

КРИТИКА
СТРАХ
НЕУДАЧИ
ШОПИНГ
БЕСПОКОЙСТВО
ЛЮБОВЬ
ГОЛОСА
ГОЛОВЕ

УКРОТИ

СВОЙ МОЗГ!

Как забыть на стресс
и стать счастливым
в нашем безумном мире

Руби Уэкс

Психология. Сам себе коуч

Руби Уэкс

**Укроти свой мозг! Как забить
на стресс и стать счастливым
в нашем безумном мире**

«ЭКСМО»

2013

УДК 159.92
ББК 88.52

Уэкс Р.

Укроти свой мозг! Как забыть на стресс и стать счастливым
в нашем безумном мире / Р. Уэкс — «Эксмо»,
2013 — (Психология. Сам себе коуч)

ISBN 978-5-04-095016-4

В своей книге Руби Уэкс – сценарист и телеведущая, получившая степень магистра когнитивной психологии в Оксфорде – интересно и доступно объясняет, как мозг делает из нас безумных невротиков и что с этим делать. Нами управляет множество факторов – внешние обстоятельства, гормоны, гены, – но благодаря простым техникам и упражнениям мы способны укротить свой беспокойный разум, вернуть контроль над собственными мыслями и наслаждаться жизнью без драм и стресса!

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-095016-4

© Уэкс Р., 2013
© Эксмо, 2013

Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	6
Из этой книги вы узнаете:	8
Начало	9
Ваш вид изнутри	12
Зачем нам нужно учебное пособие	13
Часть 1	14
Что доводит нас до безумия	14
Мы эмоционально неразумны	28
Дорога к мудрости	32
Часть 2	35
Депрессия – расстроенный мозг	35
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Руби Уэкс
**Укроти свой мозг! Как забыть на стресс и
стать счастливым в нашем безумном мире**

Ruby Wax

SANE NEW WORLD

Copyright © 2013 by Ruby Wax

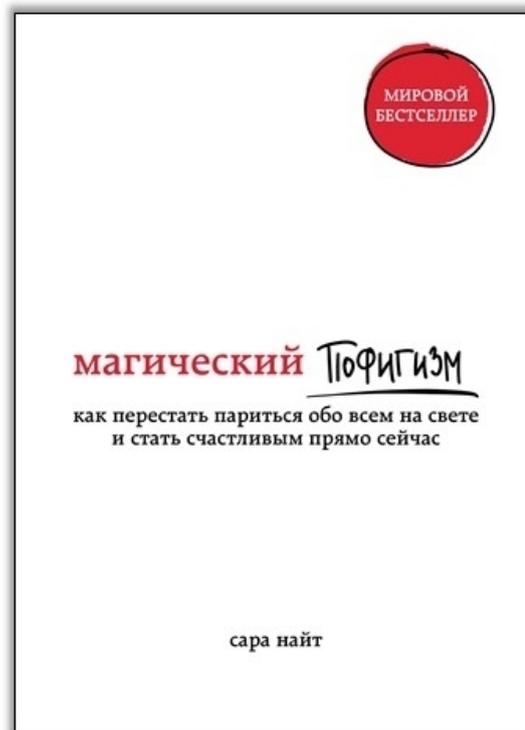
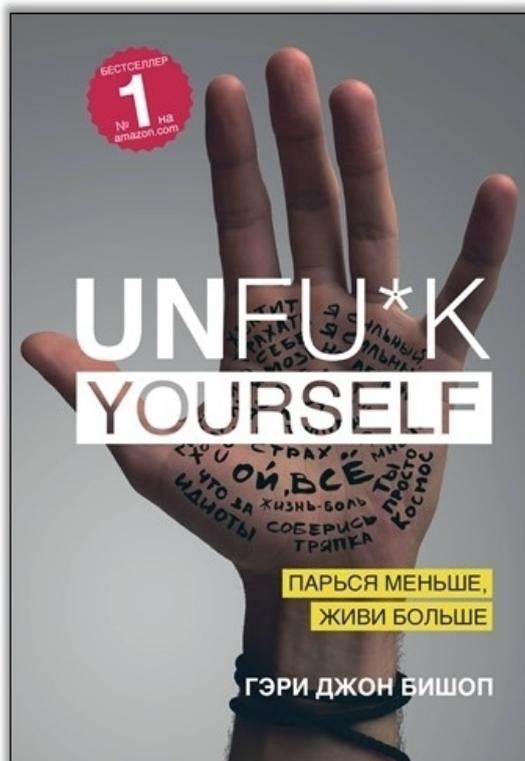
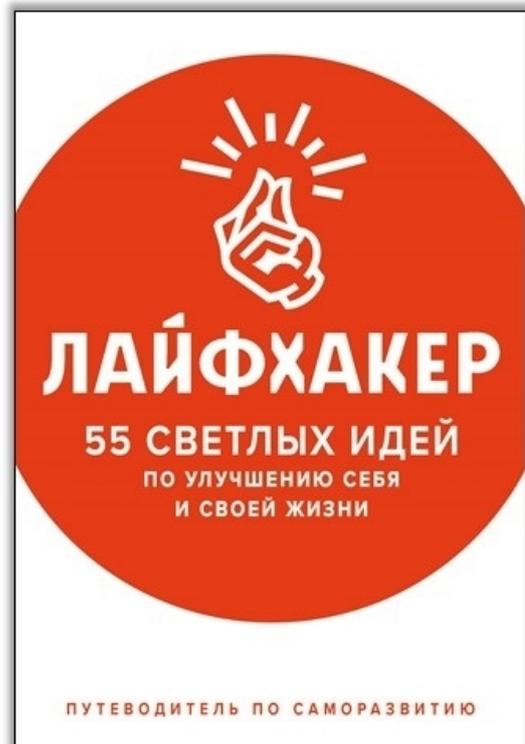
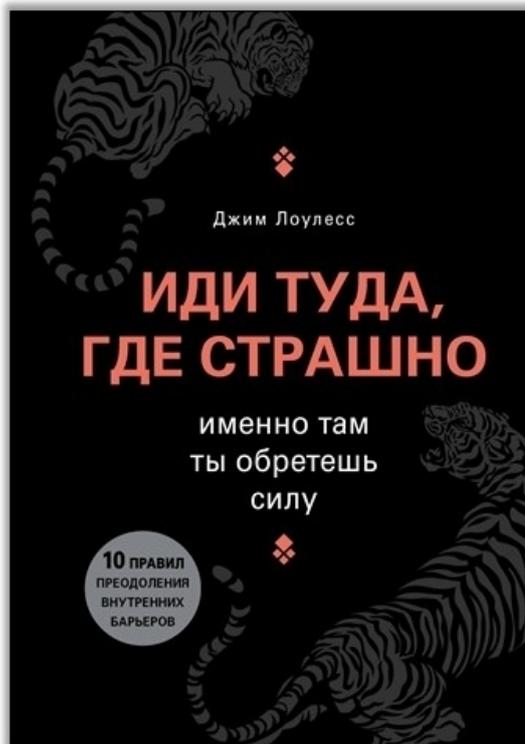
Originally published in Great Britain by Hodder & Stoughton in 2013

© Рябина Ю.В., перевод, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



Иди туда, где страшно. Именно там ты обретишь силу

Успешный бизнесмен Джим Лоулесс предлагает 10 правил, следуя которым вы сможете сами писать историю своей жизни и перестанете идти на поводу у своих страхов. Его книга помогает претворить в реальность самые смелые мечты, преодолеть собственные ограничения, выйти из зоны комфорта и произвести позитивные перемены.

Лайфхакер. 55 светлых идей по улучшению себя и своей жизни. Путеводитель по саморазвитию

Сборник самых интересных статей онлайн-издания «Лайфхакер» покажет вам самые эффективные методики из бестселлеров по управлению временем, личной продуктивности и психологии. Используйте 55 чекпойнтов из книги, чтобы прокачать силу воли и привести свою жизнь в порядок.

Unfu*k yourself. Парься меньше, живи больше

Эта книга взорвала мир англоязычной non-fiction литературы. Гэри Джон Бишоп, эксперт по саморазвитию мирового класса, предлагает максимально простой подход к достижению счастья – управление внутренним монологом. Он помогает разорвать порочный круг неудач, учит фокусироваться на цели и жить в своё удовольствие.

Магический пофигизм. Как перестать париться обо всем на свете и стать счастливым прямо сейчас

Ещё недавно автор этой книги Сара Найт терпела бесполезные совещания и всё время беспокоилась о том, что подумают окружающие. Однако, вдохновившись бестселлером Мари Кондо «Магическая уборка», она выбросила из дома всё лишнее и научилась получать удовольствие от жизни. Если вы замучились угождать всем, кроме себя – самое время использовать магию пофигизма.

Из этой книги вы узнаете:

Из этой книги вы узнаете:

- Как перестать быть безжалостным критиком самого себя
- Что превращает нас в шопоголиков
- Почему мы постоянно загружаем себя делами и боимся прокрастинации
- Зачем практиковать осознанное мышление
- Как жить в настоящем, не заикливаясь на прошлом и будущем
- Почему о многозадачности надо забыть
- Существуют ли «нормальные люди» на самом деле

Посвящается Эду, Максу, Марине и Мэдди

Начало

Эта книга посвящена моему разуму, который в какой-то момент потерялся, а также всему остальному человечеству – оно тоже время от времени, вероятно, кладет свой разум не на место. Большую часть своей взрослой жизни я переживала взлеты и падения депрессии, но эта книга адресована не только депрессивным личностям. Да, я отношусь к той же категории людей с расшатанной психикой, что и каждый четвертый человек на Земле, но эта книга написана для всех четверых из четырех. Она для всех нас, поскольку мы устроены одинаково: мы страдаем, смеемся, злимся, делаем гадости, и за нашими прочными фасадами остаемся хрупкими и уязвимыми созданиями.

В своей книге я попытаюсь дать приблизительное представление о том, к чему мы (человечество) на сегодняшний день пришли, и выдвинуть некоторые предположения о том, что могло бы сделать наше пребывание на Земле более приятным. Я говорю не о радостях типа «ура, все в джакузи», а о тех почти блаженных состояниях, которые иногда случаются с нами. Тогда время останавливается, тело чувствует себя на своем месте и голос внутренней критики в голове стихает. Мне знакомы эти критикующие внутренние голоса, и я знаю многих людей, которые тоже слышат лающие диктаторские приказы, звучащие в мозге и не дающие им спать по ночам пыткой непрерывно играющей пластинки: «я должен был, я мог бы».

Многие из нас страдают от напряженности современного мира, ведущего нас от эмоционального истощения к депрессии. Мы рабы своей занятости и ненасытной тяги к деньгам, славе, все большему количеству твитов – да чего только нам не хочется! Проблема в том, что люди живут в таком изобилии только последние 50–100 лет. Мы перешли от эпохи дефицита (когда мы, вероятно, были довольно нормальными и имели соответствующие аппетиты) к неограниченным потребностям. Можно сказать, что нынешняя множественность задач сводит нас с ума примерно так же, как слишком много открытых окон в вашем компьютере в конечном итоге приводит к его зависанию. Мы просто не созданы для XXI века. Он слишком напряженный, слишком быстрый, слишком пугающий, и нам не хватает производительности. Эволюция не подготовила нас к этому. Нам трудно уследить за тем, кто кого бомбит, и не хватает ума понять свои эмоциональные состояния. Только что наше сердце обливалось кровью от новости про выбросившегося на берег кита, а в следующую минуту мы уже жаждем крови человека, который увел у нас из-под носа последнюю тележку в супермаркете.

Я решила отправиться в это путешествие внутрь себя потому, что хотела найти убежище от постоянных шквалов депрессии, после которых я чувствовала себя опустошенной и сломленной. Каждый приступ становился более длительным и глубоким. Я не хочу обвинять своих родителей, но воспитание детей не было их сильной стороной. Стоило подругам прийти ко мне, как моя мать, подобно ястребу с венским акцентом, занимала свою позицию в тени абажура, ожидая, что кто-нибудь уронит крошку. Когда это происходило, она стремительно влетала в комнату с криком: «Кто принес в дом печенье?» Все в ужасе разбежались. Потом все стало намного мрачнее, но я не собираюсь говорить здесь об этом. Я хочу только сказать, что такие жизненные истории обычно приводят человека к роли комедианта или серийного убийцы. Я выбрала комедию.

