



*Если вы взяли в руки эту книгу –
она для вас.
Я написала ее именно для вас
(и еще для своей мамы)*

Оглавление

Введение9

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Как заботиться о себе, когда вам грустно19

Глава 1. Перестаньте бороться21

Глава 2. Снижайте ожидания45

Глава 3. Не торопитесь. Будьте добрее59

Глава 4. Избегайте депривации85

Глава 5. Избегайте крайностей104

Глава 6. Выйдите из себя127

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Как говорить о том, что вам грустно151

Глава 7. Избавьтесь от стыда153

Глава 8. Перестаньте извиняться за свои
чувства169

Глава 9. Ошибка достижения180

Глава 10. Синдром предела197

Глава 11. Смотрите шире213

Глава 12. Смотрите еще шире235

Глава 13. Переломный момент.....	247
Глава 14. Становясь профессионалом.....	262
Глава 15. Система напарников.....	282
Глава 16. Требуется сеть поддержки.....	307

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Что делать, когда вам грустно.....	323
Глава 17. Принимайте витамины вашей культуры.....	325
Глава 18. Прочитайте об этом все.....	340
Глава 19. Выйдите (и начните действовать).....	356
Глава 20. Найдите баланс для разума.....	379
Глава 21. Найдите баланс для тела.....	400
Глава 22. Сделайте что-то для других.....	413
Эпилог.....	431
Благодарности.....	439

ВВЕДЕНИЕ

Мы едим апельсины в солнечный день. Сидим со скрещенными ногами на свежескошенной траве на кладбище. Рядом со мной плачет женщина в красном берете. Нет, это не наше привычное место для встреч, обычно мы в компании выпечки и кофе с пенкой. Но сегодня мы с мамой совершили вылазку, чтобы почувствовать себя крошечными в сравнении с гигантскими елями, ощутить солнце на нашей коже и грусть глубоко внутри. Большинство людей не так представляет себе веселый день отдыха, но я знаю, что это важно. Потому что, потратив последние восемь лет на исследования счастья во всем мире, я случайно стала специалистом по грусти.

Я начала замечать, что многие люди, которых я встречала, были так одержимы погоней за счастьем, что боялись ощутить грусть. Я разговаривала с теми, кто только что потерял близких и задавался вопросом, можно ли теперь обрести счастье. Я встречалась с людьми, которых только что уволили. Или они стали бездомными. Или переживали болезненный разрыв. Или были ответственными за заботу о других, но не могли должным образом позаботиться о себе. Или с людьми, испробовавшими реально ужасные вещи, которые все еще спрашивают себя: «Итак, почему я несчастлив?»

Я попытаюсь объяснить, что иногда нам необходимо побыть грустными. Почему грусть — это то, что мы должны чувствовать после потери, и почему печаль — это правильная реакция, когда случается что-то грустное. Но многие из нас испытывают такое отвращение к «негативным эмоциям», что даже не способны различать их, не говоря уже о том, чтобы позволить себе прожить их. Я сбилась со счета, сколько людей говорили фразу «Я просто хочу быть счастливым» в те моменты, когда это было абсолютно невозможно. Если мы теряем работу, дом, отношения, членов семьи или что-либо значимое, нормально быть грустным.

Грусть можно определить как естественную реакцию на эмоциональную боль, чувство потери, беспомощность, безнадежность или разочарование. Грусть — это нормально. И абсолютно неизбежно. Как сказал Десмонд Туту: «Мне жаль говорить это, но страдание — это не результат выбора». Или цитируя Уэсли из «Принцессы-невесты»: «Жизнь — боль... Тот, кто говорит иначе, что-то продает».

Каждый из нас переживал грусть, иногда по совершенно душераздирающим причинам. Практически во всем мире люди плохо справляются с этим чувством. Оно может быть весьма отстраняющим для тех, кто проживает его, и сбивать с толку тех, кто пытается помочь близким в трудные времена.

Трагедии будут всегда. Потери будут всегда. Будут повседневные проблемы — от обыденных до удручающих и демотивирующих. Грусть гораздо более многослойная и сложная, чем счастье, и она повсюду. Мы не можем избежать грусти, но можем научиться лучше с ней справляться. И как раз сейчас пора об этом поговорить. Потому что современный подход к так называемым негативным

эмоциям не работает, а печаль по-настоящему может быть полезной. Датский философ Кьеркегор отмечал, что «есть блаженство в меланхолии и печали», и исследователи из Университета Нового Южного Уэльса обнаружили, что принятие и разрешение испытывать временную грусть помогает улучшить наше внимание к деталям, повышает настойчивость, способствует щедрости и даже делает нас более благодарными за то, что мы уже имеем.

