

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Мечты об ином времени	10
Вопрос на 10 миллионов долларов	12
Столбец А и столбец Б	17
В чем проблема?	20
Давайте признаем свою темную сторону	22
Четыре раздела, 40 уроков	24
Обращение к неприсоединившимся	26

ЧАСТЬ I. ПРИМИТЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ НЕСЧАСТНОГО ЧЕЛОВЕКА

Урок 1. Избегайте любых физических упражнений	32
Урок 2. Ешьте все, что предлагают	37
Урок 3. Не растрачивайте жизнь на сон	42
Урок 4. Налаживайте жизнь с помощью химии	47
Урок 5. Как можно дольше сидите перед экраном	51
Урок 6. Хочется — покупайте	56
Урок 7. Не можете себе позволить? Неважно!	60
Урок 8. Отдавайтесь работе на 100 процентов	64
Урок 9. Получайте как можно больше информации	68
Урок 10. Ставьте себе цели VAPID	73



ЧАСТЬ II. ДУМАЙТЕ КАК НЕСЧАСТНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Урок 11. Повторяйте ошибки прошлого, о которых сожалеете	85
Урок 12. Обвиняйте себя, заслуги приписывайте другим	90
Урок 13. Делайте упражнение «Три плохих события» . .	95
Урок 14. Стройте себе ад в будущем.	99
Урок 15. Предпочитайте надежду действию.	104
Урок 16. Станьте злостным оптимистом	109
Урок 17. Отсеивайте позитив, оставляя только негатив	114
Урок 18. Улучшайте свое настоящее — везде.	118
Урок 19. Добивайтесь совершенства	123
Урок 20. Без усталости работайте над самооценкой. . . .	129

ЧАСТЬ III. АД — ЭТО ДРУГИЕ

Урок 21. Станьте островом.	137
Урок 22. Давайте им то, что они хотят.	142
Урок 23. Смотрите вверх, направляйтесь вниз	147
Урок 24. Играйте на победу	152
Урок 25. Возлагайте большие надежды на других. . . .	157
Урок 26. Понижайте критерии	161
Урок 27. Сходитесь не с реальными людьми, а с такими, какими они могли бы быть.	167
Урок 28. Требуйте преданности.	172
Урок 29. Реагируйте на скрытые мотивы, а не на выраженный посыл	177
Урок 30. Возращивайте нездоровые отношения и дорожите ими	183



ЧАСТЬ IV. ВЕДИТЕ БЕССМЫСЛЕННУЮ ЖИЗНЬ

Урок 31. Углубляйтесь в мелочи	192
Урок 32. Руководствуйтесь побуждениями	196
Урок 33. Своя рубашка ближе к телу	200
Урок 34. Сперва долг, жизнь — потом.	205
Урок 35. Живите непрожитой жизнью других	210
Урок 36. Укрывайтесь в зоне комфорта	214
Урок 37. Избегайте одиночества	219
Урок 38. Предпочитайте моду стилю.	223
Урок 39. Не прекращайте погоню за счастьем.	228
Урок 40. Совершенствуйтесь	233

Заключение. Завершая проект несчастья:

жизнь на верхнем этаже	238
Причины несчастья	240
А теперь, дамы и господа, давайте сбросим маски	241
Сегодня и завтра	243
Порывы, рождаемые болью.	243
Ненадежный магический кристалл	245
Культура с программой действий.	246
И совет напоследок	250

Благодарности	255
--------------------------------	------------

Примечания	258
-----------------------------	------------

Ссылки и дополнительная литература	259
---	------------

ВВЕДЕНИЕ



МЕЧТЫ ОБ ИНОМ ВРЕМЕНИ

Каждый год публикуются сотни книг по самосовершенствованию типа «Помоги себе сам». И у каждой, прямо или косвенно, одна и та же цель — сделать вас счастливым. Как разбогатеть — и стать счастливым. Как похудеть — и стать счастливым. Как преодолеть депрессию — и стать счастливым. Как найти для себя подходящего человека — и стать счастливым. Как основательно прочистить себе клизмой толстую кишку — и стать счастливым.

Есть некая ирония в этих назойливых, отдающих горечью советах. Сам факт такой многочисленности подобных книг предполагает, что цель — счастье — чрезвычайно труднодостижима.



Представьте себе пещерного человека.

Скорее всего, вы считаете его довольно тупым существом. Но он — это мы с вами. Он принадлежит к нашему виду, *Homo sapiens sapiens*, который сохраняется практически неизменным уже не одну сотню тысяч лет. И тупой наш пещерный человек или нет, но у него тоже есть мечты. Он грезит о мире, где было бы много вкусной еды и не грозил бы голод. Он хочет не зависеть от хищников, которые периодически уволакивают кого-то из племени. Он мечтает, чтобы его дети перестали умирать от непонятных болезней. А когда заболевает сам, надеется, что ему помогут выздороветь.

Помечтав, он встряхивает головой, хмурится на самого себя за пустую трату времени и возвращается к своему основному занятию — выживанию. Что толку мечтать о мире, которого попросту не может быть.