Итак, после нескольких серьезных психологических сломов, я решила изучить психотерапию, чтобы окончательно выяснить, за что же психотерапевты берут по 80 фунтов в час. Обычно мне удавалось донести выжатое ими из моего мозга знание о том, кто я есть, до ближайшей станции метро, но потом я снова все забывала. Кроме того, поскольку я ничего не понимала в психологии, терапевты могли говорить мне что угодно, – откуда мне было знать, есть ли в этом хоть какой-то смысл? Однажды, лежа на кушетке, я обнаружила, что психотерапевт за моей спиной ест сэндвич с пастромой, перемазав все лицо горчицей.

Тогда я пошла изучать психотерапию. Я записалась в библиотеку и больше никогда ни с кем не обсуждала свою прошлую жизнь. Я подумала: «Пора вернуть что-то миру» (возможно, я не сделала этого, но то была хорошая идея). Я заметила, что многие женщины, подобно мне, решают заняться изучением психотерапии, когда их сбивает с ног жестокая волна менопаузы. Гормоны истощаются, и им становится понятно, насколько малы их шансы на то, что за ними снова кто-то приударит. Тогда у этих женщин возникает желание заботиться о других людях или открыть приют для бездомных кошек.

Спустя несколько лет я решила пойти дальше и изучить то, что меня по-настоящему интересовало, – мозг. Я полагала, что если пойму, как работает мой двигатель, то смогу обезопасить себя от того, что он откажет посреди богом забытой дороги и мне придется кричать, чтобы кто-нибудь пришел и починил меня. Я смогу сама себе предоставить услуги организации Анонимных Алкоголиков. Я заарканю это дикое животное – мозг, заставлю его прекратить накручивать себя вокруг одной и той же проблемы, не давая мне спать по ночам, перестать беспокоиться, ворошить прошлое, негодовать и раскаиваться.

После долгих поисков я пришла к идее, что осознанность лучше всего поможет мне, поскольку, как я слышала, она дает человеку возможность управлять своим собственным разумом. (Она даже спасла мне жизнь, но я вернусь к этому позже.) И я решила обратиться прямо к первому лицу, к одному из создателей когнитивной терапии на основе осознанности, профессору Марку Уильямсу (Mark Williams), который сказал мне, что, к сожалению, мне придется поступить еще и в Оксфордский университет, чтобы параллельно изучать нейробиологию.

Мне удалось найти несколько старых школьных бумаг и откопать пару скромных свидетельств об окончании вузовских курсов, но самое главное – я прошла собеседование и попала в эту магистратуру. Остальные 14 студентов моей группы были чрезвычайно умными и в первый день смотрели на меня так, как будто у них произошел контакт третьего рода¹. Но, черт возьми, я сделала это!

И вот, после десятилетних агонизирующих самокопаний, магистратуры по осознанности, постуниверситетского образования по психотерапии и даже небольшого привкуса славы я пишу это пособие по укрощению вашего разума.

Позже я перейду к деталям, но сейчас хочу упомянуть об одном факте: свет в конце туннеля – ВАША СПОСОБНОСТЬ ИЗМЕНИТЬ СВОЙ РАЗУМ И ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ. Это называется нейропластичностью. Ваши гены, гормоны, зоны мозга и уроки ранних лет не обязательно должны определять вашу судьбу.

Научные свидетельства показывают, что нейроны (клетки мозга) могут на протяжении всей жизни реорганизовывать свои связи и изменять характер вашего мышления на основе жизненного опыта и вашего отношения к нему. То есть ваши мысли влияют на физиологию вашего мозга, а физиология влияет на ваши мысли.

Задумайтесь на минуту о сексе. Не спешите, я подожду. Как только вы включили и настроили свое воображение, целый каскад гормонов выбрасывается в ваше тело, чтобы подготовить вас к страстному танцу. А иногда все происходит наоборот: вы занимаетесь своими делами, и вдруг без всякой причины в вашем мозге срабатывает гормон и мысли переходят в категорию «только для взрослых».

Когда меняется мышление, меняется и мозг, а поскольку наш мозг необычайно податлив, то нет предела совершенству. Хочу напомнить вам, что я поступила в Оксфорд, перевалив за

¹ Аллюзия на фильм С. Спилберга «Контакты третьего рода» (Close Encounters of the Third Kind) про прибытие на Землю инопланетян (прим. пер.).

50, хотя когда-то не смогла получить даже диплом детского сада «Усердный Бобер»² (настоящее название, можете проверить). Это доказывает, что возможно все. Но для того чтобы изменить привычки и мышление, требуется время. Тут не помогут курсы выходного дня на тему «Как пощекотать вашего внутреннего ангела». Дело требует целенаправленной концентрации и долгих повторений. Вы можете измениться, но только если приложите усилия к тому, чтобы не делать все те же вещи, все в той же манере, день за днем. Структуру вашего мозга формируете вы сами и ваше видение окружающего мира. Это то, к чему пришла наука в XXI веке. Большой шаг вперед в сравнении с тем, что Великая Ясновидящая в 10-м поколении может прочесть по вашей руке.

Мозг напоминает трехфунтовый кусок мягкого пластилина. Вы можете менять его форму, ломая старые психологические привычки и создавая новые, более гибкие способы мышления. Глория Гейнор ошибалась, когда сказала: «Я есть то, что я есть»³. Ей придется исправить текст этой песни, но сменить пластинку будет не так просто. Что же рифмуется с нейропластичностью?

² «Busy Beaver nursery school», Линкольн Парк, Нью-Джерси (прим. пер.).

³ Gloria Gaynor, «I am what I am» (прим. пер.).

Ваш вид изнутри

Если вы заглянете внутрь своего мозга и приблизительно поймете, где что находится и как работает, то вам, вероятно, не удастся полностью познать себя, но появится возможность что-то починить. Научиться саморегуляции – значит чувствовать первые признаки приближающегося выгорания или депрессии и принимать какие-то меры. Идея саморегуляции хорошо известна. Вскоре она может стать (и, я надеюсь, станет) модным словечком этого десятилетия. С помощью определенных приемов – таких как осознанность – мы получаем определенный контроль над химией мозга, которая ведет нас к стрессу и тревожности или к счастью. Этот замечательный орган в нашей голове содержит бесконечную мудрость, но мало кто знает, как ее использовать. Это приблизительно как иметь «Феррари», но с оговоркой, что у вас нет от нее ключей.

В реальности тот требовательный голос в нашей голове – это не то, что мы есть. Он играет очень скромную роль в большой схеме организации вещей. То, что реально движет вами, – это машинное отделение мощностью в миллион, триллион гигабайт. Оно управляется вашей ДНК, содержащей инструкции для работы гормонов, памяти, мышц, крови, органов и абсолютно всего, что происходит внутри вас. Именно это обеспечивает ваше выживание, а вовсе не глупый внутренний монолог на тему, почему вы такая толстая, что не можете носить лосины.

В своей книге я ставлю цель показать вам, как стать хозяином своего разума, а не его рабом. Если вы научитесь регулировать собственные эмоции, мысли и настроения и фокусировать свой разум на том, чему хотите уделить внимание, – вместо того, чтобы втягиваться во все, что это внимание отвлекает, – вы, возможно, достигнете той иллюзорной цели, которая называется счастьем. У каждого из нас есть кнопка «вкл.», мы только не в курсе, где она расположена. Орган, который позволяет вам постигать мир, очень мало знает о самом себе.

(Да, Опра⁴, я готова к сотрудничеству.)

⁴ Обращение к Опре Уинфри, американской телеведущей, хозяйке одного из самых знаменитых и влиятельных телешоу Америки – «Шоу Опры Уинфри» (прим. пер.).

Зачем нам нужно учебное пособие

Каково наше место на Земле? Каждый хочет это знать. Вопрос состоит вовсе не в том, «быть или не быть?». Главный вопрос – «каково наше предназначение, уж коли мы существуем?» и «как мне пользоваться и управлять тем, что называется «Я»?».

Наша первейшая проблема как вида – то, что у нас нет учебника, нет руководства, где бы рассказывалось, как нам прожить свою жизнь (я не говорю о людях с религиозными убеждениями – у них свои книги). У бытовой техники есть руководство, а у нас нет. Мы рождаемся с полным отсутствием информации и целиком полагаемся на мамочку и папочку, которые вставляют свои флешки в наши невинные жесткие диски и загружают в нас свои неврозы. Я думаю, все согласятся с тем, что нам не хватает учебного пособия, и постараюсь сделать его попроще.

Часть 1. Что с нами происходит? Для нормально-безумных

Эта часть учебника посвящена исследованию вопроса, почему все мы оказываемся последователями философской школы «действуй на свой страх и риск», когда речь идет о том, как прожить свою жизнь. Нам кажется, что остальные знают, что делают, но это не так.

Часть 2. Что с нами происходит? Для безумно-безумных

Эта часть написана для депрессивных, тревожных, склонных к паническим атакам, страдающих ОКР (обсессивно-компульсивным расстройством), перепадающих, алкоголиков, шопоголиков, компульсивных составителей списков⁵ и т. д. – перечисление может быть бесконечным.

Часть 3. Что находится в вашем мозге/Что находится в вашем разуме?

Я познакомлю вас с вашими внутренними ингредиентами: гормонами, нейронами, полушариями, областями мозга и т. д.

Так что к четвертой части вы начнете понимать, что физически происходит в вашем мозге, когда вы практикуете осознанность, и как повысить позитивные ощущения, которые, в конечном итоге, приносят счастье.

Вы – ваша собственная поваренная книга. То, как вы управляетесь с вашим мозгом, определяет, станете ли вы сочным бифштеком или засушенным люля-кебабом.

Часть 4. Осознанность – укрощение разума

Воспринимайте эту часть как «*Мудрость для чайников*».

Я покажу вам, как управлять своими мыслями и эмоциями, чтобы сделать себя *хозяином*, а не *рабом* собственного разума.

Часть 5. Альтернативные рекомендации для успокоения разума

Мне бы очень не хотелось, чтобы меня сочли апологетом одной теории, поэтому, если осознанность не для вас, я предложу вам альтернативные методы, которые могут изменить ваш мозг.

Я надеюсь, что эта книга поможет вам избавиться от вашего представления о себе, если оно мешает вам в жизни. Я верю, что смогу внушить вам смелость, и знаю, что нет ничего постоянного: жизнь течет, изменяется и заканчивается. Преодолейте свой страх. Единственный способ обрести хоть какой-то покой – это отпустить все и прыгнуть в неизвестность. Просто прыгайте.

⁵ Страдающих навязчивым желанием или потребностью составлять списки (*прим. пер.*).

Часть 1

Что с нами происходит? Для нормально-безумных

Что доводит нас до безумия

Многие наблюдения, о которых рассказывается в этой части, могут не вызвать у вас отклика. Но посмотрите на мир нашими глазами. Я знаю, что есть люди, которые видят мир не так, как я, но, к несчастью, не они пишут эту книгу. Если не все страдают от описанного ниже, я приношу свои извинения тем, кому покажется, что я выкрасила человечество единым цветом пессимизма. Я пришла к этим выводам только потому, что каждый, кого бы я ни встречала, жаловался, как эти сферы жизни доводят его до безумия. Я сама всеми фибрами души чувствую, что они доводят до безумия меня.

Критические голоса

Почему мы так жестоки к себе? Какую ошибку мы совершили? Почему, если мы лучшее, что на сегодняшний день придумала эволюция, мы так плохо обращаемся с собой? У каждого из нас есть ворчливый родитель, имплантированный в нашу голову: «Не делай того... почему ты не сделал это... тебе следовало... а ты не стал» – бесконечно играющая пластинка (моя мать сказала бы, что она без конца объясняла мне, почему я никуда не гожусь, только из любви ко мне). Если бы мы сравнили свои внутренние лейтмотивы, то обвинили бы друг друга в плагиате – настолько они похожи.

Нет другого вида животных, который был бы столь безжалостен к себе. Нам в голову не придет обращаться с нашими домашними любимцами так же, как мы обращаемся с собой. Мы хлещем себя, как старую лошадь, чтобы двигаться дальше, пока не упадем в истощении с посеченными в капусту копытами. Я спрашивала многих людей, говорит ли голос в их голове что-нибудь вроде: «Поздравляю, ты замечательно поработал, да и выглядишь сегодня очень привлекательно». Никто не ответил «да». Я уверена, что такие люди бывают, просто я никогда их не встречала.

Приступы самобичевания уводят вас на скользкий путь к крайне безрадостному состоянию. Ваш мозг раскаляется от пережевывания проблемы, которую он никогда не сможет проглотить. У задачи «мне следовало бы...» нет решения, поэтому вы набрасываетесь – угадайте на кого? На себя. Именно поэтому каждый четвертый из нас психически нездоров.