В грусти есть смысл. Если мы позволим, она может подсказать нам, когда что-то идет не так. Грусть — это временная эмоция, которую мы все испытываем, когда нам больно или наши жизненные планы рушатся. Грусть — это послание.

Мы зависим друг от друга, чтобы выжить как вид, и грусть — эмоция, которая заставляет нас помнить об этом, потому что самые распространенные способы ее избегать — это на самом деле способы избегать чувств. Сродни попыткам не слишком сближаться с кем-то, чтобы потом не было больно (у меня было так). Или мы перестаем стремиться достичь значимых целей из-за страха не справиться (проверьте). Или формируем зависимости, чтобы заглушить боль или заставить наши чувства «онеметь» и таким образом как бы защитить себя (приветствую вас). Или все время работаем, закрутившись как белка в колесе, а чтобы отвлечь себя от неприятных чувств, прокручиваем, например, ленту соцсетей... (Здесь «горячо», правда?) Если мы ставим цель избежать грусти, хотя бы немного, то ограничиваем сами себя и подвергаем себя большему риску, когда обычная печаль перерастает в нечто более серьезное.

По данным исследований, подавление негативных мыслей в той степени, в которой многие из нас, вероятно, делают это ежедневно, имеет ощутимые обратные эффекты, приводя к депрессивным симптомам.

Общеизвестен эксперимент о процессе появления мыслей, в котором испытуемых просили не думать о белых медведях. Его в 1987 году провел психолог Гарвардского университета Дэниел Вегнер, вдохновившись писателем Федором Достоевским, который однажды написал: «Попробуйте задать себе задачу: не вспоминать о белом медведе — и увидите, что он, проклятый, будет поминутно припоминаться»¹.

Вегнер решил проверить эту идею.

Испытуемых просили пять минут НЕ думать о белом медведе, но звонить в звонок каждый раз, когда белый медведь появлялся в мыслях. Участникам из второй группы было предложено думать обо всем, о чем им захочется, но также нажимать на звонок, когда всплывала мысль о белом медведе. Вторая группа звонила в звонок гораздо реже, чем первая группа, которая подавляла свои мысли. Второй эксперимент подтвердил эти результаты, когда Вегнер, объединившись с психологом Ричардом Венцлаффом, продолжил исследовать теорию о том, что попытка не думать или не чувствовать что-либо грустное делает нас более склонными к тревожности, депрессивным мыслям и симптомам. Это может показаться нелогичным, но Вегнер и Венцлафф пришли к выводу, что борьба с «печалью» делает ее только глубже.

Определенно, мой опыт был таким же.

Я понимаю значение слова «грусть», как и значение слова «счастье», и эта книга важна для меня не только в чисто профессиональном плане. Мое самое первое воспоминание — о дне, когда умерла моя сестра от синдрома внезапной детской смерти (СВДС). Вскоре после этого мои родители разошлись. У меня были сложносочинен-

¹ «Зимние заметки о летних впечатлениях». Дневник Ф. М. Достоевского о его путешествии по Западной Европе. 1863.

ные отношения со своим собственным телом и с едой, а также неудачи как в карьере, так и в отношениях, которые заканчивались мучительным образом. Бесплодие, ЭКО, постельный режим – тоже из весьма неприятных. Даже то, что приносило наибольшую радость, также приносило и проблемы. Проблемы, которые было труднее решить, чем могло бы быть, потому что в нашей культуре не принято говорить о грусти. Многие из нас были воспитаны с убеждением, что «нам не может навредить то, о чем мы не упоминаем», и долгое время «не говорить о грусти» воспринималось как знак силы. Но на самом деле верно прямо противоположное. И научиться грустить лучше – это то, что нам необходимо сейчас, как никогда ранее.