Но он может быть — и есть.

Мы в нашем современном мире ведем роскошную жизнь, у которой нет аналогов в истории видов. У нас всегда есть крыша над головой, а еда ждет нас в холодильнике, горячая вода течет прямо из крана, в наших жилищах есть отопление, и мы можем заполучить любой товар, о котором только подумаем. Мы гораздо дольше живем и гораздо дольше остаемся здоровыми. Соседи, по крайней мере большинство из них, не пытаются нас убить. Коэффициент детской смертности невысок, а продолжительность жизни велика.

Это мир, за который и наш пещерный человек, и даже короли из не столь давних времен с радостью убили бы и о котором и сейчас только мечтают жители многих бедных стран. Если бы мы могли слетать в прошлое и привезти своих предков в нынешний мир, их глаза расширились бы от изумления. Мы показали бы им наши автомобили, самолеты, больницы, продуктовые



магазины и офисы с климат-контролем, где мы «работаем», сидя в удобных креслах.

Они уставились бы на нас, озаренные. «Я умер(ла). Это и есть рай, о котором твердили нам священники и жрецы. Вы проводите дни в покое и блаженстве. Можно я здесь останусь?»

Тогда вы скажете им, что и в этом раю есть несчастье. Большинство людей вовсе не радуются. Многие большую часть времени испытывают неудовлетворенность. Некоторые, погрузившись в свои страдания, даже попадают в больницу. Миллионы принимают лекарства, просто чтобы хоть как-то поднять себе настроение. Издатели публикуют сотни книг о том, как обрести счастье, которое так и не смогли обеспечить ни стабильность в обществе, ни микроволновые печи, ни занятия фитнесом. На автобусных остановках тут и там натыкаешься на рекламу отдаленных уголков планеты, куда можно сбежать.

Побег? Наш пещерный человек и мечтать не мог ни о чем более прекрасном, нежели оказаться «в заключении» именно здесь. Он не понимает нас. Не способен понять.

Что-то пошло не так.

ВОПРОС НА 10 МИЛЛИОНОВ ДОЛЛАРОВ

Несчастливость подкрадывается невзначай.

Много лет назад я проходил стажировку по психологии перед защитой диссертации, когда меня настигла тоска и осталась со мной на целый год.

Сначала я понятия не имел, что происходит. Я не мог спать, не мог есть, едва мог прочитать предложение, а подъем на один лестничный марш для меня был равнозначен покорению Аннапурны.



Ничто мне не было интересно. Порой казалось, что я и говорю-то с трудом. Однажды, в тумане депрессии, я встретил новую пациентку словами: «А вот и Рэнди Патерсон», заставив бедную женщину оглядываться, чтобы понять, не представляют ли ее кому-то, кому можно доверять больше, чем мне.

Эти несколько симптомов, которые я походя перечислил, не помогут пролить свет на то, насколько убогим был тот период моей жизни. Я мог бы продолжить, но лучше оставим это до другого раза.

О господи, я лечил депрессию у других, а самому мне все было невдомек, и я даже не замечал, что она уже завладела мной. А когда наконец понял, возникло искушение ее проигнорировать. Молодой, здоровый, делающий карьеру в профессии, которую я выбрал в восемь лет, — с чего бы вдруг мне чувствовать себя таким несчастным?

Ответы, закатывая глаза, в конце концов постучали по моему плечу, раздраженные, что я их не замечаю, а они при этом совсем рядом.

Впрочем, не все было в моей власти. Мне приходилось подолгу, по много часов ходить по палатам, наблюдая пациентов с психическими и физическими заболеваниями, причем последние нередко были смертельными. К тому же тогда умирал один из моих лучших друзей. Моя стажировка проходила вдали от товарищей-аспирантов, в «спальном» районе, известном, главным образом, той бесшабашностью, с которой жители эвакуировались отсюда несколько лет назад, когда сошел с рельсов поезд, перевозивший токсичные химические вещества. (Поэтому у местных в ходу была шутка: чудо не в том, что все выбрались, а в том, что смогли вернуться.)

Кое-в-чем, правда, я сам был виноват. Не надо было работать как каторжному, а по вечерам и в выходные заставлять себя писать диссертацию. Я пил слишком много



кофе и ел слишком много пюреобразной, клейкой болоничной пищи. Мало общался с друзьями, редко выходил из своей убогой квартирки (в районе, которые соцработники обводят красным кружком), и практически забыл о тренажерном зале.

Хоть и с трудом, но я выкарабкался из болота депрессии, в основном воображая себя своим пациентом и (главным образом) следуя стандартным рекомендациям. Я стал чаще делать зарядку, меньше пить кофе, брал отгулы, лучше питался, встречался с друзьями и т. д. Тем не менее, прошел почти год, прежде чем я вернулся к состоянию, которое считал нормальным.

После окончания учебы я специализировался на тревожных расстройствах, застенчиво сторонясь слишком явной депрессии.