Нет нашей вины в том, что мы служим безжалостными надсмотрщиками, погоняющими самих себя, поскольку у всех нас есть встроенный чип, зовущий к достижениям и движению вперед. Еще до того, как мы научились говорить, встроенный стимул, готовый к действию, уже был в каждой клетке нашего тела (погуглите «эгоистичный ген»). Он есть у всех организмов, даже у червей. Именно благодаря ему одна клетка становится двумя, а две – тремя (я бы продолжила, но у меня мало времени). Клетки продолжают множиться, пока не достигнут триллиона, который, наконец-то, станет нами. Мы стремимся к достижениям. Проблема в том, что если мы не достигаем высот в собственных глазах, внутренний голос начинает свое: «мне следовало бы...» и «я мог бы...». Все та же песня.

Эти голоса мы усваиваем от своих родителей, которые, вероятно, хотят как лучше, но их наказания остаются с нами на всю жизнь. Именно потому, что большинство родителей стремятся защитить своих детей, вы в изобилии получаете от них «тебе нельзя... тебе нужно» – иначе ребенок может сунуть свои пальцы в розетку и получить удар током. Эти корректирующие

голоса помогают вам выжить в детстве. Но во взрослой жизни они могут либо помочь вам успешно обходить препятствия, либо свести вас с ума бесконечными коррективами и инструкциями.

Есть родители, которые поддерживают своих детей с помощью позитивного подкрепления и спокойного поощрения: «Молодец, солнышко, ты так хорошо все сделал! Может быть, попробуем еще раз – у тебя получится лучше». Если такие дети в будущем обнаружат, что близкая подруга проходит мимо, не заметив их, внутренний голос скажет им: «Ох, какая жалость, Фиона чем-то озабочена. Я попозже позвоню ей». Те из нас, чьи родители прошли подготовку в гестаповской школе воспитания, прореагируют иначе: «Фиона терпеть меня не может и поэтому игнорирует. Она поняла, какая я на самом деле дебильная идиотка».

Моя история

В моем случае голоса были, я бы сказала, даже слишком суровы для ребенка. Они скорее звучали как командирские приказы. Моя мать боялась пыли, поэтому у нее было по губке в каждой руке и еще две прикреплены к коленкам. Она ползала на четвереньках по полу позади меня с криками: «Кто натоптал в доме? Он что, невменяемый?» Она, вероятно, хотела защитить меня от чего-то, о чем я не знала, но в нашем доме все было стерильно и упаковано в пластик, включая моего отца, дедушку и бабушку. Обоим моим родителям пришлось, спрятавшись в корзине для белья, бежать из нацистской Австрии всего за мгновение до того, как были отданы «последние приказы» и никто уже не мог покинуть Фатерланд⁶. Вероятно, это оставило у матери неосознанные страхи, которые она проецировала на хлопья пыли (их проще сдуть). Как бы то ни было, ее паника осталась со мной навсегда. И хотя я не в нацистской Австрии, голоса оттуда звучат в моей голове. Никто не виноват.

Поиски счастья

Все мы ищем счастье (если, конечно, уже не нашли его, и благословенны те немногие, кому это удалось). Именно поэтому у нас столько книг по самосовершенствованию – на сегодняшний день можно 78 раз покрыть ими экватор. Вы читали «The Secret»?⁷ Я – нет, но знаю, что было продано 80 миллионов экземпляров. Я прочитала первую страницу, где сообщается, что «секрет» нам передали древние вавилоняне и, очевидно, у них он работал. Понятно, почему потребовалось столько хлопот – вы не можете требовать, чтобы всем вавилонянам разрешили проживать в Лондоне. Затем автор сообщает, что Платон, Леонардо да Винчи, Бетховен и Эйнштейн были вдохновлены этой книгой. Я тоже собираюсь обеспечить себе отклики от умерших людей. Очевидно, следующие 200 страниц заполнены советами, которые сводятся к «мысли позитивно и твои мечты сбудутся, как говорила фея Динь-Динь⁸». (Я не хочу обидеть фанатов «The Secret», меня просто бесят 80 миллионов проданных книг. Вы должны меня понять.)

Все это самосовершенствование украдено у Уолта Диснея. Он был отцом Нью Эйдж⁹: «Насвистывайте радостный мотив. Если вы верите в фей – похлопайте в ладоши». Из этой

⁶ Faterland (нем.) – Родина (прим. пер.).

⁷ Фильм и книга Ронды Берн (Rhonda Byrne); на русском языке книга вышла под названием «Тайна» (прим. пер.).

⁸ Персонаж сказки Дж. Барри «Питер Пэн» и одноименного мультфильма Уолта Диснея (прим. пер.).

⁹ «Религии нового века» – общее название совокупности различных мистических течений и движений, в основном

философии выросли «Русалочка», «Белоснежка», а немного раньше – «Микки Маус». Уолт знал секрет счастья. К сожалению, он закован в лед¹⁰. Нам нужно разморозить этого парня, чтобы выжать из него немного мудрости. Уолт знал, когда уйти со сцены.

Вечная занятость

Это метод, который мы изобрели, чтобы отвлекать себя от более значимых и глубоких вопросов. Мы маниакально поддерживаем свою занятость. У нас нет времени, чтобы успокоиться и подумать о том, что на самом деле надо сделать в то ограниченное время, которое отведено нам на Земле. Я никого не критикую, я такая же одержимая, как и все. Я почти дошла до сути, когда начала рожать во время съемок телешоу. Помощник режиссера дает мне отчет: «Пять-четыре-три-два», кто-то перерезает пуповину, и раздается крик «Мотор, начали!».

Ганди сказал: «В жизни есть много другого, помимо ее скорости»¹¹. К несчастью, он не сказал, чего именно, он просто оставил нас в полном неведении, а сам ушел с важным видом в своем подгузнике.

Чтобы компенсировать эту скрытую бесполезность, мы притворяемся, что ужасно важны и можем что-то дать этому миру. Именно для этого есть Твиттер, где можно проверить, сколько у нас подписчиков. Сто или тысяча людей, которых вы никогда не встречали, рассказывают вам, что они ели на обед, обнаружив, что вы существуете. Так мы понимаем собственную значимость. Мы, как птенцы, только что вылупившиеся из яиц, ходим, «твит, твит, твит», ищем крохи внимания, крохи любви, возможно, даже червячка – все что угодно годится, лишь бы нас заметили.

На деле мы все подлежим утилизации, как восковые фигуры. Как только вы теряете свою работу, красоту или статус – что со временем обязательно происходит, – вас расплавляют и используют, чтобы изготовить очередную важную персону. Я была в музее у мадам Тюссо, и там Чарли Чаплин стоял рядом с сортиром, а Николь Кидман вообще расплавили и сделали 150 свечей. Сегодня ты икона, завтра – свечка. Джерри Холл¹², должно быть, сейчас на чьем-то именинном пироге.

Мы бежим, потому что не хотим заглянуть внутрь себя и, возможно, увидеть, что там нет ничего, что поиск смысла – пустая трата эфирного времени. Мы вечно заняты, поэтому нам некогда подумать о том, насколько бесплоден весь этот бег. Как жуки-скарабеи, которые строят из навоза свой круглый дом и не останавливаются, чтобы подумать: «Э, а куда он катится?»

В выходной день я просыпаюсь и подпрыгиваю в панике от того, что у меня может не быть никаких сколько-нибудь важных занятий. Возможно, именно поэтому я и подобные мне люди составляют бесконечные списки «необходимых дел». Для нас занятость делами – это Бог, мы поклоняемся ей. Люди спрашивают, занята ли я, и я отвечаю им: «Я так загружена, что у меня уже было два инфаркта». Они поздравляют меня с этим достижением.

Мы почитаем тех, у кого самый плотный график. Чем больше вы заняты, тем выше ваш статус как человеческого существа. Те из нас, кто страдает от этого феномена, разгоняются до безумного количества «необходимых дел», доводя себя до болезни. И все это ради того, чтобы не смотреть внутрь себя и не замечать, что в нас, возможно, нет вообще никакого смысла. Так кто же в конечном итоге побеждает? Занятые, вечно бегущие люди? Или, может быть, тот,

окультурного, эзотерического и синкретического характера (прим. пер.).

¹⁰ Существует распространенная легенда о том, что мультипликатор заморожен в криогенной камере в надежде на то, что наука найдет метод разморозить его организм в далеком будущем (прим. пер.).

¹¹ У нас цитируется как «Жизнь богаче, если не увеличивать ее скорость» (прим. пер.).

¹² Англ. Jerry Hall – американская модель и актриса, бывшая жена Мика Джаггера (прим. пер.).

кто сидит целый день на камне и рыбачит, у кого есть время ощутить дыхание ветра на своем лице? Кто настоящий победитель? Господи, прошу тебя, только не рыбак!

Вот пара типичных ответов на вопрос: «Вы заняты?»

«Я сбиваюсь с ног» (представьте себе, что кто-то где-то достиг такой скорости, что действительно спотыкается, но продолжает бежать).

«Кручусь как белка в колесе» (кто-то, с разгону попав в колесо, бежит по ободу, и так уже пять лет, потому что обод не кончается).

Если вы используете одно из этих двух выражений, то вы, вероятно, в списке лучших из тех, кто «живет полной жизнью», – хотя вы слишком заняты, чтобы у вас была хоть какая-то жизнь.

В Лондоне у меня есть соседки, которым не надо зарабатывать на жизнь, и они заняты по полной программе. Они занимаются пилатесом пять раз в неделю, чтобы их тазовое дно могло выдержать несколько кубометров воды. Их можно было бы использовать вместо водонапорной башни. Затем они переходят к шопингу со своим личным шопинг-консультантом (это занимает несколько часов), сушат волосы феном (еще час), ланч (четырёхчасовое наполнение). Потом им нужно забрать детей из школы, сделать за них домашнюю работу, и тут уже пора одеваться, чтобы успеть к началу благотворительной акции. Вы знаете, что это значит? Они идут в роскошный отель и платят 2000 фунтов за блюдо, чтобы спасти тунца.

А им все мало

Эти женщины Пилатеса жалуются, что их мужья работают до полуночи и им самим приходится водить своих отпрысков в детский сад, куда принимают детей только с шестизначным IQ. Я пыталась (тщетно) сказать им, что брак – это «договорная сделка». Я даже делала для них небольшую раскладку, чтобы они могли смотреть на вещи шире. Я говорила им: «Если ваш муж зарабатывает более 150 000 фунтов стерлингов в год плюс бонусы, у вас как у жены нет никаких прав. Вы заботитесь о доме и о детях. Вы должны обеспечивать ему секс, где бы и когда бы он этого ни захотел, и оставаться молодой и стройной, пока смерть не разлучит вас».

«Если ваш муж получает около 75 000 фунтов в год, вы по-прежнему заботитесь о доме и о детях, но можете отбить у него 27 часов в неделю на ваших подруг. Если он не помогает вам по выходным, возможно отказать ему в сексе».

«Если он зарабатывает меньше 10 000, вы имеете право послать дом и детей к черту».

Это все касается ситуаций, когда муж один зарабатывает деньги в семье. Если все деньги зарабатывает жена и получает, скажем, 150 000 в год, что эквивалентно 575 000 в «Мужской Валюте», она все равно должна делать все остальное, поскольку эволюция не дала мужчинам глаз, чтобы видеть такие мелочи, как отпечаток копыта на ковре. Но мужчина выполняет очень важную функцию: он должен стоять и смотреть в сторону горизонта, чтобы убедиться, что там нет диких зверей.

Шопинг – это наш поиск любви

Потребность иметь все больше и больше заражает не только жен футболистов или больших шишек из крупных организаций. Все мы, по-своему, никогда не перестаем «хотеть», вот почему нам нужны 6000 метров торгового комплекса. Скопления небольших магазинчиков недостаточно, чтобы удовлетворить нас. Шопинг никогда не прекращается, бренд говорит все. Наша самооценка заставляет нас покупать дизайнерскую сумочку, цена которой равна валю-

вому национальному продукту Хорватии. Именно поэтому не имеющие денег люди тратят свой последний шекель на «Dolce and Gabbana» или 300 фунтов стерлингов на пару «Nike»-ов. Если на вашей дамской сумочке есть бирка «CC»¹³, вы можете получить уважительный кивок от каждого, кто проходит мимо, даже будь вы бомжом. В Майами я однажды видела бродягу, который вез свои пожитки в тележке, украденной им из «Bloomingdale's»¹⁴. Он был одет в газету, а на голове у него была кепка с надписью «Born to Shop» («Рожден, чтобы покупать»).

То, что мы надеваем на себя, служит нашим новым средством самоидентификации. Люди, которые носят «Prada», обычно тусуются с такими же прадарианцами. То же самое с другими брендами. Люди ищут себе подобных, свое племя. Представьте себе: целая стая Гуччей у водопада и несколько Праймарков¹⁵ в стороне обглаживают скелет.