Во время написания этой книги мир горит в огне пандемии. С момента появления коронавируса многое из того, на что мы рассчитывали и считали незыблемым, изменилось. Принудительная изоляция замедлила темп жизни, так что наш внутренний диалог стал громче, и от него не было отступлений или бегства к суете «нормальной жизни». Кто-то оказался далеко от своих близких. Кто-то остался один. Кто-то испугался. Некоторые оказались дома в ловушке с тем, с кем, как это стало очевидно, само продолжение отношений было возможно, только если НЕ оказываться запертым в одном доме. Никто не может точно сказать, как будет выглядеть мир после или когда мир начнет выздоравливать: что будет с экономикой, с нашим эмоциональным состоянием, с запредельным уровнем безработицы и надвигающейся рецессией. Многие из нас переживут потери, и все мы почувствуем, что что-то изменилось. И поскольку сегодня мир глобально взаимосвязан, по крайней мере на цифровом уровне, мы лучше осведомлены о том, что происходит вокруг нас.

По оценке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 264 миллиона людей во всем мире страдают от депрессии. Конечно, печаль не то же самое, что депрессия¹ (спойлер: уж я-то точно знаю, потому как пережила и то, и другое). Всемирная организация здравоохранения определяет депрессию как постоянную грусть и отсутствие интереса или удовольствия от ранее доставлявших удовольствие занятий. При депрессии часто нарушается сон и аппетит, что приводит к снижению концентрации внимания.

Выделяют шесть разновидностей депрессии. Первая — собственно, большое депрессивное расстройство, о котором многие из нас, скорее всего, вспоминают, когда слышат слово «депрессия» — клиническое состояние с симптомами, соответствующими определению ВОЗ. Еще есть устойчивое депрессивное расстройство, относящееся к плохому настроению, если оно длится не меньше по крайней мере двух лет, но не достигает интенсивности большого депрессивного расстройства. Также выделяют биполярное расстройство, сезонное аффективное расстройство, предменструальное дисфорическое расстройство (тяжелая форма предменструального синдрома) и перинатальную депрессию, которая может возникнуть во время беременности или в первый год после рождения ребенка (также известна как послеродовая депрессия)².

Клиническая депрессия — серьезное заболевание и обычно требует профессиональной помощи³. Но отказ принять жизнь со стандартной, неизбежной, случающейся время от времени грустью и отсутствие знаний о том, как лучше с ней справиться, может привести к депрессивным симптомам (см. выше исследование Венцлаффа и Вегнера).

¹ Печаль — это эмоция, тогда как депрессия — психическое расстройство. (*Прим. науч. ред.*)

² Есть и другие, но это шесть основных.

³ Seriously, сходите к своему врачу.

Потому что грусть — это нормально.

«В наши дни многие люди полагают, что если они не ощущают счастья, то они, должно быть, в депрессии, — говорит философ Пэг О’Коннор, завкафедрой философии колледжа Густава Адольфа в США, разговор с которой будет приведен в главе 5 этой книги. — Но в жизни все иначе, и есть целый ряд эмоций и устойчивых эмоциональных состояний. По словам Аристотеля, счастье — это постоянная деятельность, но это не означает, что вы никогда не будете несчастным или что не случаются тяжелые времена. Жизнь трудна, и в ней есть проблемы, но это не означает, что у вас не может быть хорошей жизни». Майк Викинг, глава Института по изучению счастья в Дании, как-то во время нашей беседы сказал мне: «Важно, чтобы мы, исследователи счастья, подчеркивали, что никто не бывает счастливым все время. Печаль — такая же часть человеческого опыта под названием «жизнь».

Многое из того, что нас огорчает, сложно спрогнозировать. Так, мало кто из нас мог предсказать события 2020 года, когда COVID-19 спутал все наши планы. Но есть и другие поводы для печали, которые проходят даже по некоторому расписанию. Исследователи обнаружили, что, как правило, наша жизнь идет по U-образной кривой, поэтому мы счастливее на обоих концах жизни с явным спадом в среднем возрасте. Экономисты Дэвид Бланчфлауэр и Эндрю Освальд еще в 1990-х годах начали замечать повторяющиеся закономерности в исследованиях удовлетворенности жизнью. К 2017 году они опубликовали метаанализ¹, убедительно доказывающий, что удовлетворенность снижается в течение первых двух десятилетий взрослой

¹ Метаанализ — исследование, объединяющее данные множества научных статей. Метаанализ позволяет сделать своеобразный срез, понять, что на данный момент наука считает по какому-то поводу. (*Прим. науч. ред.*)