Скучая по горам, я стал искать любую работу на Западном побережье — и (у судьбы, знаете ли, тонкое чувство юмора) получил должность координатора программы лечения аффективных расстройств в условиях стационара. Я согласился и, вопреки собственным прогнозам, проработал там девять лет, прежде чем открыть частную клинику, ориентированную — как вы уже догадались — на проблемы с настроением. Наша группа вела программы для людей, пребывающих в состоянии куда более серьезном, чем заурядная несчастливость. Всем им случалось лежать в больнице; большинству даже по несколько раз. Их борьба была несравнима с тем, что довелось пережить мне. Я в моей устроенной жизни, конечно, побывал на краю, но на самое дно все-таки не упал.

На первом сеансе программы мы проводили упражнения-семинары. Наши пациенты месяцами (а в некоторых случаях и десятилетиями) изо всех сил старались поднять себе настроение. И они, что вполне объяснимо, были настроены весьма скептически, полагая, что старания нашей



маленькой группы вряд ли принесут им какую-то пользу. Поэтому мы решили кардинально изменить ситуацию.

«Представьте, что всего за полчаса вы можете заработать 10 миллионов долларов, скажем, завтра утром с 11:00 до 11:30. Все, что вам нужно сделать, это начать чувствовать себя хуже, чем сейчас. И даже хуже, чем вы чувствовали себя на прошлой неделе. Как вы это сделаете?»

Некоторые возражали, говоря, что это не стоит таких денег или что они опасаются застрять в том плохом настроении. А одна женщина пристально посмотрела на меня. «До сих пор я делала это *бесплатно*. 10 миллионов, говорите? Отлично».

То, что за этим последовало, оказалось каким-то водопадом идей, которые сначала высказывались сбивчиво, прерывающимся голосом, а затем полились непрерывным потоком. После одного сеанса больничная уборщица подошла ко мне, когда я запирал вестибюль, и спросила, что здесь происходит. «Занятия группы депрессии», — ответил я. «Но они смеялись, — заметила она, нахмурившись. — А в этом здании смех услышишь нечасто».

Однако настроение во время этого упражнения падало каждый раз, стоило мне спросить: «Когда вы несчастны уже с утра, едва открыв глаза, что вы чувствуете?» Пациенты начинали вновь перечислять многое из того, что перед этим назвали способом ухудшить настроение.

«Почему ты так думаешь?»

Некоторые переживали, что им, возможно, просто нравилось пребывать в подавленном настроении. Но это было не так. Из всех состояний, которые у них возникали, самым безотрадным почти всегда была депрессия. И вот это им совсем не нравилось.

Несчастливость меняет все. Она влияет на наши чувства, мысли, поступки и даже побуждения.



КОГДА МЫ НЕСЧАСТЛИВЫ, НАС ВСЕ ВРЕМЯ ТЯНЕТ ДЕЛАТЬ ИМЕННО ТО, ОТ ЧЕГО НАМ СТАНОВИТСЯ ЕЩЕ ХУЖЕ И ЧЕГО МЫ В ИНЫЕ ВРЕМЕНА ДЕЛАТЬ, КОНЕЧНО, НЕ СТАЛИ БЫ.

А в результате мы сами себе создаем трудности и доставляем неприятности.

«Наша задача, — обычно объясняли я и другие руководители группы, — пытаться осознать эти порывы, а ведь мы зачастую стараемся делать совершенно обратное. Разговоры наши по большей части вовсе не кажутся заманчивыми, перспективными или даже просто логичными. Стратегии могут представляться ошибочными. А то, что кажется правильным, когда вы несчастливы, это как раз то, что подпитывает страдание, а не вас».

Вполне очевидно, что клиническая депрессия есть крайнее проявление несчастливости. Но между нею и ее более мягкими «родственниками» нет четкой границы. Многие мои нынешние пациенты в жизни далеко не счастливы, но клинической депрессии у них все же нет. Некоторые из них приходят ко мне в кабинет, чувствуя себя в полном порядке, но, услышав о чем-то новом в области позитивной психологии, интересуются, могут ли они от приемлемой или средней удовлетворенности жизнью перейти на уровень выше среднего. Некоторые стратегии оказываются уникальными, когда человек начинает их применять. Большинство — нет.

Ответы, которые страдающие настоящей депрессией давали на Вопрос На Десять Миллионов Долларов, могут многому нас научить. Большинство стратегий, приведенных в этой книге, зародились в тех самых группах. Ведь тот же вопрос каждый может задать и себе. Если бы вы задались целью чувствовать себя хуже, а не лучше, что вы стали бы делать?



Следует отметить, что эта книга не предназначена для тех, кто очень глубоко погрузился в болото депрессии. Людям в таком состоянии часто нужны другие стратегии и другой тон. Любая задорная и даже просто энергичная интонация может их оттолкнуть. Нет, книга предназначена для более широкого круга читателей — тех, кто еще не достиг самого дна пропасти человеческих эмоций. Несчастливость — это нормальное переживание человека. Мы все в той или иной степени с ней сталкиваемся и часто удивляемся, когда она к нам стучится. Поэтому давайте не будем ждать, а откроем дверь и отправимся на ее поиски.

Сафари на несчастливость объявлено. Пробковые шлемы не обязательны.

