

Всё хреново

Автор:

[Марк Мэнсон](#)

Всё хреново

Марк Мэнсон

Никогда еще в человеческой истории мы не жили так хорошо: победили кучу болезней, получили доступ к мировым знаниям и окружили себя комфортом технологий. Однако чем лучше становится жизнь, тем больше мы тревожимся и переживаем. Живем с ощущением, что все хреново. Планета нагревается, экономическое неравенство зашкаливает, политики воруют и врут. Нашей неуверенностью в будущем, отчаянием и надеждой, что все будет нормально, умело пользуются все кому не лень – от маркетологов, впаривающих нам очередную ненужную хрень, до религиозных и политических деятелей. Что же делать?

Хватит надеяться на лучшее, говорит Марк Мэнсон, автор мирового бестселлера «Тонкое искусство пофигизма». В своей новой книге он рассказывает о кризисе надежды, о бесполезности веры в справедливый мир и о том, что качество нашей жизни определяется качеством нашей личности, а не тем, какими благами или невзгодами осыпает нас мир. Опираясь на мудрость Ницше и Канта, Платона и Тома Уэйтса, автор поможет вам выработать трезвый взгляд на все, что вас окружает. Ведь куда ни глянь – везде действительно жопа. Так было и будет всегда. Пришло время перестать бегать от этой истины и научиться принимать жизнь как есть.

Марк Мэнсон

Всё хреново

Книга о надежде

Переводчик Ксения Артамонова

Редактор Ирина Зубкова

Главный редактор С. Турко

Руководитель проекта Л. Разживайкина

Корректоры О. Улантимова, М. Угальская

Компьютерная верстка А. Абрамов

Дизайн обложки Ю. Буга

Иллюстрация на обложке [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

© 2019 by Mark Manson

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2019

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе

посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

Фернанде, конечно

Часть I

Надежда

Глава 1

Неприятная правда

На маленьком клочке земли в унылой глуши Центральной Европы, в бывших армейских казармах и хранилищах зародились семена географически сконцентрированного зла, страшнее и чернее которого мир еще не видывал. За четыре года там были рассортированы, заточены, измучены пытками и убиты 1,3 миллиона человек – и все это на территории немногим больше Центрального парка на Манхэттене. И никто не попытался остановить это.

Кроме одного человека.

Такое бывает разве что в сказках и комиксах: герой отправляется прямиком в огненный зев ада, чтобы сразиться там с воплощением чистого зла. Никаких шансов на успех. Никакой логики. Однако наш фантастический герой не знает ни страха, ни сомнений. Он бросается в бой, убивает дракона, крушит демонов-захватчиков, спасает всю планету и, может, заодно парочку каких-нибудь принцесс.

И на некоторое время возникает надежда.

Но эта книга не о надежде. Она о том, что вся наша жизнь – полная жопа. Такая громадная, что мы с вами – счастливые обладатели бесплатного Wi-Fi и пледов с рукавами – пока даже не можем представить себе весь ее масштаб.

Витольд Пилецкий был отмечен за доблесть в бою еще до того, как решил пробраться в Аушвиц. В юности он участвовал в советско-польской войне, носил офицерское звание, имел боевые награды. Он надирал коммунистам задницу еще тогда, когда никто слыхом не слыхивал о «розовых»^[1 - Обозначение для сочувствующих коммунистам в США. – Прим. пер.] коммунистических свиньях. После войны Пилецкий поселился в деревне, женился на школьной учительнице и обзавелся двумя детьми. Он любил ездить верхом, носить модные шляпы и курить сигары. Жизнь была проста и хороша.

Но тут объявился Гитлер, и поляки не успели впрыгнуть в сапоги, как нацисты уже оттяпали со своим блицкригом полстраны. Чуть больше чем за месяц Польша потеряла всю свою территорию. Схватка, правда, была неравная: пока нацисты атаквали с запада, с востока двигались Советы. Страна оказалась между молотом и наковальней – причем молотом был массовый убийца с манией величия и желанием захватить весь мир, а наковальней – неистовый, безумный геноцид. Я до сих пор не уверен, что именно было с какой стороны.