Р. С. Доказательство нашего безумия – то, что мы покупаем угги. Откуда в нашем мозге потребность выглядеть как эскимосы, у которых вообще нет представления о моде?

«Доза» счастья

Некоторые люди думают, что для достижения состояния радости надо всю жизнь провести где-нибудь на вершине горы, завернутым в простыни и с точкой на лбу. Другие растят кристаллы, едят землю, молятся, поют псалмы и танцуют с волками. Возможно, они даже получают удовлетворение... Я уверена, что достаточно сидеть на скамейке и кормить белку, не впадая в нервность. Но проблема в том, что нам все время хочется большего. Мы лучшие из всех существ, живущих на планете, поэтому мы ищем Священный Грааль – счастье.

Я тоже была сумасшедшей американкой, считавшей, что все мы имеем право стремиться к счастью. Именно поэтому они каждое утро со своей белозубой улыбкой требуют двойной латте карамель мацциато, перед тем как чирикнуть «хорошего дня». Не так много людей ощущают счастье, когда смотрят на облака или идут по прибрежному песку. Большинство ловят особый болеутоляющий кайф, только когда покупают, побеждают, достигают, добывают или выбивают что-то. В этом случае мозг дает нам дозу дофамина, который заставляет нас испытывать приятные ощущения. Нам не нужна химия, мы сами по себе производим наркотики.

Проблема в том, что доза счастья обычно действует не дольше сигареты, поэтому мы постоянно ищем следующую дозу. Как будто у нас нет тормозов, есть только крушения. Шутка Матери-Природы над нами состоит в том, что изначальный предмет желания не доставляет удовольствия после того, как мы его уже получили. Поэтому если мы не будем каждый раз поднимать ставки, то не получим того внутреннего фейерверка, которое называем счастьем. Большинство животных просто наедается досыта и уходит. Но не мы. Мы продолжаем насыщать себя, хотя следующий кусок никогда не бывает таким же вкусным, как первый.

Иерархия Западных Потребностей (по моей теории)

- Еда и/или вода
- Матрас
- Крыша
- Дом
- Нормальная машина
- Второй дом
- Бассейн
- «Порше»

¹³ Вероятно, речь идет о сумочках фирмы «CC Skye» (прим. пер.).

¹⁴ Американская сеть дорогих супермаркетов (прим. пер.).

¹⁵ Бренды «Gucci» и «Primark» (прим. пер.).

- **Полеты в эконом-классе**
- **Бизнес-класс**
- **Первый класс**
- **Личный самолет**
- **Личный самолет с джакузи**
- **Встреча с Опррой**

Невозможность получить то, чего мы хотим, доводит нас до состояния перманентного желания. Журналы знают, что они заставляют нас истекать слюной по недостижимому – погоня лучше, чем убийство. Люди, коллекционирующие предметы искусства, платят 15 миллионов фунтов за пятно спермы на крекере и перестают замечать его сразу, как только повесили на свою стену. Они возвращаются к облизыванию страниц каталога «Сотби» в поисках того, что они будут хотеть дальше.

Если мы не хотим, то мы ждем. Ждем, сами не знаем чего, но оно должно случиться скоро. Ждем, что будет принят наш сценарий про клоуна, влюбившегося в белку, а затем решившего стать продавцом машин. Ждем, когда на нас свалятся деньги за идею изобрести суп в твердой форме. Все произойдет на следующей неделе, в будущем году, неважно когда, пока мы находимся в подвешенном состоянии хотения.

Новый феномен, возникший из наших ненасытных appetitов, – это чувство, что все нам должны. Каждый думает, что он заслужил победу. Поэтому многие люди с полным отсутствием чувства стыда и голосом как у жабы, но с изрядной смелостью пытаются участвовать в «Х-Factor»¹⁶. Книжки по самосовершенствованию расскажут вам, что единственная преграда, стоящая у вас на пути, – вы сами. «Вы можете быть красивой, если думаете, что вы красивы», – говорят они. Поэтому самонадеянные дамы украшают свои кроваво-красные накладные ногти размером с Тибет крошечными бриллиантами.

Негативное мышление

Когда человеческое существо получает все необходимое для выживания (то есть пищу, воду и тушь для ресниц), ему стоит, наверное, упасть на колени и целовать землю в благодарность за нашу живучесть, за то, что мы способны видеть глазами, слышать ушами и, самое главное, есть. Давайте замолчим на мгновение и поблагодарим Большой взрыв, который дал нам возможность со временем почувствовать вкус мороженого «Бен-энд-Джеррис-Чанки-Манки»¹⁷. Но и при всех этих чудесах мы продолжаем страдать из-за нашего негативного мышления.

У животных нет негативных мыслей, они отлично проводят время, качаясь на ветках и спариваясь практически с каждым, кто появляется у них за спиной. А мы? Мы пережевываем свои мысли, беспокоимся, сожалеем, раскаиваемся – и как вы думаете, кому выпадет решка? Мало того, мы можем заглянуть в будущее и узнать, что со временем мы станем выглядеть хуже и, я рискну сказать это... умрем.

Вы замечали, что на дне коробки с печеньем порой лежит граната? Это так похоже на историю моей жизни: всякий раз, когда мне удавалось какое-нибудь небольшое достижение и я получала похвалу, за этим следовал резкий пинок от моей кармы. Чем больше у вас есть (красоты, денег, славы), тем сильнее вы страдаете, потеряв это. За все приходится платить.

¹⁶ Телешоу, конкурс непрофессиональных вокалистов (*прим. пер.*).

¹⁷ «Ben & Jerry's Chunky Monkey», банановое мороженое в форме банана с кусочками шоколада или карамели и грецкими орехами (*прим. пер.*).

К счастью, такие люди, как Лайза Минелли, обладают счастливым даром неведения, поэтому, когда они покрываются морщинами и теряют память, то узнают об этом последними. Они продолжают выдвигать коленца на старом добром Бродвее, даже когда вы уже слышите, как трещат от усилий их артритные суставы. (Пока это все, вероятно, звучит весьма критично, но я буду исправляться по ходу книги, так что сейчас просто потерпите меня.)

Те из нас, кто не находится на грани истощения, гибели или жизни в нищете, обречены на беспокойство о пустяках. Все покатило под откос, когда мы выбрались из джунглей. Мы просто не знаем, о чем еще думать после удовлетворения наших основных потребностей. Поэтому мы делаем ремонт в своей кухне. У моих соседей все кухонные поверхности покрыты полированным серебристым металлом, напоминающим о том, что вас ждет в морге. Страшно открыть ящик – вдруг покажется большой палец ноги, на котором висит бирка. Теперь все выкапывают под кухнями подземные этажи, пока не достигнут твердых пород. У некоторых есть плавательные бассейны, хотя они не умеют плавать. Я знаю человека, который строит подпольный винogradник.

Величие санузлов

У меня есть теория: можно судить о том, насколько психически неуравновешен человек, взглянув на его санузел. Если он уверен, что ему там необходима люстра, ванна из итальянского мрамора и унитаз, выполняющий более трех функций (сейчас некоторые из них играют Рахманинова, когда вы поднимаете крышку, и брызгают в вас сиреневыми духами после того, как вы помочились), то это нездоровая личность, далеко отклонившаяся от нормального психического состояния.

Фрейд должен был придумать психотерапию, где пациента расспрашивают о том, как он представляет себе декор своего санузла, вместо того чтобы спрашивать его о сексе. Секс ничего подобного не скажет. Ваше представление о том, как должен выглядеть ваш туалет, открывает дверь в подсознание. Это место, где не нужны внешний образ и манеры, там вы такой, как есть. Там нет места для нарциссизма, там все равны, поскольку это просто туалет. Запомните это, и вы далеко пойдете.

Наша потребность быть особенными

Наш статус долго строился на родословной, будь вы Принцессой или Горошиной (см. «Битва Спермы»¹⁸). Теперь мы определяем ценность человека вопросом: «Чем ты занимаешься?» Если ты скажешь «ничем», люди шарахнутся от тебя, как от зомби. Наша идентификация – на визитных карточках; каждый год появляются новые титулы и все более абстрактные роли. Работа, описываемая как «консультирование», допускает двусмысленное толкование (если все вокруг консультанты, то кому нужны консультации?). Сегодня «лекторы-мотиваторы» также считаются важными людьми. Мы путаем храбрость с дуростью. Я видела, как в серьезные фирмы приглашали лекторов-мотиваторов, чтобы они рассказали о ком-то, кто пересек Атлантический океан с одной рукой. Чем это может помочь фирме? Тот человек не смельчак, он псих. А эти лекторы соревнуются друг с другом, и, кажется, кто-то уже заявил, что забрался на гору Эверест, пользуясь только ноздрями.

Каждый из нас предполагает, что у него есть некое предназначение, которое мы рискуем не угадать и не выполнить. Когда-то давно у нас не было этого экзистенциального страха. Мы были охотниками или собирателями. Охотники охотились, собиратели собирали. В те времена

¹⁸ Англ. Battle of the Sperm – соответствующий научный термин звучит как «война сперм» («sperm wars») (прим. пер.).

не было такой вещи, как индивидуальность, и вы не могли отличить «себя» от кого-либо другого, разве что вы носили шляпу или у вас было больше волос, но в основном мы все были одинаковыми: набивающими и опорожняющими животы.

В те дни никому не нужен был учебник. Вы рождались, водили волов по полю, размножались и умирали. Никто не жаловался, эпидемии приходили и уходили – чума, оспа, инфлюэнца и прочие, только открой рот, и ты уже заражен – и все одинаково относились к этому: «Бывает...» Сейчас это кажется оскорблением: «Как смеет вирус уничтожить нас? Он знает, кто мы? Мы – высшие существа, сливки сливок всего, что живет и дышит, верхнее звено пищевой цепочки».

Все пошло наперекосяк, когда какой-то плохо информированный оптимист написал: «Все люди созданы равными». Очевидно, что это не так: некоторые люди – неудачники. Он даже не дождался до того, чтобы увидеть, какой ящик Пандоры открыл. Он просто подписался под этими словами и запустил хаос (я готова назвать вещи своими именами – это был Томас Джефферсон¹⁹, еще один американец).

Большая команда – счастливые дни

Самыми счастливыми мы были, когда водили по полю своих волов с ярмом на шее. Мы работали все вместе как большое племя, как команда. Да, это было тяжело, но в тех суровых условиях мы порой смеялись. Нам нужно было сформировать племя, чтобы отбиваться от соседних племен, которые пытались украсть наших волов, а без животных ты – ничто. Потом количество людей в племени уменьшилось, поскольку появился пистолет, и достаточно было одного человека с крепким указательным пальцем. Вот почему у нас больше нет этого чувства командной работы. Мы поодиночке прячемся по углам, щелкая своим оружием.

Мы испытываем чувство принадлежности к племени, только когда сталкиваемся с катастрофой вроде урагана, Годзиллы или войны. В Великобритании единственное время всеобщего объединения – это воспоминания о Второй мировой войне. Люди наполняются духом блицкрига, начинают дружно плакать и петь песни вроде «We'll Meet Again»²⁰, которые они слушали по транзисторам. На каждое Рождество родители моего мужа наряжались пилотами Люфтваффе и Роял Эр Форс²¹ и бегали по гостиной с криками: «Мы должны победить их на берегу!», пока не врезались в телевизор с возгласом «Мы никогда не сдаемся!».

На мой взгляд, мы начали свою деградацию, когда стали думать о себе как об «индивидуумах». Я прочла где-то – не спрашивайте где, – что сотни лет назад слова «Я» не было. Было только слово «мы». В то время никто не был одинок. Неприятности начались, когда на сцену вышли индивидуумы. вспомните, как миллионы лет назад мы изобрели колесо! Мы не знаем, кто это сделал. Тогда не было колеса «от Шанель». Помните, как мы вместе старались добыть огонь? Неизвестно, кто высек первую искру – это был просто какой-то парень, и ему не нужно было рекламировать свое имя. Сейчас приходится задействовать агентов и менеджеров и подмазывать 20 %-ные сливки общества, только чтобы оказаться среди них.

Удача досталась животным. Они по-прежнему наслаждаются коллективным трудом, принадлежностью к стае, стаду, рою. Гусь в последнем ряду летящего строя? Он горд просто быть там. Он переполнен радостью. Это его жизненная задача – но уже не наша. Наш самый древний инстинкт заставляет нас сблизиться друг с другом и социализироваться, сама наша ДНК дает нам указания, как смешиваться. Естественный отбор – как конкурс красоты: никто не пом-

¹⁹ 3-й президент США, 1801–1809 годы (прим. пер.).