СТОЛБЕЦ А И СТОЛБЕЦ Б

Что заставляет наше настроение подниматься или падать? Помимо таинственного кипения наших мозгов, какие еще факторы то забрасывают человека к вершинам счастья, то опускают на самое дно страданий?

Ответы можно разделить на две категории.

Первая — назовем ее «столбец А» — включает в себя перечень катастроф, которые могут на нас обрушиться. Каким бы привилегированным ни было общество, от трагедий и разочарований не застрахован никто и нигде. Сталкиваются машины. Нормальная клетка превращается в раковую. Стареет организм. Бросают супруги. Предают друзья. Уходят партнеры. Протекают крыши. Нас преследуют бедность и болезни. Мы не всегда контролируем свои жизненные обстоятельства. Как только мы начинаем верить, что самым тщательным образом все предусмотрели, организовали и распланировали свою жизнь, как — р-р-раз! — происходит нечто такое, что



рушит все наши планы и надежды. Причем где-то глубоко в подсознании мы этого и опасались.

Так что наше личное влияние на судьбу ограничено. Мы можем вести себя правильно и благоразумно — и все равно угодить под автобус. При росте больше двух метров можно с удовольствием и весьма успешно оттачивать навыки игры в баскетбол, но никогда не играть в NBA. Можно правильно питаться, бросить курить, принимать витамины, но до 120 лет мы точно не дотянем — отдадим концы раньше.

Жизнь может кидать нас в круговорот обстоятельств, способных ограничить наше счастье или обрушить на наши головы настоящие беды: войну, бедность, статус беженца, личное горе любого рода. Чего-то нам может быть не дано в полной мере от рождения — здравого смысла, чувств, ума, здоровья, общения, семьи. Нас могут уволить, бросить, отвергнуть, обмануть, утопить, заразить, подвергнуть бомбардировке или издевательствам, избить, сбить машиной, разорить, ограбить или отравить недожаренной котлетой в гамбургере.

Некоторые события прошлого кажутся настолько маловероятными, что вам и в голову не приходило задумываться об их возможности. В один очень благополучный период моей собственной жизни меня снес с велосипеда олень, которого, в свою очередь, сбило с ног и подкинуло вверх воздушным потоком от проходящей мимо фуры. Порой кажется, что судьба имеет на вас зуб. Лично я воспринял своего оленя как недвусмысленный намек судьбы на необходимость серьезных перемен в карьере. «Посмотри, на что мы способны! Наладь свою жизнь — или в следующий раз это будет лось».

Однако, кроме капризов и гримас судьбы, в нашей жизни есть множество вещей, вполне нам подвластных. Поместим их в столбец Б.



Мы можем выбирать, что есть, как проводить время, сколько и каких физических упражнений делать и какие жизненные приоритеты для себя устанавливать. Все это повлияет — хоть и в пределах, навязанных нам судьбой, — на то, насколько счастливыми или несчастливыми мы станем. Что бы мы ни делали, тысячу лет нам прожить не удастся, а вот 90, да еще и относительно здоровыми — вполне вероятно, если постараться. Какова бы ни была продолжительность нашей жизни, можно проводить годы в одиночестве перед монитором компьютера, а можно посвятить себя живым существам и состраданию.

Даже под гнетом тех ограничений, которые накладывают на нас неподвластные нам обстоятельства, мы все же обладаем некоторой свободой воли считать (и делать) эти ограничения не такими строгими, какими они кажутся. Некоторые люди, пройдя через жестокие невзгоды или работая в таких невыносимых условиях, которые нам и вообразить-то трудно, несмотря на все это, довольно счастливы. Мы считаем, что уже никогда не сможем радоваться жизни, если нас бросит партнер, или мы потеряем работу, или сгорит наш дом. Но прочитайте опубликованные биографии, и вы узнаете о людях, переживших невообразимые потери и в итоге все-таки вернувшихся к жизни, полной эмоций. Нас тоже совершенно неожиданно может захлестнуть радость, когда на это, казалось бы, уже не осталось ни единого шанса.

Итак, о чем же эта книга? Разумеется, нет смысла бежать в чистое поле и шаманить, пытаясь либо вызвать, либо предотвратить падение астероидов. События, перечисленные в столбце А, нам неподвластны. Примем за данность то, что непреодолимые и нежелательные обстоятельства есть у каждого из нас. Вместо этого сосредоточим усилия на столбце В — факторах, которые тоже влияют на настроение, но при этом зависят от



нашего выбора. На этих страницах мы проанализируем такие явления, которые можем контролировать или выбирать — себе на беду или на счастье. Множество людей в мире, глядя на достаток, комфорт и достойную жизнь в развитых странах, думает, что там просто не может быть горя и тех, кто несчастлив. Несомненно, есть нижний предел того, насколько отвратительным может быть настроение у человека, чей холодильник полон. Однако это, по-видимому, не так. Как свидетельствуют статистические данные об удовлетворенности жизнью, о депрессиях и самоубийствах, никакое богатство и никакая удача не могут помешать человеку чувствовать себя несчастным. Наш вид обладает особым талантом к этому.