Действительно, поначалу Советы были похлеще нацистов. Они уже знали и практиковали эту фишку: сбросить чужое правительство и подчинить народ своей ложной идеологии. А нацисты пока были империалистическими девственниками (что неудивительно – посмотрите на усики Гитлера). По некоторым данным, за первые месяцы войны Советы захватили и отправили на

восток более миллиона поляков. Только подумайте об этом. За пару месяцев из страны исчез миллион людей. Некоторые дошли аж до лагерей в Сибири, некоторых нашли в общих могилах десятки лет спустя. Судьба многих неизвестна по сей день.

Пилецкий сражался на обоих фронтах: и против немцев, и против Советов. А потерпев поражение, вместе с другими польскими офицерами организовал в Варшаве подпольную группу сопротивления. Они назвали себя Тайной польской армией.

Весной 1940 г. Тайная польская армия прознала о том, что немцы строят крупный тюремный комплекс на окраине какого-то захолустного городишка в южной части страны. Гитлеровцы назвали этот новый лагерь Аушвицем. К лету 1940 г. из Западной Польши стали пропадать тысячи офицеров и выдающихся граждан страны. В рядах сопротивления возникли опасения, что немцы тоже почувствовали вкус к массовым арестам, которые недавно практиковались на востоке. Пилецкий и его соратники заподозрили, что Аушвиц – тюрьма размером с маленький город – имеет к исчезновениям непосредственное отношение и что в ней, возможно, уже содержатся тысячи польских солдат.

И вот тогда Пилецкий вызвался пробраться в Аушвиц. Он замышлял это как спасательную операцию: собирался сдать немцам, а попав в лагерь, организовать там мятеж и вырваться на свободу с другими пленниками.

План был просто самоубийственным – с тем же успехом он мог бы попросить у командира разрешения выпить ведро отбеливателя. Начальство решило, что Пилецкий свихнулся, и отказало.

Но с каждой неделей ситуация становилась все хуже: исчезали тысячи представителей польской элиты, а Аушвиц по-прежнему оставался огромным слепым пятном для союзнической разведывательной сети. Союзники понятия не имели, что там творится, и с трудом представляли себе, как это выяснить. В конце концов командование дало Пилецкому добро. И как-то вечером во время очередной облавы в Варшаве Пилецкий был арестован эсэсовцами за нарушение комендантского часа. Совсем скоро он был отправлен в Аушвиц и стал единственным известным в истории человеком, который попал в нацистский концентрационный лагерь по собственной воле.

Едва очутившись там, он понял, что в реальности Аушвиц куда ужаснее, чем все думали. Заключенных систематически расстреливали во время переключек за малейшую провинность: например, за то, что человек переминался на месте или недостаточно ровно стоял. Их принуждали к изматывающему, бесконечному ручному труду. Люди надрывались и умирали, выполняя подчас совершенно бесполезную и никому не нужную работу. За первый месяц пребывания Пилецкого в лагере треть заключенных из его барака погибли от истощения или пневмонии или были расстреляны охраной. Несмотря на это, к концу 1940 г. Пилецкий – чертов супергерой из комиксов – развернул там самую что ни на есть настоящую шпионскую операцию.

Ох, Пилецкий, титан, смельчак, парящий над бездной, как же ты сумел наладить разведывательную сеть, пряча записки в корзинах для белья? Как ты, спецгент Макгайвер, умудрился собрать транзисторный радиоприемник из запчастей и ворованных батареек и передать план атаки на лагерь Тайной польской армии в Варшаву? Как тебе удалось организовать контрабанду, раздобыть еду, лекарства и одежду для заключенных, спасти кучу жизней и вселить надежду в самые опустошенные души? Чем этот мир заслужил такого, как ты?