²⁰ «Мы встретимся снова», 1939 год, авторы Росс Паркер и Хью Чарльз, исполнительница Вера Линн. Одна из самых известных мелодий времен Второй мировой войны (прим. пер.).

²¹ ВВС фашистской Германии и Великобритании (прим. пер.).

нит, кому досталось второе место. Природа безжалостна: одна маленькая слабость, крошечный дефект, лапа вместо руки – и вы выбываете из борьбы... исчезаете.

Знаете, кого я в этом обвиняю? Фрейда. Если бы он не упомянул эго, у нас никогда бы его не было. Из-за него со мной все это случилось. Со мной, которой нужно стоять рядом с Кейт Мосс. Со мной, которая должна управлять Virgin²². Со мной, которой просто необходимо быть героиней «Hello»²³, и я сделаю все, чтобы попасть на телевидение. «Вы хотите, чтобы я съела свою свекровь? Порубите ее на шашлык».

Состояние человечества сегодня таково: мы живем дольше, растем выше и находимся на расстоянии нажатия кнопки от любого другого человека на планете. Но мы по-прежнему не знаем, как управлять собой. Возможно, нам не надо этого знать, и когда мы закончим заполнять мир парковочными местами, пончиковыми магазинами и «Старбаксами», наше предназначение на Земле будет исполнено и большой катаклизм сотрет нас с ее лица.

Миллионы лет естественного отбора – и вот к чему мы пришли. Мы хотим быть самыми знаменитыми, самыми богатыми, самыми худыми и самыми занятыми. Дарвин наложил бы в штаны.

Проблема с изменениями

Я уже сообщила вам хорошую новость: МЫ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬСЯ. Но нужно оговориться, поскольку речь идет о жизни в современном мире. Когда вы будете меняться, окружающим это не понравится. Люди не захотят расставаться с вашим образом, который они себе создали, даже если вы полностью перестроили свое внутреннее Я. Они захотят, чтобы вы оставались таким же, как раньше, чтобы они сами могли чувствовать, что тоже ничуть не изменились и по-прежнему ослепительно молоды.

Именно поэтому мы не любим смотреть на стареющую кинозвезду – она заставляет нас думать о собственной смертности. Иногда «пожилую» женщину (немного за 50!) берут на роль, но тогда она обязательно должна на полпути умереть от чего-то неизлечимого. Никто не хочет видеть на экране стареющее лицо, особенно в HD²⁴ (я однажды видела себя в HD – я выглядела как слон при сильном увеличении). Мы бежим к докторам, чтобы отвоевать у г-жи Гравитации еще один год, но это безнадежно. Мы должны сказать себе: «Рождественская елка уже мертва, прекрати попытки украсить ее пестрыми блестками, это не поможет».

Здесь я не исключение: я каждый день благодарю хирургов, которые помогли мне выглядеть такой подтянутой спустя долгое время после того, как любая подтянутость должна была исчезнуть. Я убеждена, что мои внутренности напоминают старого Дориана Грея, в то время как лицо выглядит новым и блестящим. Однажды я сказала Дженнифер Сандерс²⁵: разве не замечательно, что нельзя сказать, что над моим лицом кто-то поработал? Она ответила, что я заблуждаюсь: это очевидно.

Но я никогда никому не скажу, сколько мне лет. Год моего рождения не слетит с этих губ без пытки водой. На самом деле я даже не помню год, когда я родилась, хотя я установила его кодом на охранную сигнализацию специально, чтобы не забыть. Мой дом много раз грабили, полиция приходила, а я не могла вспомнить код сигнализации: 1971? 1932? 1995? Может быть все, что угодно.

²² Virgin Group – международный конгломерат компаний, действующих в области звукозаписи, авиаперевозок, сотовой связи, кабельного телевидения, радио и пр. (прим. пер.).

²³ Британский журнал, посвященный жизни знаменитостей (прим. пер.).

²⁴ Высокое разрешение (прим. пер.).

²⁵ Англ. Jennifer Saunders – британская актриса, певица, сценарист и комик (прим. пер.).

Многие люди хотят повесить на вас ярлык смешного, агрессивного или глупого человека. Другие обрекают нас на загнивание в том образе, который они о нас составили. Стараться оправдать их ожидания все равно что быть бабочкой, приколотой к картонке. Таксисты до сих пор спрашивают меня – как будто это меня не задевает, – почему меня больше нет на телевидении? В прошлом мне обычно приходилось сдерживать желчь, когда я чувствовала этот нож в своем сердце. Я отвечала: «Потому что у меня неизлечимый рак». Это обычно заставляло их замолчать. Я перестала говорить так, потому что поняла: если вы выпускаете на кого-то свою ярость, она возвращается к вам, как кислотная отрыжка. Вы отравляете сами себя, чувствуете токсикоз и тошноту, а таксист, скорее всего, пойдет домой к жене и своей приятной жизни.

Мне пришлось меняться. У меня не было выбора, поскольку моя карьера была выдернута из-под меня, как коврик, и меня заменили моей более молодой (но не такой забавной) версией. Я пережила это, но сначала очень больно, когда никто на тебя не смотрит. Слава – это наркотик, и когда прожектора гаснут, большинство людей отчаянно цепляются за нее и готовы сделать ради нее все, что угодно. «Пожалуйста, снимите документальный фильм про операцию на моем желчном пузыре. Я сыграю даже труп».

Но в конечном итоге тот факт, что тебя не замечают, приносит определенную свободу, и ты присоединяешься к человеческой расе. Когда ты приходишь на телевидение и тебя никто не узнает – это предупредительный звонок. Ты понимаешь, как глубоко ты заткнут в собственную задницу, и наверное, настало время вылезти оттуда и вдохнуть запах Окружной дороги. Превращение в обычного человека имеет свою обратную сторону. Когда ты говоришь контролеру, что забыла купить билет, надеясь, что он скажет: «ха-ха, вы же с телевидения» и пропустит тебя, то обнаруживаешь, что на этот раз он пошлет тебя покупать билет, пригрозив арестом.

Когда я решила создать себя заново (что все мы вынуждены делать по крайней мере пять раз в жизни, поскольку предполагается, что к 30 годам мы уже мертвы) и вернулась к учебе, чтобы понять, каково это – быть психотерапевтом, мои друзья сказали, что клиенты примут это за шутку. Они решат, что в моем кабинете стоят телекамеры, поэтому либо начнут дурачиться, либо превратятся в зрителей. У меня же было впечатление, что женщина (я), которая прежде работала на телевидении, умерла.

Суть в том, что все мы меняемся постоянно. Когда-то вам было трудно завязать шнурки, а сейчас вы делаете это не глядя. Изменения происходят незаметно. Вы думаете, что ваши нынешние представления о правильном и неправильном были всегда. Наш мозг создает у нас заблуждение, что жизнь неизменна. В конечном итоге это приносит человечеству больше всего сердечной боли.

Узкий кругозор

По мере того как вы становитесь старше, многие вещи перестают быть для вас уникальными. Что бы мы ни переживали сейчас, мы автоматически перелистываем личный органайзер своего разума, выясняя, не напоминает ли это нам что-нибудь. Мы делаем это ради выживания, поэтому, скажем, если у нас были неприятные моменты, связанные с мужчиной с усами, мы больше не доверяем никому из усарых. И, поскольку мы видим людей через фильтр того, кого они нам напоминают, каждый встречный получает от нас ярлык образа, который навечно впечатан в нашу память. Мы не знаем, насколько субъективными она нас делает и как влияет на наше мировосприятие.

С возрастом наш взгляд становится все более узким и зашоренным, пока в конечном итоге мы не остаемся с крошечной собственной точкой зрения. Такой ограниченный кругозор со временем делает всех нас самодурами. Именно поэтому распадаются многие супружеские пары. Вы встречаете кого-то, думаете, что знаете его, а затем, десять лет спустя, разводитесь с ним, потому что он оказывается не тем, кого вы знали. Но он никогда не был таким, как вы

думали. Через много лет после свадьбы я поняла, почему выбрала своего мужа: у него были брови Джеффа Бриджеса²⁶. Теперь мне приходится ежедневно переживать разочарование, что я живу с ним, а не с Джеффом. Один Бог знает, что он думал о обо мне.

Дальше – больше. Исходя из наших убеждений, мы неосознанно создаем ситуации, которые доказывают нам, что наша точка зрения правильна. Все мы знаем женщин, которые продолжают встречаться с мужчинами одного типа, чтобы видеть себя «жертвой» и убеждаться в принципе «все мужики – сволочи». Они будут рассказывать вам, как идеально он выглядел на веб-сайте «Серийный убийца» и, тем не менее, оставив гранату на ее подушке, он больше не позвонил. Почему?

Удивительно, как охотно мы готовы терпеть боль и жестокость только для того, чтобы наша жизнь была предсказуемой. Мы позволяем своим внутренним голосам издеваться над нами, вместо того чтобы допустить ошибку в своем мировоззрении. Мы думаем: «Ну, по крайней мере, эта боль мне знакома».

Неопределенность – наш самый большой страх, поэтому мы держимся за идею, что наше видение мира отражает реальность. Мы используем наш разум для создания картины мира, суждения о нем, убеждаемся, что оно соответствует нашему представлению о вещах, и хотим знать, как наше прошлое поведение отразится на будущем. Мы никогда не видим мир таким, какой он есть, – только таким, каким мы хотим его видеть. Находясь в ловушке своей интерпретации, мы готовы воевать с другими людьми, пойманными в силки *их* взгляда на реальность. Поэтому вторая половинка никогда нам не встретится.

Все это превращает нас в людей, погруженных в собственную жизнь, уверенных, что наша реальность – единственно существующая, думающих о вещах, которые, по нашему мнению, важны. Это приводит нас к солипсизму. Возможно, именно поэтому наш мир в таком плохом состоянии. В этом суть всех наших проблем. Пока мы не поймем, насколько ограничен наш кругозор, мы ни в чем не найдем согласия. Нам нужно попытаться увидеть то, что видят другие люди, взглянуть их глазами – только тогда мы сможем прийти к какому-то объединяющему решению. Вот моя идея мира во всем мире: прими его или покинь.

Моя история

Я была не против перемен. Я родом из длинной череды непредсказуемостей, поскольку мои предки никогда надолго не задерживались в одном месте. Возможно, потому, что я – ребенок иммигрантов, я всегда готова запрыгнуть на корабль и покинуть свое место пребывания, если здесь нас снова начнут истреблять. Мои друзья-иммигранты не привязываются к таким вещам, как мебель или фамильные ценности, потому что мы постоянно удираем через границы, спасаемся бегством, волоча пианино на спине.

В своих фантазиях я жила в номере простого отеля, без всяких наворотов, только телефон для службы сервиса. Я никогда не понимала людей, размахивающих национальными флагами, сентиментально распевających тоскливые песни о своей родине. Каждый всхлипывающий о старой доброй стране (которая есть всего лишь влажный кусок болотного мха) говорил о том, сколько поколений жили на этой картофельной ферме (произнесено с ирландским акцентом) и как они любили ее, хотя эмигрировали оттуда. Для меня это просто почва, для них – земля: никакой разницы. «Моя родня то, моя родня се». У меня никогда не было родни, если не считать случая, когда

²⁶ Англ. Jeff Bridges – известный американский киноактер (*прим. пер.*).

я попала в психиатрическую клинику – вот там было полно моей родни. Они были моими близкими, потому что не отвечали «нормально» на вопрос «как дела». И нам не нужен был флаг.

Моя карьера закончилась взрывом, после которого я оказалась в психбольнице. Мы всегда очень удивляемся, когда что-то заканчивается. Все когда-нибудь кончается, так почему мы не думаем, что настанет наша очередь? Одно из своих последних интервью я брала у Бена Стиллера²⁷, который отвечал на мои вопросы только «да» или «нет», и я понимала, что это катастрофа.

Самое последнее интервью для телешоу я делала со звездой (она останется неназванной), чей рекламный агент только и позволил мне, что пойти с ней на шопинг в магазин ее друзей, где она бродила, произнося фразы типа: «Симпатичная вещь». Потом мы поехали на занятие пилатесом, где мне разрешено было снять, как она делает подъем из положения лежа. В конце съемки она все-таки разговорилась, сидя в кофейне, и я получила 45-минутную речь о политике в Палестине, или в Панаме, или в Боснии. В этом была виновата я, вся политика Буша – моя вина. Я знала, что для шоу нужна комедийная ситуация, поэтому, выходя из кофейни, я купила ей пластикового ослика, которому сзади можно было вставить горящую сигарету и смотреть, как дым идет у него изо рта. Звезда взяла его и посмотрела на меня с выражением «Ты ничтожней червяка».