В ЧЕМ ПРОБЛЕМА?

Счастье — это вроде бы просто, и у нас, для того чтобы быть счастливыми, похоже, есть все возможности, о которых наши предки могли только мечтать. Почему же нам так и не удастся достичь счастья?

Одна из причин скрыта в самом пещерном человеке. Наши предки развивались в примитивном племенном мире, унаследованном от более ранних гоминидов (человекообразных) и довольно долго сохранявшемся практически в неизменном виде. Меняться этот мир начал не так давно, всего несколько тысяч лет назад. Организм и психология наших предков были сформированы этим миром и приспособлены к нему. Возьмите рыбу, существо, превосходно приспособленное к своей среде, и швырните ее в пустыню; вряд ли жизнь в рыбе будет бить ключом. Возьмите гоминида и забросьте его в совершенно другой мир: компьютеров, автомобилей, телевидения и сорокачасовой рабочей недели, — и он тоже будет испытывать



трудности с адаптацией. Окружающая среда не соответствует его природе.

«Стоп, подождите! — вскинется в своем дальнем углу вечный всезнайка. — Ведь этот современный мир, специально основанный на потребностях и психологии гоминидов, создали пещерные люди, поэтому нам он должен подходить идеально».

Однако на самом деле это не так. Этот мир был создан на основе желаний гоминидов, а не беспристрастного анализа того, что может работать лучше всего. Возьмите группу людей, не приученных употреблять много сахара, и дайте им сладкого вволю; в результате они станут ужасными сладкоежками и организуют общество любителей конфет и газировки с сиропом. Но, поскольку их организм не приспособлен к такому образу жизни, им будет трудно справляться с внезапными приливами энергии от поедания сладкого, и у них может появиться склонность к диабету 2-го типа — как это в действительности и происходит. Распространенность вроде бы непостижимой несчастливости может иметь сходное объяснение. От дальних предков мы унаследовали стремления и инстинкты, которые сегодня работают против нас.

Подходящий ответ, похоже, следует искать в особой неисправности «мозговой проводки» у человечества. Как остроумно заметил Дэниел Гилберт в своей книге 2006 года «Спотыкаясь о счастье», люди невероятно беспотковы, когда пытаются угадать, что сделает их счастливыми в будущем.

Учитывая, что многие наши нынешние решения основаны на предполагаемом будущем счастье, это означает, что мы как вид с завидным упорством бежим совершенно не в том направлении.

В качестве посыла мы испытываем на себе еще один род влияния. В прошлые века многие знания о жизни мы



черпали из мудрости старших. Сегодня нас учат жизни не наши бабушки, чей богатый жизненный опыт, как они надеются, научит внуков добру и достоинству, а создатели рекламы, которые стремятся продать нам побольше разных товаров. Если мы довольны жизнью, то уже не так стремимся что-то купить, и тогда экономика может рухнуть. Впрочем, если мы жизнью недовольны и бежим за покупками, а любой из приобретенных товаров действительно обеспечивает довольно продолжительную удовлетворенность жизнью, которую нам обещали, то последующие объемы продаж тоже могут упасть.

Мы существуем в чаду посланий, очевидно составленных именно для того, чтобы влиять на наше поведение. Неудивительно поэтому, что наше поведение часто меняется в точном соответствии с тем, чего от нас ждут. Если вас можно заставить почувствовать себя ущербным из-за пожелтевших зубов, то вы, вероятно, броситесь в аптеку за отбеливающими полосками. Отсутствие каких-либо исследований, устанавливающих связь между цветом зубов и довольством жизнью, этому не мешает. По сто раз на дню мы слышим, как стать счастливыми, и большую часть жизни тратим на покупку вроде бы необходимых для этого вещей, и вновь разочаровываемся, в очередной раз обнаружив, что никаким довольством жизнью внутри упаковки и не пахнет.

ДАВАЙТЕ ПРИЗНАЕМ СВОЮ ТЕМНУЮ СТОРОНУ

В метаниях между зависимостью от культуры, физиологии и психологии нам кажется, что стремление к счастью очень утомительно: мы плывем против мощного течения. Мы почти готовы признать, что в таких обстоятельствах счастье просто неестественно.



Если вы из последних сил бредете через пустыню и натываетесь на неприступную стену, остается только осмотреться и попробовать выбрать другое направление. Раз от тысяч книг, наперебой дающих «надежные» рецепты, как обрести счастье, удовлетворенность жизнью во всем мире нисколько не увеличивается, нам, пожалуй, стоит обратить внимание на почти пустую соседнюю полку, где робко притулились несколько путеводителей в другом направлении — страдания. Если, обладая ни с чем не сравнимыми богатствами и привилегиями, мы способны оставаться неудовлетворенными, тогда, возможно, страдание — наша истинная судьба. Давайте его оптимизировать.