За два года Пилецкий создал в Аушвице целый отряд сопротивления. В нем были своя субординация, звания и командование, своя логистическая сеть и каналы связи с внешним миром. И почти два года эсэсовцы ничего этого не замечали. Конечной целью Пилецкого было поднять в лагере полномасштабный бунт. Он верил, что с внешней помощью и координацией он сможет подтолкнуть узников к побегу, расправиться с численно слабой охраной и выпустить на волю десять тысяч отлично подготовленных повстанцев. Он передавал в Варшаву отчеты о положении в лагере и детали своего плана. Тянулись долгие месяцы ожидания. Долгие месяцы выживания.

А затем в лагере появились евреи. Сначала их привозили в автобусах. Потом – в битком набитых поездах. Они стекались в Аушвиц десятками тысяч – бурлящий поток людей, впадающий в океан отчаяния и смерти. Лишенных всякого семейного имущества и статуса, их механически распределяли по недавно отстроенным «душевым», где травили газом, а тела после сжигали в крематории.

Отчеты Пилецкого наполнились ужасом и яростью. Здесь каждый день убивают десятки тысяч людей. Счет жертвам уже, возможно, идет на миллионы. Он

умолял, чтобы Тайная польская армия освободила лагерь немедленно. А если не может, то хотя бы разбомбила его. Лишь бы уничтожили, бога ради, эти газовые камеры. Хоть так.

Тайная польская армия получила его донесения, но решила, что он сгущает краски. Ну не может быть, чтобы все было настолько ужасно. Так не бывает.

Пилецкий стал первым, кто рассказал миру о холокосте. Его сведения были переданы сначала различным группам сопротивления в Польше, а затем польскому правительству в изгнании, которое находилось в Великобритании и представило отчеты Пилецкого командованию союзных войск в Лондоне. В итоге эти данные дошли аж до Эйзенхауэра и Черчилля.

Но оба они тоже решили, что Пилецкий, должно быть, преувеличивает.

В 1943 г. Пилецкий понял, что его надеждам на бунт и освобождение заключенных не суждено сбыться: Тайная польская армия не придет на помощь. Американцы и британцы тоже. И, скорее всего, если кто и придет, это будет СССР – худший из всех вариантов. Пилецкий решил, что оставаться в лагере слишком рискованно. Пора бежать.

Конечно, в его исполнении и побег из Аушвица кажется плевым делом. Он притворился больным и добился, чтобы его отправили в тюремную больницу. Там он соврал врачам насчет того, в какую рабочую группу его нужно вернуть, сказав, что должен выйти в ночную смену в пекарне, что у границы лагеря, возле реки. После осмотра он направился в пекарню, где «продолжил» работать до двух часов ночи, когда была выпечена последняя партия хлеба. А дальше оставалось всего-то перерезать телефонный провод, тихонько взломать дверь черного хода, незаметно для охраны переодеться в ворованную штатскую одежду, пробежать под пулями милью до реки и отыскать путь к цивилизации, ориентируясь по звездам.

Сегодня нам нередко кажется, что мы живем в какой-то жопе. Конечно, не в такой жопе, как при нацистах и холокосте (даже и близко нет), но все же.

Истории таких людей, как Пилецкий, вдохновляют нас. Дают нам надежду. Заставляют нас сказать себе: «Черт, раньше все было в сто раз хуже, но этот

мужик справился. А чего я добился?» – о чем в нашу эпоху диванных экспертов, твит-штормов и порнобеспредела, наверное, и правда стоило бы задуматься. Если чуть отстраниться и шире взглянуть на жизнь, тут же понимаешь: пока такие герои, как Пилецкий, спасают мир, мы воюем с комарами и жалуемся на неработающий кондиционер.

История Пилецкого – единственный пример истинного героизма, который попался мне за всю жизнь. Потому что героизм – это не просто храбрость, дерзость или находчивость. Эти черты встречаются часто и используются для совершенно не героических поступков. Нет, истинный героизм – это способность вселить в людей надежду, даже когда надеяться не на что. Чиркнуть спичкой и осветить бездну. Указать путь к лучшему миру – не к тому лучшему миру, в котором мы хотели бы оказаться, а к тому, в котором мы могли бы оказаться, но не знали как. Взять абсолютно чудовищную ситуацию и как-то ее улучшить.