Это был последний раз, когда я брала у кого-то интервью. Когда я смотрела, как редакторы, спасая шоу, пытаются смонтировать одну стоящую фразу из интервью «Бен Стиллер в роли трупа» и «Жанна д'Арк/неназванная звезда», я поняла, что все кончено. Мне вежливо предложат попрощаться с профессией.

Спускаясь по эскалатору шоу-бизнеса, я в конце концов достигла его подвала, когда заключила с Ричардом Э. пакт о двойном самоубийстве путем создания шоу «Укус светской акулы» («Celebrity Shark Bait»). Надеюсь, вы его пропустили.

Подсказка: акулы не были светскими. Мы делали это за деньги и за шанс побывать в Кейптауне, поэтому перспективу плавания с большими белыми акулами мы отодвинули на задний план нашего сознания. Помимо нас, в этом шоу участвовала девушка (забыла ее имя) из какой-то мыльной оперы (забыла ее название), которая носила топы с очень глубоким вырезом, открывавшим ее белую, молочную грудь.

Большую часть времени снимали ее, а нам с Ричардом сказали, что мы не нужны. Поэтому мы наврали агентам по недвижимости, что собираемся купить здесь дом, и из любопытства ходили и разглядывали дома других людей.

Тем временем Молочную Грудь снимали (я не преувеличиваю) в холодильнике, где вокруг нее развесили свиные туши на крюках, пока она мерзла в своем бикини. Смысл был в том, чтобы подготовить ее к холодной воде. P.S.: Мы должны были погружаться в гидрокостюмах, поэтому в ее сцене со свиньями не было никакой надобности, за исключением возможности увидеть ее соски.

Настал день погружения с акулами. Тучная лесбиянка проинструктировала нас, что можно, а чего нельзя делать, находясь в акульей

²⁷ Англ. Ben Stiller – американский актер и режиссер (прим. пер.).

клетке. Женщина с надписью «Shark Lady»²⁸ на красной куртке сказала, чтобы мы не беспокоились, поскольку она занимается этим уже 25 лет и все совершенно безопасно. Когда она бросала в море большие куски тунца для прикорма (чтобы кровь в воде привлекла больших белых акул, вызвав у них хищнические инстинкты), мы заметили, что у нее на руке только два пальца. Выяснилось, что Молочная Грудь не полезет в воду – она слишком боится, – поэтому туда в качестве приманки опустили нас с Ричардом. Внезапно что-то почти шестиметровое скользнуло к нам, посмотрело на нас мертвыми глазами и уплыло. Акула, должно быть, знала, что наша телевизионная карьера закончена, и отправилась поискать кого-нибудь из первых рядов списка светских знаменитостей. Мы на дне клетки ударились в истерику, и я смеялась, пока моча не потекла из-за резинового воротничка моего гидрокостюма.

Несколько месяцев спустя мы посмотрели телепередачу. Они использовали нас как фон для Груды, и под эпизод, где нас погружали в воду в клетке, они подложили крики. Это не просто унижало нас – это превращало нас в жалкие тряпки: двое вышедших в тираж утонули на дне телевизора. Я решила покончить с шоу-бизнесом и начать все сначала, медленно отлучая себя от славы.

Я не испытываю ностальгии по тому, что оставила позади. На протяжении своей карьеры, учебы в университете и проживания в своем городе я всегда успевала сесть в автобус и вовремя уехать, зная, что это надо сделать прежде, чем тебя выпихнут. Я никогда не хотела быть последним гостем на вечеринке. Если вы не двигаетесь, вы застреваете и становитесь жалким, продолжая цепляться за свое прошлое, вспоминая свои школьные годы, перепевая старые песни и доводя всех до смертной тоски. Абсолютная свобода заключается в понимании всего, включая себя, и представляет собой постоянное движение. Вы никогда не находитесь в покое, вы все время «переходите в следующее состояние», миллиарды ваших клеток рождаются, миллиарды умирают. За семь лет вы становитесь абсолютно новой версией себя, а старая версия превращается в кучу перхоти.

Мы перегружены? Сколько всего мы должны знать?

Наш маленький мозг сидит на ежедневной капельнице, подающей в него все, начиная от новинок моды и информации о дорожных пробках и заканчивая террористическими атаками. Есть ли этому предел? Хотелось бы знать. Хорошо бы существовала некая служба, которая сообщала бы вам, сколько может принять в себя ваш разум. Какова ваша емкость? Когда объем информации превышает то, что способно удержаться в одной голове? Почему те, у кого емкость заполнена до отказа, не могут поднять руку и сказать: «Пожалуйста, не говорите мне больше ничего»?

Я помню только номер своей кредитной карты. Я не могу одновременно хранить в памяти пароль для PayPal и Twitter, мой мозг перегружается. Несколько месяцев назад я проверялась у психолога, и он сказал, что у меня очень маленький объем оперативной памяти. Поэтому я запоминаю не больше трех чисел одновременно и я не могу закончить доказательство, потому что забываю, с чего начала. У меня бывают и другие проблемы с цифрами. Однажды я позво-

²⁸ «Акуля леди», в смысле «леди, отвечающая за акул» (прим. пер.).

нила мужу из Южной Африки и сказала, что нашла дом на продажу за 10 тысяч рандов (1000 фунтов). Я ошиблась всего на три порядка – он стоил 10 миллионов (100 000 фунтов).

На какое количество принимаемой информации мы рассчитаны? Я уверена, что достаточно знать, что происходит на нашей улице и, возможно, где находится местный магазин деликатесов. Если в префектуре Атояма Токанава произошел подземный толчок силой 3.6 балла, нужно ли мне услышать об этом? Если на островах Новой Гвинеи случилось наводнение, что я должна делать? Вылететь туда, сесть в каноэ с ручным насосом и начать откачивать воду? Допустим, если мне пришлют фотографию покалеченного человека, я немедленно выпишу чек, но в большинстве случаев непонятно, как нам воспринимать эти природные катаклизмы. Мне бы, вероятно, хотелось быть в курсе, если кто-то застрелит моих соседей, но я была бы уже не так расстроена, если бы это случилось за три квартала от меня. Насколько далеко я от опасности? Вот что я хочу знать. Чувствую, что это звучит ужасно, но так я думаю.

Когда в Нью-Йорке прошел ураган, здесь были гигантские заголовки, 240 фотографий каждой капли дождя и промокшие люди, у которых брали интервью. Они почувствовали первый запах славы (можно было видеть блеск в их глазах), понимали, что весь мир увидит, как они говорят нечто оригинальное вроде: «Я был дома, услышал ветер и выбежал из дома». Нью-Йоркцы плакали, кричали, жаловались, что их машины застряли, их волосы сдувало ветром. В то же самое время Гаити был практически снесен, 66 человек погибло – и ни одного проблеска освещения в прессе. Мы видели издалека каких-то черных людей, бредущих по какой-то воде, но ни одного крупного кадра.

Я скептически отношусь к тому, что людям нужно знать обо всех ужасах, происходящих в мире. Я знаю тех, кто смотрит CNN целый день, особенно когда они занимаются на тренажерах, полируя свои задницы, в то время как краткие сводки бьют им в лицо горячими репортажами об очередной стрельбе в школе. Можно наблюдать, как журналистка с хорошо смазанными губами подбегает к раненой девушке-, сует ей в лицо микрофон с вопросом: «Что вы думаете об инциденте?», и тормозит ее, когда та начинает терять сознание. Она похожа на кошку, которая собирается убить мышь, когда поворачивается к камере и говорит: «Что ж, Джерри, пока это все, что можно сказать о происходящей здесь трагедии, передаю тебе слово».

Какие-то темные пути ведут нас к похотливому любопытству к катастрофам; при реальной угрозе у нас начинают течь слюнки. Ураганы, тайфуны, войны, стрельба, эпидемии. Мы немного возбуждаемся, потому что у нас есть о чем подумать, кроме своей монотонной жизни, на чем сфокусироваться вместо списка дел. У нас есть передышка, чтобы сказать: «Ох, слава богу, это не я». Затем через несколько дней мы забываем это и продолжаем беспокоиться о том, что надо забрать вещи из химчистки и купить новую лампочку. Вы можете заметить разочарование на лицах людей, когда приходят сообщения, что шторм с 3000 узлов²⁹ стих до легкого бриза. Мы все любим катастрофы, ничего нет вкуснее. Дикарь по-прежнему прячется внутри нас, во что бы мы ни одевались.

²⁹ Автор преувеличивает: максимальная скорость ветра при урагане – 64 узла по шкале Бофорта (около 33 м/сек) (прим. ред.).

Мы эмоционально неразумны

Мы создали ракеты для полетов на Луну, компьютеры, которые могут... проще сказать, чего они не могут, и «Старбакс» в каждом уголке мира. Но другая, эмоциональная часть нас по-прежнему ходит в подгузниках. Эмоционально мы ползаем на четвереньках, скребем ногтями по земле, наивно выглядываем из-под брови. Многие из нас даже не любят слово «эмоции», считая их небольшим дефектом в этой, в остальном идеальной, человеческой машине. Эмоции должны быть уничтожены как можно скорее, как прыщ или морщинка от смеха.

Но именно спрятанные эмоции создают нам больше всего проблем, и не стоит смотреть на них свысока. Мы становимся их рабами, когда они поднимают свои уродливые головы.

Обычно мы уважаем тех, кто получал высокие оценки в школе, и эти люди продолжают оставаться весьма успешными (времена изменились, и на вершине уже не тот маленький паренек, продающий мыльный порошок, – теперь ему нужна МВА из Гарварда, только чтобы быть допущенным к старту). Мы привыкли, что самыми способными бывают именно те, кто больше всего напрягает нас в общении. Они знают математику. Они способны ограбить банк. Мы верим в этих ребят и думаем, они подобны Супермену. Чтобы расслабиться на выходных, они совершают прыжки на лыжах с вертолета на Аляске, двойная черная трасса³⁰ не для них – им нужно выпрыгнуть из самолета. Я, чтобы расслабиться, жую куриную косточку перед телевизором. Они прыгают с утесов.

Хотите совет? Если вам нужно проверить человека, с которым вы собираетесь вести бизнес, спросите, как он отдыхает. Если он скажет: прыжки на лыжах с вертолета, лучше попрощайтесь с ним – у него что-то не в порядке с психикой. Люди с выдающимися когнитивными способностями обычно приносят в жертву свое эмоциональное Я. Они живут в плотном тумане фактов и редко создают новые, они просто повторяют то, что выучили, и предполагается, что мы будем находить это умным. Это ходячая Википедия, а не человек. Это также может означать, что они лишены моральных качеств. Они ничего не чувствуют, поэтому могут использовать вас без тени сожаления.

Зависть

Это мое слабое место. Даже когда у меня все в ажуре, но я неожиданно замечаю, что кто-то преуспел больше, я ощущаю как будто удар под дых, нож в сердце, означающий, что я хочу смерти этого человека. Я первая признаюсь, что хочу иметь то, что есть у моего ближнего. Не важно, что это, – мне это нужно. А иногда я схожу с ума по вещам, которых даже не хочу. Мне очень стыдно, но если мне случайно попадет «Tatler», «Hello» или «Harpers»³¹ и я увижу, как Лорд и Леди Помпезон Помпель Понт со своими белозубыми улыбками болтают и потягивают шампусик на открытии чего-то (я бы застрелилась, если бы на самом деле там оказалась), я ничего не могу поделать с бурлящим внутри завистливым чувством старой помойной крысы. Если вы когда-либо слышали от меня: «Я так счастлива, что вы получили работу, о которой я всегда мечтала», – поверьте, я не просто желаю вашей смерти, я хочу, чтобы вся ваша семья была стерта с лица земли. Я часто вырывала страницы из журнала «Hello», повторяя «Умри, умри, умри».

³⁰ Двойная черная трасса – трасса высшего класса трудности на горнолыжных спусках, только для профессионалов (прим. ред.)

³¹ Популярные журналы (прим. пер.).

Я всегда проверяю, сколько твитов у других людей по сравнению со мной, чтобы довести себя до бешенства. В особо суицидальном настроении я смотрю твиттер Стивена Фрая³². Он всегда помогает мне подогреть мою зависть. Это как то место на десне, которое отзывается болью, когда вы тыкаете в него зубочисткой, но вы не можете перестать тыкать.