Итак, наша книга начинает двигаться в направлении, противоположном всем этим руководствам по хорошей жизни. Если в качестве цели мы выбираем страдание, то куда нам идти? Учитывая, что путеводители по этой сумрачной земле встречаются довольно редко, можно подумать, что эта тема мало изучена. На самом деле любое предположение будет недалеко от истины. Миллионы, возможно, даже миллиарды долларов были потрачены на изучение вопроса, как люди становятся несчастными. Поэтому сегодня, решив стать несчастными, мы знаем, как это сделать. У нас есть технология.

Возможно, вы не уверены в этом задании и в этих поисках. Неважно. Люди все время покупают путеводители, а до мест, которые они описывают, так и не добираются. Вам вовсе не нужно подписываться кровью под обязательством придерживаться данного пути. Но на случай, если вы все же отправитесь в странствие, давайте опишем маршрут.

В книге «Сказание об аде и рае, или Расторжение брака» К. С. Льюис (автор «Хроник Нарнии») описывает автобусную экскурсию, которая ежедневно отправляется



из некоего серого города (читай — ада) в предгорья рая. Оказавшись на месте, туристы могут выйти из автобуса и остаться, а не возвращаться в свой серый город, хотя, в конечном итоге, соглашаются на это немногие. Мы с вами в этой книге, наоборот, прокатимся от рая, как представлял себе пещерный человек, в ад. Изучим маршрут и указатели, чтобы вы могли найти свой путь в любое удобное для вас время. Оставайтесь, сколько пожелаете.

Впрочем, возможно, вы уже здесь, и не первый день.

ЧЕТЫРЕ РАЗДЕЛА, 40 УРОКОВ

Несчастливость — не просто пункт назначения. Она немного похожа на игру в теннис: набор навыков, которые можно оттачивать и совершенствовать. В этой книге вы познакомитесь со множеством стратегий, как стать менее счастливым. По пути может выясниться, что многие из них вы уже освоили и регулярно применяете. Но ведь всегда можно стать еще лучше — хотя в данном случае, пожалуй, следует сказать: хуже.

Техники сгруппированы в четыре основных раздела. В первом, «Примите образ жизни несчастного человека», описываются основные черты унылого существования в депрессии: то, что вы можете делать изо дня в день, дабы усугубить свою несчастливость.

Во втором разделе, «Мыслите как несчастный человек», вы перенесетесь в домашний кинотеатр и увидите, как создавать плохое настроение, перестроив собственное мышление. Искусно изменяя направленность внимания, вы можете создавать несчастье независимо от внешних обстоятельств. Считайте это системой уроков по анти-внимательности.



В третьем разделе, «Ад — это другие», речь идет о том, как расширить свое несчастье с помощью отношений. Бытовое общение, социализация — один из сложнейших аспектов умения быть человеком, так что здесь довольно легко бросить самому себе под ноги пару-тройку поленьев покорявее.

И наконец, в разделе «Ведите бессмысленную жизнь» мы шире взглянем на человеческое существование и узнаем, как направить корабль жизни в сторону самых скалистых берегов. Поговорим об основных принципах и стратегиях искоренения любого смысла в нашей жизни.

Возможно, все это звучит и выглядит устрашающе. Путь к несчастью — это же путь одиночества, безрассудное самостоятельное странствие в заповедные, неисследованные места, когда уходишь, оставляя все, что знал.

Чепуха.

В мире, где так много недовольных своей судьбой, наша культура создала отлично оснащенную всеми указателями суперавтостраду к несчастьям, путешествовать по которой могут все, и все так или иначе это делают. Наш автобан так и манит: ровный, гладкий, многополосный, со множеством боковых съездов и без всяких ограничений скорости. Это вам не путь к счастью — для каждого свой, весь в колдобинах и выбоинах и почти заросший в запустении.

Большинство предлагаемых уроков будут вам уже знакомы. Многие из них — это сентенции, которыми вас пичкали всю жизнь, нахваливая как способы достижения цели, чтобы подсластить пилюлю. Так что спите спокойно, дорогие друзья. Когда вы пуститесь в дорогу, вокруг вас будут миллионы людей, и само ваше окружение, подбадривая вас, проложит маршрут.



Поднимайтесь на борт: мы отправляемся. С радостью буду вашим проводником в ад. Я бывал там раньше. Просто идите за моим зонтиком — двигаясь вперед, я буду поднимать его над головой.

У меня нет для вас 10 миллионов долларов.

Впрочем, пока вы делаете это бесплатно, не так ли?

ОБРАЩЕНИЕ К НЕПРИСОЕДИНИВШИМСЯ

Любой путь вдоль реки ведет в обе стороны. Возможно, вы вовсе не стремитесь двигаться вниз по течению, дорогой к страданиям, которую выбирают все остальные. Вместо этого вы все же хотите идти против течения, в противоположном направлении. Отлично.

В нашем автобусе есть зеркало заднего вида, и по пути вы можете смотреть в него, сколько хотите. Внимательно слушайте проводника. Если, как и ваши спутники, вы хотите заключить свое несчастье в объятия, следуйте инструкциям.