Храбрость – штука обыденная. И стойкость тоже. Но в героизме всегда присутствует некая философская составляющая. Какое-то великое «Зачем?», которым герой руководствуется, – невероятная цель или вера, которую он сохраняет в себе вопреки всему. И вот поэтому сейчас мы как культура столь отчаянно нуждаемся в герое: не потому, что нам так уж плохо живется, а потому, что мы утратили это отчетливое «зачем», которое указывало путь предыдущим поколениям.

Мы – культура, которой не нужны мир, благополучие и новые фигурки на радиаторы электромобилей. Все это у нас и так есть. Мы – культура, которой нужно нечто куда более неуловимое. Мы – культура и народ, которым нужна надежда.

Пережив годы войны, пыток, смертей и геноцида, Пилецкий не утратил надежду. Потеряв свою страну, семью, друзей и едва не расставшись с собственной жизнью, он не утратил надежду. И даже после войны, когда его родина оказалась под властью СССР, он все равно не утратил надежду на то, что однажды Польша станет свободной и независимой. Он не утратил надежду на спокойное и счастливое будущее для своих детей. Он не утратил надежду на то, что сумеет спасти еще хотя бы несколько жизней, помочь еще хотя бы нескольким людям.

После войны Пилецкий вернулся в Варшаву и продолжил шпионскую деятельность – теперь уже против коммунистической партии, которая только что пришла к власти. И опять стал первым человеком, сообщившим Западу о творившихся злодеяниях: на этот раз о том, что Советы внедрились в польское правительство и фальсифицировали выборы. Он также стал первым, кто задокументировал те зверства, которые Советы творили на востоке страны в военное время.

Но в этот раз его раскрыли. Его предупредили о грядущем аресте, и у него была возможность уехать в Италию. Однако Пилецкий отказался – он решил, что лучше остаться и умереть поляком, чем бежать и жить как неизвестно кто. Свободная и независимая Польша была тогда его единственным источником надежды. Без нее у него бы ничего не осталось.

Так надежда стала причиной его гибели. В 1947 г. Пилецкий попал в руки коммунистам – и они были к нему беспощадны. Его пытали почти год, причем жестоко и последовательно – он говорил жене, что по сравнению с этим «Аушвиц был пустяком».

Но сотрудничать с палачами он так и не согласился.

В конце концов, поняв, что информации от него не добиться, коммунисты решили сделать его козлом отпущения. В 1948 г. они провели показательное слушание и обвинили Пилецкого во всем, начиная с фальсификации документов и нарушения комендантского часа до шпионажа и государственной измены. Месяц спустя его признали виновным и приговорили к смерти. В последний день процесса Пилецкому дали слово. Он сказал, что всегда был верен Польше и ее народу, что он не подставил и не предал ни одного поляка и что ему не в чем раскаиваться. Свою речь он завершил словами: «Я старался прожить жизнь так, чтобы встретить свой смертный час с радостью, а не со страхом».

И если это не самое крутое высказывание, которое вы слышали в жизни, то я хочу знать, что вы там употребляете?

Чем я могу вам помочь?

Если бы я работал в Starbucks, я бы писал клиентам на стаканчиках не их имена, а такой текст:

Однажды придет день, когда вас и всех ваших близких не станет. И за исключением очень маленькой группы людей, для которых вы очень непродолжительное время еще будете что-то значить, никто уже не вспомнит о том, что вы когда-либо сделали или сказали. Это Неприятная правда жизни. Все, во что вы верите и что делаете, – лишь хитроумные способы ее завуалировать. Мы ничтожная космическая пыль, которая толчется и копошится на поверхности малюсенькой голубой бусинки. Мы воображаем собственную значимость. Все наши цели надуманные, мы ничто.

Пейте свой сраный кофе.