Если бы только у людей была поваренная книга, в которой можно посмотреть, из чего мы сделаны. Мы нашли бы «зависть» и увидели, что она есть у всех и входит в комплектацию человека. Это одна из тех вещей, которые поддерживали в нас жизнь, когда мы бродили по древним саваннам. Она входит в набор инструментов «выживает сильнейший». Поэтому, когда у одного *Homo erectus* был удобный острый камень, мы все хотели иметь такой же и делали свой острый камень или, что еще лучше, раскраивали дубиной череп владельца и забирали камень у него. Это наша биология, одно из чувств рептилии – хотеть того, что есть у ближнего. Мы видим его в «гибрисе»³³ древнегреческой драмы. Когда кто-то из античных героев начал слишком много о себе воображать, божественная справедливость обрушивалась на него, заставляя выкалывать себе глаза или случайно вступать в связь с собственной матерью, а затем принимать яд. Мы же устраиваем вечеринки для тех, кто продвигается вверх, хотя некоторые из нас, пораженные завистью, надеются, что продвинутые подавятся и задохнутся.

Бешенство

Вашей эмоционально недоразвитой зоной может быть гнев – очень распространенный недуг человеческой психики. Он остался с тех времен, когда мы были совсем примитивны, убивали обезьян и спаривались с ними.

Вот как он проявляется сейчас. Вы видите себя цивилизованной личностью, законопослушным, приветливым с друзьями и уважаемым гражданином. И вдруг что-то внутри вас переворачивается и запускает ярость, которая в одну секунду превращает вас из Джекила в Хайда. Это может быть дорожный инспектор, ваша секретарша, забывшая передать вам сообщение, ваша жена/муж, который/которая снова потерялась, потому что не умеет ориентироваться по дорожной карте. Внезапно вы становитесь неузнаваемым: губы растянуты, зубы оскалены, ужасающий рвотный лай вырывается из вашей глотки, когда вы вербально стираете вашу жертву в порошок. Вы хотите размазать ее по стене, и только страх тюрьмы удерживает вас от этого. Обычно после инцидента вы получаете отдачу: яд, который вы извергли, возвращается к вам обратно, и вы страдаете от похмельного стыда и чувства вины, пока они не выведутся из вашего организма или вы не попросите Бога простить вас.

Обман

Не будьте строги к себе. С этим мы тоже рождаемся. Если нам чего-то хочется, у нас срабатывает встроенный навык манипулирования ситуацией в свою пользу. Мы можем расстроить чьи-то планы на получение работы, партнера, денег – да чего угодно. У нас есть умение перехитрить ближнего своего. Мы знаем, как улыбаться человеку, пряча за улыбкой коварство, сплетничать за его спиной, притворяться, что рады ему, а потом влезать в его телефон. Под своей гладкой кожей мы по-прежнему животные, хитрые и изворотливые в своем стремлении к выживанию. Эволюция даже снабдила нас невинным выражением лица, способным сбить людей со следа и сделать наш обман более успешным.

³² Англ. Stephen John Fry – Английский актер, писатель и драматург, наиболее известен по роли Дживса в сериале «Дживс и Вустер» (прим. пер.).

³³ Гибрис (хюбрис) – греч. «дерзость». В античной традиции – излишне самоуверенное поведение лидера, которое боги рассматривали как вызов себе (прим. ред.).

Выражение лица

Еще до того, как у нас появилась речь, мы распространяли новости с помощью выражения лица. И по сей день, где бы вы ни были на планете, даже если вы рождены слепым, к десяти месяцам вы будете знать, как подтянуть наверх уголки рта и улыбнуться. Улыбнуться по-настоящему, а не так, как это делают стюардессы, когда говорят каждому «до свиданья, до свиданья», как будто у них что-то заело. Природа в своей гениальности обеспечила, чтобы первой гримасой ребенка была улыбка. Если бы он нам не улыбнулся, мы бы выбросили этот вопящий шарик жира, который даже не может сам сходить в туалет. Люди будут терпеть и даже любить вас, если вы улыбаетесь. В работников шоу-бизнеса это вколочено намертво, и они поют себе: «Улыбайся, даже если сердце разрывается, улыбайся, даже если просто притворяешься... улыбайся, и мир улыбнется с тобой»³⁴.

Неважно, живете вы в Бора-Бора или Детройте – выражение гнева на лице остается одним и тем же. Его узнают по оттянутым губам и выставленным зубам – это демонстрация того, что вы можете съесть противника, если вас спровоцируют. Зубы обнажались, чтобы показать, какие они острые. Насколько они были белыми, не имело значения. Рычание устарело, как только мы научились материться. Мы проявляем отвращение, раздувая ноздри и придавая своему рту форму «фу», как бы говоря окружающим, что рыба с душком. Страх распознать легко: открытый в крике рот и вытаращенные глаза означают, что пора бежать. Удивление выражается резким вдохом с открытым ртом – предупреждение для остальных, что что-то не так, как должно быть. Это что-то может быть и плохим, и хорошим – некая человеческая версия желтого света.

Смех начинается как восклицание от шоковой реакции на нечто неожиданное: человек поскользнулся на банановой корке. Вы собирались было поднять тревогу, но поняли, что угроза миновала. Уголки ваших губ стали подниматься вверх, а ваши глаза сощурились, чтобы показать другим, что опасности нет. Юмор возникает из шока, за которым следует быстрое расслабление. Лающие звуки означают, что это была шутка, а не реальная катастрофа. Этот лай такой нелепый и заразительный, что все вокруг вас тоже начинают смеяться и хлопать в ладоши, присоединяясь к всеобщей радости от того, что пирог, брошенный в лицо, оказался ненастоящим. Каждый так расслаблен, что все еще некоторое время смеются.

Мы рождаемся с 47 лицевыми мышцами, которые меняют выражение нашего лица. Все наши эмоциональные состояния инстинктивно связаны с этими мышцами, поэтому мы можем читать друг друга без слов. Посмотрите немое кино и возвращайтесь.

Мы выработали различные гримасы не только для того, чтобы понимать друг друга, но и чтобы обманывать. Например, если вы нашли еду и не хотите, чтобы кто-либо другой ее получил, вы можете изобразить на лице отвращение, и тогда все уйдут, а мясо достанется вам. Те, кто лучше всех обманывал, выживали, а простофили канули в лету. То же самое происходит и по сей день.

Злорадное лицо – одно из самых отвратительных выражений. Оно означает «я так счастлив, извини, потому, что ты понижен в должности или, еще лучше, уволен».

Если вы наблюдаете за своим лицом, оно расскажет вам все. Например, нельзя подделать улыбку. Под глазом есть так называемая периоркулярная (окологлазная) мышца, которая не

³⁴ «Smile though your heart is breaking, smile even though you're faking... smile and the world smiles with you» – перефразирование песни Майкла Джексона «Smile» и английской поговорки: «Smile and the world smiles with you, cry and you cry alone» – «Улыбнись, и мир улыбнется с тобой, плачь, и ты будешь плакать в одиночестве» (по другим источникам, приписывается сценаристу и писателю Стэнли Гордону Уэсту (Stanley Gordon West)) (прим. пер.).

активируется, если вы улыбаетесь неискренне. Рот легко растянуть, но если вам не смешно, эта окологлазная мышца просто не пошевелится и ваши глаза будут мертвы, как у рыбы.

Следует ввести в школах обязательное обучение чтению лиц, чтобы уметь расшифровывать, о чем на самом деле думают люди. Представьте, что мы могли бы сразу ловить политиков на лжи – через неделю их всех выгнали бы с их постов. Кто-нибудь вышел бы из офиса Бернарда Мэдоффа³⁵ и закричал, предупреждая остальных (с широко открытым ртом и страхом в глазах, а потом раздул бы ноздри в знак отвращения): «Этот человек – маньяк!» Тогда люди не потеряли бы 50 миллиардов долларов. Если бы нас учили в школе читать по лицам, мы бы могли вычислить всех социопатичных ипотечных банкиров и заметить, что у них глаза ящерицы.

Ревность

Я хотела бы, чтобы мы могли выражать эту эмоцию, как дети. Если кто-то получает то, чего хотите вы, вы просто бьете его по башке и отнимаете у него это. Именно поэтому дети не такие нервные. Они делают то, о чем мы можем только мечтать.

³⁵ Основатель успешной финансовой фирмы «Bernard L. Madoff Investment Securities LLC», в 2008 году обвиненный в создании, возможно, крупнейшей в истории финансовой пирамиды. В 2009 году за свою аферу был приговорен судом Нью-Йорка к 150 годам тюремного заключения (*прим. пер.*).

Дорога к мудрости

Первый шаг на пути к мудрости – честно взглянуть на самого себя. Люди называют это «обнажить душу», я же называю – «посмотреть в зеркало и отрезать всю ерунду». Так я вижу ситуацию. Вы можете видеть ее совершенно по-другому, но эту книгу пишу я, поэтому в ней будет преобладать мое мнение.

Из-за несовершенства своей конструкции мы пребываем в тревожности, злости, страхе, стрессе и депрессии и пытаемся обвинить в этом окружающий мир. Мы виним изменение климата, мусульман, евреев, банки и того, кто оказался в данный момент президентом или премьер-министром. Времена меняются, люди на должностях меняются, но мы ненавидим их всех. Вначале они нам нравятся, а потом мы набрасываемся на них с упреками: «Это вы виноваты, что мы в такой заднице». Но вот что я вам скажу: мы их туда поставили, мы голосовали за них. Проблема в нас, мы вечно находимся в состоянии конфликта и поэтому так смотрим на мир. В наших головах всегда идет война. Боб Гелдоф сказал: «Мы – это мир»³⁶. Это правда, но он, в отличие от меня, не вкладывал в это отрицательного смысла. Это все наша вина, никто посторонний не управляет ситуацией, только мы сами. Многие люди хотят изменить мир. Мало кто хочет изменить себя.

Мудрость – это не то, о чем могут написать в журнале «Vogue» или что могут продать в универсаме «Harvey Nichols»³⁷. Хотя было бы очень удобно купить ее вместе с новыми туфлями. Раньше были люди, которым мы могли задать вопросы экзистенциального характера. Где они сейчас? Остались без работы, как и все остальные.

«Жизнь бессмысленна, Бог умер». О, пожалуйста, мне хватает своей депрессии. Представьте, если бы Сартр³⁸ восстал из могилы – все общество перерезало бы себе вены. У большинства из нас нет бабушки-шаманки, которая, сидя на корточках с висящей до пола грудью, передает нам свое знание. Моя бабушка не знала даже, куда она положила свою вставную челюсть, не говоря уже о какой-то мудрости.

Мы тратим всю жизнь на поиски мудрости. В детстве, в те «счастливые дни», главная наша задача – попасть в горшок, но потом все идет в разнос. К 20 годам вас преследует идея, что вы должны стать кем-то особенным. Некоторые сдаются и оседают на своих диванах, но большинство молодых людей чувствуют, что им нужно включить турбодвигатель и ринуться в погоню за богатством и славой. В свои 30 вы сражаетесь за сохранение того, что получили, а к 50 уже знаете, что все это отберут. В этом месте дорога разветвляется, и вы превращаетесь либо в вино, либо в уксус.

Вы живете уже достаточно долго, и чудо возможно. Если вам удастся дожить до 83 с половиной лет, когда вы будете выглядеть как ходячая картина Люсьена Фрейда³⁹, вы можете стать мудрым. Это случается именно так поздно: вы не можете быть мудрым в младенчестве, это противоречит законам природы. Но если вам повезло прожить до 83 с половиной лет, и вы не поддались страху, который заставляет вас жить в собственном прошлом, надоедая всем вокруг; если ваш разум остается гибким и любопытным, вы задаете людям вопросы и слушаете их ответы; если вы позволили уйти нарциссизму, обидам, сожалениям и зависти и поняли, что с миром без вас ничего не случится, – тогда вы стали мудрым.

³⁶ Англ. Bob Geldof. Ирландский музыкант, актер, общественный деятель. Судя по всему, автор имеет в виду песню Майкла Джексона и Лайонела Ричи «We are the world», написанную в 1985 году для американской версии благотворительной акции по сбору денег голодающим детям Эфиопии, первоначально организованной в Британии Бобом Гелдофом (прим. пер.).

³⁷ «Самый любимый супермоделями и самый сказочный магазин Соединенного Королевства» (прим. пер.).

³⁸ Жан-Поль Сартр близко воспринял идею Ницше «Бог умер», и в своем творчестве отражал идею бессмысленности человеческого существования (прим. пер.).

³⁹ Известный британский художник, внук Зигмунда Фрейда. Выбирал нестандартную натуру (прим. пер.).