**ЕСЛИ ЖЕ В ТАЙНЕ НАДЕЕТЕСЬ, ЧТО АВТОБУС
ПОЕДЕТ ПО ДРУГОЙ ДОРОГЕ, ДЕЛАЙТЕ ВСЕ
НАОБОРОТ.
КАЙФОЛОМЩИК.**

ЧАСТЬ I



**ПРИМИТЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ
НЕСЧАСТНОГО ЧЕЛОВЕКА**

*Какая жалкая штука — жизнь:
вроде живешь, как сыр в масле катаешься,
вот только маслице-то горчит все больше.*

Бертольт Брехт

Впервые встретившись с человеком, которого тревожит затянувшийся период плохого настроения, я провожу комплексную оценку. Интересуюсь общим состоянием здоровья, расспрашиваю о последних травматических событиях, об истории жизни, о воспитании. Выявляю каждый диагностический показатель депрессивных расстройств. Наша первая встреча — это нечто среднее между беседой за чашкой чая и допросом в ЦРУ.

К концу сеанса я часто перевожу разговор на другую тему. «Уильям, представьте на минутку, что мы выходим на улицу и хватаем первых попавшихся 12 человек. Мы передадим им вашу жизнь. Режим сна. Уровень сложности тренировок. Особенности питания. Социальные контакты. Отдадим им вашу работу, вашего начальника, дом, семью, финансовое положение — все. 24 часа в сутки они будут жить так, как недавно жили вы. А через месяц мы вернемся и посмотрим, как у них дела. И как, по-вашему, у них будут дела?»

Уильям несколько сбит с толку, он вдруг обнаружил, что говорит с сумасшедшим, косится на меня, потом начинает моргать и хмуриться. А затем (и неважно, Уильям это, или Джоанна, или Камаль, или Кармелита, поскольку все говорят почти одно и то же) отвечает: «Думаю, они придут в уныние и захандрят». Обычно я соглашаюсь.

Заметьте, чего я НЕ делаю. Я не передаю случайно схваченным на улице людям истории из детства Уильяма, или его утраты, или какие-то иные факторы, с которыми



может быть связано постоянное ухудшение его настроения. Я просто отдаю им жизнь, которую он ведет сейчас. Как правило, этого достаточно, чтобы сделать его нынешнее настроение понятным. Иногда я говорю между делом: «И думать они будут так, как думаете вы». Вот тут он почти наверняка готов согласиться с тем, что его настроение вполне объяснимо. Чаще всего, однако, бывает достаточно перенести на наших пленников его поведение.

Означает ли это, что ни одна из тех, других причин плохого настроения не имеет значения? Конечно, нет. Полузабытый инцидент, произошедший, когда ему было 11, и запугивание, которому его подвергали в старших классах, по-прежнему с ним. Прошлогодний развод, диабет, обнаруженный полгода назад, и грабитель, на прошлой неделе забравшийся в дом, оказывают на него сильнейшее влияние. Эти проблемы еще предстоит решать. Но они заставили его принять такой образ жизни, одного которого теперь уже достаточно, чтобы, так сказать, поддерживать огонь. Если все мои старания будут сосредоточены на его истории, без учета нынешнего образа жизни, мы не сдвинемся с места. Я буду бороться с лесным пожаром, пытаюсь выследить беспечных туристов, из-за которых он разгорелся, — возможно, это и нужно, но этого недостаточно.

Если Уильям так недоволен своим нынешним настроением, почему бы ему просто не изменить поведение? Ответ заключается во взаимосвязях между настроением и побуждением. По мере того как настроение портится, естественное стремление — отступить, защититься и сохранить силы, укрывшись поглубже в пещере, чтобы восстановиться. Уильям делает то, что считает для себя естественным, причем настолько, что делать что-то иное ему кажется просто невозможным.



Причинно-следственная связь в данном примере работает в обоих направлениях. Для того чтобы наше настроение стало таким же, как у Уильяма, нам не нужны развод, издевательства, вторжение к нам в дом или диабет. Все, что нам нужно, — это принять его образ жизни. Страдания, несчастьев вполне доступны даже самым удачливым из нас. Итак, рассмотрим 10 наиболее полезных стратегий.

УРОК 1



ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮБЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В написании книг полезных жизненных советов существует прочная традиция. Автор начинает с менее важных тем и задач и постепенно переходит к более значимым. Отчасти это трюк для поддержания читательского интереса. Но мы с вами в этом не совсем обычном сочинении поступим наоборот.

Представьте: ваша знакомая заявила, что хочет испортить себе настроение, но 40 изменений для нее слишком много. А если она готова попробовать только десять — какие именно будут наиболее эффективными? А если пять? Три? А если она и вовсе согласна изменить только что-то одно? Ну, в таком случае выбор очень простой.



Чтобы увеличить степень своей несчастья, следует уменьшить физическую нагрузку (количество упражнений).

Конечно, эта рекомендация проблематична, потому что для многих членов нашего развитого общества выполнить ее практически невозможно. Уровень физических нагрузок среднего горожанина уже настолько низок, что почти граничит с параличом. Подростки жалуются на судороги в ногах, если им приходится идти в магазин пешком. 30-летние не могут подняться по лестнице на целый марш сразу и останавливаются на полпути, чтобы перевести дыхание. 40-летние, словно самолеты, заходящие на посадку, кружат по улицам, чтобы припарковаться в двух шагах от пышечной.



