





Всем обыкновенным, простым и заурядным людям,
которым кажется, что они проигрывают,
но на самом деле выигрывают



Содержание

Предисловие	13
Введение	16
ЧАСТЬ I	
В погоне за необычным	27
Выживание самого негативного	29
Гедонистическая беговая дорожка	35
Неприхотливые против максимизаторов	44
Когда мне больше не хотелось существовать	48
Я определяю точную благодарность	56
26 вещей, которые делают меня счастливой	69
ЧАСТЬ II	
Обыкновенная жизнь	73
Оды обыденности. Ода переезду	75
Почему лишние вещи означают лишние обязательства	80
Дом, не готовый для Instagram	86
Оды обыденности. Ода местным фестивалям	91
Уважаемое поколение арендаторов	93
Обычные радости, часть I	97
ЧАСТЬ III	
Обычное существование	101
Тревога невероятно нормальна	103
Оды обыденности. Ода диким местам	111
Усредненная самооценка	113
Оды обыденности. Ода валянию в постели	115
Гнев не делает вас «плохим» человеком	118
Оды обыденности. Ода йоге	122
Никто не получает 100 процентов хороших отзывов	124
Оды обыденности. Ода коротким отпускам в родных краях	130

СОДЕРЖАНИЕ

Оды обыденности. Ода уборке	131
Мы не хладнокровные андройды	133
Оды обыденности. Ода стрессовым временам, которые становятся хорошими историями.	138
Когда психология светлой стороны заходит слишком далеко. . .	140
Оды обыденности. Ода заурядным интровертам	143
Оды обыденности. Ода закатам	144
Оды обыденности. Ода тому, чтобы никогда не делать все дела из списка	145
Обычные радости, часть II	147
Оды обыденности. Ода невероятно ленивым ужинам	149
ЧАСТЬ IV	
Обычная любовь.	151
Ваша «логическая» семья	153
Снижаем небоскрежные ожидания от отношений	156
В поисках сехтраординарного	170
Бюджетная свадьба и почему это означает, что вероятность вашего развода ниже	173
Разрывы случаются чаще, чем кажется	177
Миф о том, что одиночество — недообычное существование . .	185
Халтурное родительство	189
Горе не как у итальянских вдов	198
Обычные радости, часть III	205
ЧАСТЬ V	
Обыкновенный заработок	207
Оды обыденности. Ода стремной подростковой работе	209
Отказ от презентеизма.	211
Оды обыденности. Ода невождению автомобиля.	215
Почему большой заработок не означает большого счастья	218
Оды обыденности. Ода миллениалам	228
Занятость как знак почета	231
Оды обыденности. Ода заурядной прокрастинации	236
Офисный планктон, мечтающий о сладкой жизни	239
Оды обыденности. Ода налоговой декларации	242
Хочу быть инфлюенсером	244
Оды обыденности. Ода сбережениям	250

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ VI

Обычные мозги и время отдыха	253
Оды обыденности. Ода примитивному IQ	255
В защиту средней информированности.	257
Оды обыденности. Ода книгам	265
Оды обыденности. Ода детективным сериальчикам	268
Открываем заново доступность девяностых	270
Оды обыденности. Ода обучению	290
Меньшая отдача от телевизора	291
Оды обыденности. Ода скуке	294
Изысканное творчество среднего уровня.	296
Оды обыденности. Ода художникам, отдающим дань уважения обычным вещам	301
Обычные радости, часть IV	303

ЧАСТЬ VII

Обычное тело	305
Восхваляя среднюю привлекательность	307
Старение как предназначение	314
Вещи, которые не случались в мои двадцать	318
Иметь тело обычных размеров	319
Оды обыденности. Ода середине жизни	325
Тренируйте мозги, а не задницу	328
Оды обыденности. Ода душе	331
Предполагается, что у вас должны быть там волосы	332
Оды обыденности. Ода массажу	338
В защиту рядовых тренировок	340
Письмо моему телу	345
Недооцененные радости обычных упражнений.	346

ЧАСТЬ VIII

Что-то вроде обычного заключения	349
Твиты с планеты «необычайность»	351
Мой манифест, чтобы никогда не терять обычную радость.	353
Коттедж.	370
Источники	372
Благодарности.	392


Обыкновенный, *прил.* Неинтересный или неособенный; банальный.

СИНОНИМЫ: Обычный, нормальный, заурядный, стандартный, типичный, посредственный, привычный, ничем не примечательный, незатейливый, скромный, простой, примитивный, будничный, однообразный, обыденный, тривиальный, скучный, пресный, рядовой, шаблонный, проходной, ничего особенного.

АНТОНИМЫ: Необычный, выдающийся, уникальный, исключительный.

А я просто люблю обыкновенные вещи, так уж вышло. Работая с ними, я не пытаюсь показать их необыкновенными. Напротив, я стремлюсь изобразить их так, чтобы они получились самыми что ни на есть обыкновенными.

Энди Уорхол



Предисловие

Давайте начнем с чего-нибудь приятного.