Мне бы, конечно, пришлось писать это крохотными буквами. И на это уходила бы куча времени, так что по утрам хвост очереди торчал бы за дверьми кофейни. И все жаловались бы на отвратительный сервис. Наверно, это одна из причин, по которой меня нельзя брать на нормальную работу.

Но серьезно, кто в здравом уме может пожелать другому «хорошего дня», зная, что в основе всех наших размышлений и мотивов лежит постоянное стремление уйти от неизменной бессмысленности человеческого существования?

Ведь в масштабах бесконечно расширяющегося пространства-времени Вселенной пофиг, хорошо ли пройдет замена тазобедренного сустава у вашей матери, поступят ли ваши дети в колледж и похвалит ли вас начальник за шикарную электронную таблицу. Ей пофиг, победят ли на выборах демократы или республиканцы. Ей пофиг, что какого-то героя таблоидов застукали, когда он нюхал кокаин и остервенело мастурбировал в туалете аэропорта (опять!). Ей пофиг, что у нас горят леса, тают льды, случаются наводнения, накаляется атмосфера или что какая-нибудь более развитая внеземная цивилизация может однажды прилететь и нас распылить.

Но вам – нет.

Вам не пофиг – и вы отчаянно убеждаете себя, что, раз вам не пофиг, у всего этого должно быть какое-то великое космическое значение.

Вам не пофиг, потому что где-то глубоко внутри себя вы знаете: вам нужно это чувство значимости, чтобы прикрыться им от Неприятной правды, от непостижимости своего существования, от угрозы быть раздавленным грузом собственного материального ничтожества. И вы – и я, и все остальные – затем проецируете эту воображаемую значимость на окружающий мир, потому что это дает вам надежду.

Я слишком рано завел этот разговор? Вот вам еще кофе. Я даже подмигивающий смайлик изобразил на нем молочной пенкой. Ну разве не прелесть? Я подожду, пока вы выложите его в Instagram.

Так, на чем мы остановились? Ах да! Непостижимость вашего существования, точно. Быть может, вы сейчас думаете: «Да ладно, Марк, я верю, что мы здесь не просто так, совпадений не бывает, и у каждого есть своя роль, потому что все наши поступки воздействуют на кого-то другого, и если мы помогли хотя бы одному человеку, мы уже прожили свою жизнь не зря, так ведь?»

Вы ж мой зайчик!

Видите, это в вас говорит надежда. Ваш мозг сплел эту историю, чтобы дать вам повод вставать по утрам с постели: вам нужно что-то важное, потому что если ничто не важно, нет смысла жить дальше. А какое-нибудь проявление банального альтруизма или попытка облегчить страдания – это самая безотказная палочка-выручалочка: так мозгу проще всего заставить вас поверить, будто вы для чего-то нужны.

Без надежды наша психика как рыба без воды. Надежда – это топливо для нашего ментального мотора. Лакомый кусочек для нашего сознания. И еще масса пошлых метафор. Без надежды весь ваш ментальный аппарат заглохнет или оголодает. Если мы перестанем верить, что у нас есть шанс на светлое будущее, что наша жизнь так или иначе станет лучше, мы духовно погибнем. Ведь если нет надежды на то, что все когда-то наладится, зачем тогда жить, зачем вообще что-то делать?

Многие никак не поймут одну вещь: противоположность счастью – это не злость или печаль[1 - A. J. Zautra, *Emotions, Stress, and Health* (New York: Oxford University Press, 2003), pp. 15–22.]. Если вы злитесь или грустите, это значит, что вам все еще не пофиг. Для вас что-то еще имеет значение. У вас еще есть надежда[2 - Я использую в этой книге слово «надежда» не в том значении, которое в него обычно вкладывают в научных текстах. Большинство исследователей называют надеждой чувство оптимизма: ожидание позитивного исхода или веру в то, что он возможен. Это неполное и ограниченное ее понимание. Оптимизм может подпитывать надежду, но он не равняется ей. Я могу не ждать никаких улучшений, но все равно на них надеяться. И эта надежда будет по-прежнему придавать моей жизни ощущение значимости и осмысленности, несмотря на массу свидетельств обратного. Нет, под «надеждой» я подразумеваю мотивацию к достижению чего-то, что представляет в ваших глазах некоторую ценность, – того, что в ученых трудах порой называют «целью» или «смыслом». Поэтому, рассуждая о надежде, я буду опираться на исследования мотивации и теорию ценностей и во многих случаях буду пытаться их объединить.].

