персонажей вы доверяете, а кому нет – и почему. Подобная тренировка интуиции вам не помешает. Возможно, когда-нибудь от нее будет зависеть ваша жизнь.

Домохозяйка (синдром домохозяйки)

Уинифред Пек

Привязанная к дому (англ. *House-Bound*)

Айра Левин

Степфордские жены

Вы расставляете моющие средства на полке в алфавитном порядке? Встречаете мужа с работы в соблазнительных нарядах? До блеска начищаете вилки и ножи? Вам нравится сидеть дома, заботясь о муже и детях? Значит, вы идеальная жена и мать. Но... на душе у вас кошки скребут. Порой так хочется сделать что-нибудь неправильное! Подумав об этом, вы горестно вздыхаете и идете выбивать диванные подушки...

Если вы узнали себя в набросанном нами портрете, значит, у вас клинический синдром домохозяйки. Чтобы оторвать себя от кухонной раковины, вам просто необходимо прочесть одну из предложенных книг.

Роуз, героиня написанного в 1942 году романа Уинифред Пек «Привязанная к дому», действие которого разворачивается в Эдинбурге, ни разу в жизни «не почистила ни одной картофелины». Но идет Вторая мировая война, слуг не найти, и Роуз понимает, что должна самостоятельно вести хозяйство. В доме воцаряется хаос. Роуз выбивается из сил, но ничего не успевает – домашним делам нет конца. Постепенно в сознании Роуз зреет мысль о том, что мы прикованы к дому: заточены в его стенах «воспоминаниями, с которых ежедневно после тщательного осмотра стираем пыль, как с мебели». Домохозяйка средних лет размышляет о свободе, и в ее понимании свобода не имеет ничего общего с жизнью, сосредоточенной на стряпне, уборке и стирке. Роман Уинифрида Пек – это вовсе не комедия на тему семейной жизни. В те страшные годы многие матери теряли сыновей; трагедия не обошла стороной и семью Роуз. В итоге героиня освобождается от бытовых пут, но довольно драматичным способом. Ее решимость была бы достойна похвалы, если бы не «цена вопроса».

Домашние дела

Устройте уголок для чтения

Обед готов, но надо еще пропылесосить квартиру. И навести порядок в ванной. И разобрать холодильник. И выскочить в магазин за хлебом. Потом загрузить стиральную машину, снять и перегладить вчерашнее белье, вынести мусор и... Кажется, из срочных дел всё. Но сколько на это все уйдет времени? И как выкроить хотя бы часок, чтобы спокойно сесть и почитать?

Оборудуйте себе уголок для чтения – небольшой изолированный закуток в доме или в саду, где вы могли бы спрятаться от всех, а главное – где ваши глаз не цеплялся бы за детали домашней обстановки, требующие вашего немедленного вмешательства (известно ведь, что переделать все домашние дела в принципе невозможно).

Обустройте свой уголок с любовью, пусть он манит вас восхитительным уютом. Если вам нравится лежать на полу, свернувшись клубочком, принесите подушки, постелите пушистый коврик. Или купите себе красивый шезлонг. Позаботьтесь о хорошем

освещении. Пусть в вашем «уголке» вас всегда ждет мягкий плед и удобные носки. На ровной твердой поверхности держите книги, дневник читателя, ручку и чашку чая, а также наушники, чтобы слушать аудиокниги. Предупредите домашних, что в течение часа вас «ни для кого нет». Никому не позволяйте врываться к вам в «читальню» – если только этот кто-то не попросит разрешения тихонько посидеть с вами и тоже почитать. Забудьте на время про домашние дела. Если повезет, кто-нибудь из домочадцев, заметив, что вы читаете, сам вымоет посуду.

Книга «Степфордские жены» Айры Левина, изданная в 1972 году, – это жутковатый триллер, повествующий о заговоре мужчин небольшого американского городка, задумавших превратить своих благоверных в идеальных жен. Обстоятельства складываются в пользу мужей: они располагают необходимыми техническими знаниями и навыками, чтобы реализовать свой план (один из них – бывший художник-мультипликатор, прежде работавший в Диснейленде, второй – специалист по робототехнике, третий – в области производства пластмасс). Даже если вы видели экранизацию романа и знаете, чем кончится дело, прочтете его на одном дыхании.

Джоанна Эберхарт – заботливая мать. Она занимается фотографией, что приносит ей небольшой доход. Вместе с мужем Уолтером (он брокер) они в надежде на более спокойную жизнь переезжают из Нью-Йорка в провинциальный Степфорд. Поначалу женщины, с которыми знакомится Джоанна, кажутся ей умными и обаятельными. Но когда две ее лучшие подруги из интеллектуалок с огромным культурным кругозором внезапно превращаются в оживших кукол, все интересы которых ограничиваются содержимым продуктовой тележки в супермаркете и выбором наилучшей мастики для натирки паркета, она начинает подозревать, что к этому причастны члены «ассоциации мужей». Не слишком ли поздно она прозревает?

Дочитанная книга

Прочитайте рецензии и статьи об этой книге

Вам очень понравилась книга. Вы читали ее не отрываясь, подружились с ее героями, мечтали, любили, смеялись и плакали вместе с ними, вы погрузились в сюжет, не замечая ничего вокруг, – и вот книга почти дочитана. Ах, как не хочется переворачивать последнюю страницу!

Не огорчайтесь: даже если история окончена, мир полюбившейся книги остается с вами. У вас масса возможностей – читайте рецензии литературных критиков и отзывы других читателей, обсуждайте книгу в социальных сетях. Делитесь своими впечатлениями о ней с друзьями и знакомыми. Не исключено, что по книге снят фильм, – посмотрите его. А через некоторое время просто возьмите и перечитайте ее. Действительно великие произведения литературы хороши еще и тем, что к ним можно возвращаться снова и снова, каждый раз находя в них что-то прежде не замеченное. Следуя нашим советам, вы никогда не расстанетесь с книгой. Она войдет в вашу жизнь, станет частью вас. Переворачивая последнюю страницу, не забывайте, что ничто не мешает вам открыть первую.

Пусть эти романы послужат для вас предостережением. Если вы замечаете, что на домашние хлопоты уходит чуть ли не большая часть вашей жизни, напомните себе, что те времена, когда уделом женщины был рабский труд на благо семьи, давно канули в прошлое. Даже если вы счастливы заниматься домом и детьми, не отказывайте себе в праве регулярно общаться с внешним миром. Если же вам хочется оторваться от домашних забот, но вы точно знаете, что ваш муж будет категорически против этого возражать, запеките в духовке эти книги и подайте их ему на ужин под любым соусом.

Также см. *Домашние дела; Неудовлетворенность; Одиночество.*

Друзья (отсутствие друзей)

См. *Изгой; Одиночество; Чужак.*

Дурной вкус

См. *Безвкусица*

Е

Если вам за двадцать

Десятка лучших романов для тех, кому за двадцать

Оноре де Бальзак. Отец Горио.
Альбер Камю. Посторонний.
Майкл Чабон. Тайны Питтсбурга.
Ханиф Курейши. Будда из пригорода.
Филип Рот. Прощай, Коламбус.
Хьюберт Селби-мл. Реквием по мечте.
Донна Тартт. Тайная история.
Джон Фаулз. Дэниел Мартин.
Дженет Уинтерсон. Тайнопись плоти.
Трумен Капоте. Завтрак у Тиффани.

Если вам за тридцать

Десятка лучших романов для тех, кому за тридцать

Мартин Эмис. Лондонские поля.
Энн Бронте. Незнакомка из Уайлдфелл-Холла.
Джеффри Евгенидис. Средний пол.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.