Хотя нет, давайте нырнем в самую бездну. Мы же не собираемся плавать на мелководье.

В 2013 году у меня была склонность к суициду, потому что я постоянно испытывала боль. В основном психологическую, но и физическую тоже, поскольку куда мозг, туда и тело.

Мысли вроде: «Этот мост такой высокий. Почему бы с него не прыгнуть? Хммм...» — стали для меня такими же будничными, как мысли о том, что приготовить на ужин.

Согласно ветхозаветным представлениям о психическом здоровье, суицидальные мысли не являются эгоистичными. В этом случае чаши весов неуравновешены: здесь страх существования начинает перевешивать страх забвения. Если судить по моему опыту, то кажется, что ваши близкие втайне ненавидят вас, так что, возможно, без вас им было бы лучше.

Тогда депрессия казалась мне зловещим вороном в небе, к которому присоединялись все новые и новые крылатые заботы, страхи и мрачные воспоминания, пока полностью не заслонили солнце.

Воронов совершенно справедливо называют «дурным знамением». Суицидальные мысли — тоже дурное знамение: вы больше не чувствуете себя способным проявлять любовь к себе и, как следствие, к другим, потому что люди, которым больно, *причиняют боль другим*.

Тем не менее к началу 2014 года я стала совершенно другим человеком. Да, по-прежнему случались кратковременные затмения надежды, но все чаще при ясном небосводе, и я представить себе не могла, что когда-либо снова захочу расстаться с жизнью. У меня не возникало мысли о самоубийстве ни на миллисекунду с 2013 года.

Почему? Благодаря трем простым, но в то же время чертовски сложным вещам. Сначала я безотлагательно приняла два жизненных решения, помешавших мне причинять себе вред. Я бросила пить¹, а затем, поскольку знала, что алкоголь вернется в мою жизнь, если не изменить мышление, научилась находить забытые радости в обычных вещах (о которых мы поговорим здесь).

Позже я продолжила разбираться со своей любовной зависимостью². Обуздание собственных пристрастий так же расслабляет, как укладывание осьминога в постель.

Стремясь придать повседневности новое очарование, я научилась видеть написанное золотым маркером граффити «Доброта — бесплатно, ненависть — дорого» за пределами газетного киоска. Чтобы разглядеть этот шов красоты, проходящий через пригородные пасторали, — от чересчур выхолощенного сада со стайкой гномов до яростных ежегодных лозунгов «наши рождественские гирлянды больше, чем ваши», словно пытающихся уговорить Бликсен и Санту спуститься из космоса в Солихалл.

Разочарование в обычной жизни задано нам по умолчанию: это Times New Roman нашей эволюции и биологии. Наш мозг от природы склонен к негативу. Он сосредотачивается на том, где находятся хищники и ловушки и что идет не так, прежде чем остановиться на чем-то позитивном.

¹ Обе эти темы — отказ от алкоголя и годичный перерыв в свиданиях — подробно освещены в моих первых двух книгах *The Unexpected Joy of Being Sober* («Неожиданная радость трезвости») и *The Unexpected Joy of Being Single* («Неожиданная радость одиночества»), если это вам вообще интересно.

² См. сноску выше.

Это не вина нашего мозга: он лишь пытается спасти нам жизнь. Но мы можем переучить его благодаря чуду нейропластичности. Мы обсудим это более подробно позже, поговорив со специалистами в области эволюции, нейробиологии и психологии.

Чтобы противостоять желанию напиться до забвения и смотреть на мосты, я поставила перед собой задачу научиться быть по умолчанию счастливой, а не несчастной. Быть проектором, высвечивающим позитив, а не дроном, ищущим негатив. Мне это тоже удалось.

Тактика, которую я применила, может сработать и для вас... а может и нет. Вы — это вы, а я — это я, и мы разные. Это вовсе не приманка для самопомощи в стиле «счастье гарантировано через семь дней!». Как сказал Морфеус в «Матрице»: «Но я могу лишь указать тебе на дверь. Пройти через нее ты должен сам».

Да, слегка отдает мелодрамой, но хочу сказать, что книги лишь указывают на двери. Ни одна не в силах *сделать вас счастливыми*, и в адрес любой книги, которая утверждает, что наделена этим магическим свойством, стоит недоверчиво хмыкнуть и изогнуть бровь.

Я не продавец волшебных пилюль. Лестницу для плитуса, полосатую краску, ведро с бензином или мешок небесных крючков¹ я тоже не могу вам продать. Все, что я могу сделать, это показать, *как* научилась переходить от суицидальных мыслей к исходному состоянию счастья. Я не обещаю, что вы испытаете то же самое.

Но не исключено, что эта книга может иметь такой побочный эффект. Надеюсь, что так и есть.

Кэтрин

¹ Однажды мой озорник-босс послал меня купить эти воображаемые штуки в хозяйственном магазине. Я вернулась с пустыми руками и горящими от стыда щеками, но увидела, что начальник катается по полу и плачет от смеха.