НЕСЧАСТЛИВОСТЬ ЛЮДЕЙ СЕГОДНЯ В НЕМАЛОЙ СТЕПЕНИ ОБЪЯСНЯЕТСЯ ИМЕННО НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ.

Возможно, изо всех сил улепетывать от саблезубых тигров было для пещерных людей не самым приятным занятием, но по крайней мере оно было для них хорошей тренировкой.

Тем не менее, для тех, кто двигается достаточно много, чтобы время от времени даже выключать свой шагомер, снижение физической нагрузки будет разумной тактикой. Существует огромное количество доказательств, связывающих плохое настроение с малоподвижностью.

Исследователи изучали этот вопрос со всех сторон. Когда исследуют и физическую форму, и настроение человека, обычно между ними обнаруживается обратная зависимость. Чрезвычайно несчастные индивиды — те, у кого диагностирована клиническая депрессия, — в среднем



и физически менее здоровы, чем их более жизнерадостные сверстники.

Сообразительные искатели несчастья непременно обнаружат эту загвоздку — проблему курицы и яйца. Неужели те, чья физическая нагрузка сведена к минимуму, более несчастны, или же это несчастные сводят к минимуму физическую нагрузку? Правильными будут **оба** ответа. В силу этой взаимозависимости избегание физических упражнений особенно эффективно. Делайте меньше упражнений, и ваше настроение будет падать, что приведет к еще большей малоподвижности. Если вы сможете успешно инициировать хотя бы несколько порочных кругов наподобие этого, то прочно встанете на путь к несчастью.

Еще не убедились? Возьмите энергичных людей и снизьте им физическую нагрузку. Всего лишь через две недели ими начнут овладевать усталость и плохое настроение [I]. Возьмите группу несчастных людей и заставьте одних заниматься в спортзале (три раза в неделю по полчаса), а других нет [II]. Те, кто ходил в зал, в среднем будут чувствовать себя менее несчастными, а их инертные коллеги останутся в том же жалком состоянии. Упражнения дают почти такой же мощный эффект по улучшению настроения, как лекарства или психотерапия. А те, кто желает стать еще более несчастным, должны избегать физических нагрузок любой ценой.

К счастью, на помощь придет общество. В предыдущие эпохи мы занимались физическими упражнениями совершенно непреднамеренно и абсолютно случайно — когда гонялись за буйволом, собирали рис на поле или хворост в лесу, рубили деревья и кололи дрова, удирали от враждебно настроенных соседей.

Сегодня мы создали культуру, в которой естественная физическая нагрузка неактуальна и даже неудобна. Вам



редко приходится поднимать или носить что-нибудь тяжелее портфеля с бумагами, никогда не нужно проходить пешком больше квартала, а лифты или эскалаторы поднимают вас на любой этаж любого здания. Сегодня людям, которые хотят оставаться в хорошей форме, приходится выбирать время и ездить в специально предназначенные для этой цели места, а там переодеваться и забираться на специальные тренажеры, которые лишь помогают сжечь накопившуюся лишнюю энергию, потом снова переодеваться и ехать домой. В некоторых тренажерных залах даже есть эскалаторы, поэтому вам не придется утомлять ноги, пешком поднимаясь по лестнице, чтобы добраться до тренажера StairMaster, который, в свою очередь, представляет собой лестницу.

Конечно, любой, кто смотрит ночные телепрограммы, знает, что и спортзал, собственно говоря, неактуален: можно просто купить недорогое домашнее оборудование для занятий спортом. Можно не делать и этого, но если однажды вы проснетесь и с тревогой обнаружите, что благожелательно настроенный друг заказал для вас такой тренажер или вы сами случайно это сделали, то еще не все потеряно. Просто поступите так, как все. Повесьте на него, например, спортивные штаны. Или халат. Отныне вряд ли эта штука будет использоваться как-нибудь еще.

Единственное предостережение в отношении упражнений заключается в том, что избегать их следует неукоснительно, можно сказать, с религиозным рвением. Ведь, как отмечалось в вышеупомянутых исследованиях...



ВСЕГО ПОЛУЧАСА УПРАЖНЕНИЙ ТРИЖДЫ В НЕДЕЛЮ ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ОЩУЩЕНИЕ НЕСЧАСТЛИВОСТИ У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ.



А если заниматься еще интенсивнее, так будет и еще хуже. Поэтому недостаточно просто откреститься от походов в спортзал. Следует быть более прилежными:

- куда бы вы ни направлялись, непременно поезжайте, даже если пешком добраться до места быстрее;
- стремитесь проводить на пятой точке хотя бы в два раза больше времени, чем на ногах;
- приобретите шагомер и старайтесь проходить в день менее тысячи шагов;
- отдыхать (да и работать) предпочитайте сидя. Очень подходит веб-серфинг; обычный серфинг совершенно противопоказан. Работа за столом отвечает вашей цели; физический труд — противоречит.

Несчастливое сердце — хрупкий орган. Никогда не допускайте, чтобы оно билось быстро.