Мой поиск нормальности

Вероятно, пока я произвожу впечатление слишком негативно настроенного человека. Я исхожу из того, что проблема, о которой я пишу, – общая для всех нас. Я могу ошибаться, мне случалось это делать и прежде, и я не эксперт в том, как ощущают себя «нормальные» люди, если такие существуют. Поэтому я приношу вам свои извинения, если вы сидите и думаете: «О чем, елки-палки, она тут толкует? Мы вообще не думаем о таких вещах. Мы живем радостной и здоровой жизнью. Давайте отдадим эту книгу Дядюшке Психу».

Я никого не хотела огорчить. Наоборот, я большой почитатель людей, которые верят, что они нормальные. Я восхищаюсь ими. Я все время думала, можно ли в реальности ощущать себя таким, каким выглядит Тони Роббинс?⁴⁰ Уверенный, позитивный, переполненный любовью к себе, с его большими, во весь рот, зубами и огромными гениталиями (об этом я только догадываюсь, но у него очень крупный нос, и я связываю две эти вещи). Что делает его таким уверенным в собственной правоте? Действительно ли он верит в тот сценарий, который излагает? Это нормально?

Я маниакально подслушиваю в общественных местах (барах, поездах, автобусах, ресторанах), чуть не засовывая уши в чужой фруктовый салат в поисках того, кто может быть нормальным. Я прислушивалась к беседам в баре, где группа славных парней, товарищей по работе, изготавливающих клапаны для утилизации отходов, готовилась отпраздновать премию в области канализационных технологий. Они казались такими удовлетворенными своей судьбой – счастливая стая у водопоя, звенящая бокалами, провозглашающая тосты в честь друг друга в связи с тем фактом, что они практически завоевали звание «Сантехнической бригады года». Они представляли, как их имена будут названы вслух, потрясали кулаками в воздухе, а в их голове звучала музыка «You're the Best»⁴¹. Затем каждый из них произнес путаную речь о том, что они не смогли бы достичь этого без своей команды. Они позировали для воображаемых фото и похлопывали друг друга по спине. Это нормально?

Я прислушивалась к девушке за соседним столиком в ресторане. Она с воодушевлением рассказывала, как попросила подругу быть главной подружкой невесты на своей свадьбе и как та разрыдалась и стала причитать, что она будет самой лучшей главной подружкой невесты, которая когда-либо жила на свете, и не может дождаться, когда сможет помочь выбрать цвет свадебных салфеток... Это нормально?

Я сидела в лобби отеля и прислушивалась к двум сигарам с толстыми мужчинами на концах. Они обсуждали цены на жилье, выплевывая проценты понижения или повышения рынка с абсолютной уверенностью в собственной правоте. Как кто-то может с точностью знать, насколько возрастет или упадет цена дома, и кому это вообще интересно? Это нормально?

Все вокруг знатоки, кроме меня

На званных обедах я слышала, как люди сходились в спорах о разрешении кризиса на Ближнем Востоке, будто они эксперты в этом деле. «Вот что я сказал бы талибам!» Президент не может решить этого со всеми своими советниками, но эти «если-бы-выспросили-меня» считают, что они знают решение. Они строят свои обширные познания на тех же газетах, которые читают и все остальные, но у них есть ответ. Откуда эта уверенность? Весь мир полон «экспер-

⁴⁰ Американский лектор-мотиватор и персональный тренер по личностному развитию, работавший со многими сильными мира сего, включая М. Горбачева, Б. Клинтона, миллиардеров и членов королевских семей (прим. пер.).

⁴¹ «Ты – лучший» (прим. пер.).

тов». Каждую секунду существует 64 миллиарда экспертов, пьющих кофе и высказывающих свое мнение об изменении климата, ядерном разоружении, ожирении и борьбе с наркотиками.

Я сидела рядом с мужчиной, который рассказывал мне о том, что фламандцы думали во время Второй мировой войны. Я вспотела от мыслей: «Должна ли я знать об этом? Решит ли он, что я идиотка, если я скажу, что понятия не имею обо всем этом, будет ли задавать каверзные вопросы и высмеивать меня?» Я даже не знаю, где находится Фламандия⁴². Мне пришлось тихо умирать от ненависти к себе, пока фламандский эксперт выплескивал все новую и новую порцию информации, как стимулируемый член.

Такое демонстративное поведение, ассоциирующееся с образом «большого члена», отражает наш подсознательный способ определения альфа-самца. Читать лекцию о Фламандии совершенно неосведомленным людям – это то же самое, что главной горилле бить себя в грудь, демонстрируя, кто в доме хозяин. Этот фламандский тип как-то почувствовал, что я ничего не знаю и погружаюсь в ненависть к самой себе. Поэтому он чувствовал себя триумфатором – он выиграл в очередном раунде. Но так будет, пока он не встретит еще более глубокого эксперта по фламандским делам.

Люди находят свой обрывок знания и, ничтоже сумняшеся, проживают свои жизни, собирая небольшую кучку информационных изысканий, а потом бессмысленно надоедают другим людям подробностями.

Честно говоря, главная причина моих подслушиваний – надежда найти однажды кого-то, кто придет к потрясающему откровению. Тогда я закричу: «Ага! Точно! Это ответ на вопрос, зачем мы существуем». Пока этого не случилось, но я всегда наготове. Я подозреваю, что мы все размышляем о том, каково это – быть «нормальным». Мы верим, что каждый знает об этом, кроме нас. Возможно, только я так думаю, тогда простите меня, если вы не согласны.

Я знаю, что все мы хотим быть счастливыми и тратим большую часть своей жизни на поиски ключа. Неважно, насколько сильными и успешными мы становимся – мы все равно не можем понять, что делать с разумом, который не дает нам спать по ночам и доводит нас до истощения. Это касается не только тех, кого считают сумасшедшим; это касается всех. Я хотела бы, чтобы мы могли просто взять и рассказать о том, что мы на самом деле чувствуем. Я знаю, это принесло бы большое облегчение.

⁴² Правильное название области – Фландрия (прим. пер.).

Часть 2

Что с нами происходит? Для безумно-безумных

Депрессия – расстроенный мозг

Я хочу начать со своей истории о том, как на протяжении всей жизни я переживала постоянно усиливающиеся приступы депрессии. Я надеюсь, остальные смогут определить ее у себя, даже если их болезнь не столь ярко выражена. Временами все мы оказываемся во власти навязчивых эмоций и страхов и не находим средства, чтобы избавиться от них.

Моя история

Был Всемирный День Психического Здоровья, и меня просили прийти на «Всемирную службу ВВС», чтобы поговорить о депрессии. В тот момент я сильно страдала, но не хотела говорить об этом, хотя речь шла о необходимости снять негативное клеймо с этого заболевания. Во время интервью на мне были темные очки, и я должна была снять их со словами: «Хотите посмотреть, как выглядит депрессия? Смотрите». Я была слишком больна для креативных идей, моей единственной мыслью было пройти через это и не потерять над собой контроль в прямом эфире.

Как только передача закончилась, я попросила водителя отвезти меня в Приорити⁴³, к моему врачу Марку Коллинзу, чтобы он увеличил мне дозу медикаментов. Так уже случалось несколько лет назад, когда у меня была депрессия во время съемок телепередачи и я настойчиво пыталась скрыть это. Передача была посвящена психическим заболеваниям, и съемки шли в моем доме. В мою дверь звонили, и на пороге стоял кто-нибудь с СДВГ⁴⁴, шизофренией, ОКР⁴⁵, биполярным расстройством⁴⁶, булимией, физической дистрофией и бог знает чем еще. Я приглашала их на чай.

Проблема была в том, что во время нескольких первых передач я находилась в Приорити и не хотела, чтобы кто-то знал об этом, опасаясь потерять работу. Мой муж каждый раз забирал меня из больницы. Остальные пациенты смотрели на меня, как на сумасшедшую (большое признание от экспертов), когда я ехала домой, чтобы проводить интервью с душевнобольным человеком, не упоминая о том, насколько больна я сама. Когда все заканчивалось, муж привозил меня обратно, я надевала пижаму и ложилась в кровать.

Я осторожна в своих рассуждениях о депрессии. Люди тупо пялятся на тебя, и ты можешь прочесть их мысли: «О, она опять за свое, все та же тягомотина про «тьму». Когда-то вы не

⁴³ Психиатрическая клиника в Лондоне (прим. пер.).

⁴⁴ Синдром дефицита внимания и гиперактивности (прим. пер.).

⁴⁵ Обсессивно-компульсивное расстройство (синдром навязчивых состояний) (прим. пер.).

⁴⁶ Бывший маниакально-депрессивный психоз (прим. пер.).

могли сказать «гей», а до этого это было слово на «ц»⁴⁷, а еще раньше нельзя было проговориться, что вы – ведьма. Депрессия – новейшее табу.

Но это не то, что происходит лишь с небольшой частью общества. Это случается с каждым четвертым из нас. Так где же все? Если это не вы, то это, вероятно, ваш родственник или друг – каждый знает кого-нибудь. Как сказал Гамлет: «О, если бы это слишком, слишком плотное тело растаяло, растворилось и распустилось в росу!»⁴⁸ Это самое точное описание депрессии. (Если психотерапевт слушает вас, скажите ему эту фразу, и он в ту же секунду посадит вас на антидепрессанты).

Отчасти негативное отношение происходит из того факта, что слово «депрессивный» описывает настроение «мрачного упадка». Совершенно нормально быть грустным или несчастным, если что-то пошло не так, как вы хотели, или кто-то умер. Депрессия – совершенно другой зверь. Она не соответствует ситуации. Вместе с этой болезнью вы получаете кое-что в придачу: реальное чувство стыда. Оно входит в комплект. Вы испытываете невероятный стыд, думая: «Я не подвергаюсь ковровым бомбардировкам, я не живу в том ужасном месте». Ваши мысли карают вас за ваш эгоизм – как бомбы, падающие на Дрезден, – так громко и неумолимо, что в вашей голове звучит не один, а около миллиона жестоких голосов, как если бы у Дьявола был синдром Туретта⁴⁹. Депрессии плевать, знамениты вы или живете в землянке, из какой культуры вы приходите, – она любит всех.

Те из вас, кто страдает от нее, знают: нам достаточно взглянуть друг другу в глаза, чтобы понять, что у нас есть «болезнь». Это как тайное рукопожатие. Вы четко и ясно увидите депрессию в глазах больного. Ошибиться невозможно – это взгляд мертвой акулы. Большинство людей просто не вглядываются, поэтому от них ускользает эта деталь. Учителей стоит научить распознавать такой взгляд у своих учеников, чтобы оказать им помощь до того, как начнутся «вскрытия» или, хуже того, дойдет до самоубийства.

Моя история

Это случайное совпадение – у меня приступ депрессии прямо сейчас, когда я пишу эту книгу. Поэтому я собираюсь просто описывать свои ощущения. Если бы приступ был острым, я не могла бы печатать эти строки. Я была бы неспособна связывать мысли и даже воспринимать значение слов. Я бы спрятала компьютер в шкаф, сидела в кресле и ждала, когда меня госпитализируют.

К счастью, благодаря практике использования осознанности у меня есть система раннего оповещения. Я не могу уничтожить депрессию, но я слышу сигнал тревоги, прежде чем она съест меня заживо. Именно поэтому я продолжаю писать. Я знаю, что я только у подножия депрессии, но я улавливаю отдаленные отзвуки негативных, уничижительных мыслей, как будто племя зулу вот-вот нападет на меня.

Вот признаки того, что что-то нарушилось. Я могу спать только два часа подряд и, просыпаясь, испытываю страх, тяжелый, как груз на моей груди. Мои движения заторможены, и дорога к душе напоминает подготовку к десятиборью. Мне приходится подбадривать себя словами: «Ну, давай

⁴⁷ Видимо, «цветной», не белой расы (прим. пер.).

⁴⁸ Дословный перевод: 'O, that this too too solid flesh would melt, thaw and resolve itself into a dew!', в стихотворных переложениях эта строчка звучит иначе, скрывая тот факт, что Гамлет, по замыслу Шекспира, был толстым (прим. пер.).

⁴⁹ Неврологическое расстройство, характеризующееся непроизвольными тиками, подергиваниями, гримасничаньем, подмигиванием и неконтролируемым сквернословием (прим. пер.).

же, Руби, ты можешь сделать это, шаг за шагом. Это твоя болезнь, это не ты. Ты вернешься, это только болезнь». Мне, конечно, известен печально знаменитый список необходимых дел, которые накатываются как гигантский круглый валун, преследовавший Харрисона Форда в «Поисках утраченного ковчега». Я пытаюсь понять, откуда эта навязчивая, как летящее пушечное ядро, потребность выйти из дома и приобрести вещи, стоящие в списке. Я спрашиваю об этом свое мышление, и оно отвечает: «Если я справлюсь с этим списком, то со мной все будет хорошо».

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.