Нет, противоположность счастью – это безнадежность, бесконечный серый горизонт смирения и безразличия[3 - M. W. Gallagher and S. J. Lopez, “Positive Expectancies and Mental Health: Identifying the Unique Contributions of Hope and Optimism,” *Journal of Positive Psychology* 4, no. 6 (2009): 548–56.]. Это убежденность в том, что кругом одна сплошная жопа – а раз так, зачем вообще дергаться?

Безнадежность – это холодный, унылый нигилизм, ощущение, что ни в чем нет смысла, так что хрен с ним со всем, почему бы не поиграть со спичками, не переспать с женой босса, не устроить стрельбу в школе. Это Неприятная правда, молчаливое осознание того, что перед лицом вечности все, что могло бы представить для нас хоть какую-то важность, стремительно сводится к нулю.

Безнадежность – основа тревоги, психических расстройств и депрессии. Это источник всех бед и причина всех зависимостей. Я не преувеличиваю[4 - Почти уверен, что преувеличиваю.]. Хроническая тревога – это кризис надежды. Это страх грядущего краха. Депрессия – тоже кризис надежды. Это убежденность в бессмысленности всего грядущего. Бред, зависимость, мания – все это отчаянные, истерические попытки сознания сгенерировать надежду ценой очередного нервного тика, очередной непреодолимой тяги[5 - См.: Ernest Becker, *The Denial of Death* (New York: Free Press, 1973).].

Уход от безнадежности – то есть порождение надежды – становится главным проектом нашего сознания. Все смыслы, все наше самовосприятие в этом мире выстраиваются ради одной цели: поддерживать в нас надежду. Поэтому надежда – это единственное, ради чего мы все готовы умереть. Мы верим, что она важнее нас самих. А без нее мы ничто.

Когда я учился в колледже, у меня умер дедушка. После этого меня несколько лет не покидало навязчивое чувство, что я должен прожить жизнь так, чтобы он мной гордился. На каком-то глубинном уровне мне казалось, что это правильно и естественно – но с чего бы вдруг? На самом деле в этом не было никакой логики. Я никогда не был с ним близок. Мы не созванивались. Не писали друг другу писем. Последние лет пять его жизни мы вообще не виделись.

Не говоря уж о том, что он умер. Какое ему было дело до моего «прожить жизнь так, чтобы он мной гордился»?

Его смерть заставила меня посмотреть в глаза Неприятной правде. И чтобы дать мне точку опоры и отбиться от нигилизма, мое сознание начало изобретать надежду. Оно решило, что раз дедушка лишился возможности надеяться и строить планы на собственную жизнь, я должен стремиться достигнуть чего-то в его честь. Это стало моей личной краюшкой веры, моей персональной мини-религией цели.

И какой эффективной! На некоторое время его смерть наделила все мои банальные и пустые занятия важностью и смыслом. И этот смысл давал мне надежду. Возможно, вы тоже испытывали нечто подобное, когда теряли близких. Это распространенное чувство. Вы говорите себе, что будете жить так, чтобы дорогой вам человек вами гордился. Вы обещаете, что своей жизнью прославите его. Вы убеждаете себя, что это важно и нужно.

И это «важное и нужное» поддерживает нас в минуты экзистенциального ужаса. Я жил, представляя себе, что дедушка ходит за мной по пятам – эдакий не в меру любопытный призрак – и все время заглядывает мне через плечо. Человек, которого я едва знал при жизни, теперь почему-то проявлял живейший интерес к моим успехам в математическом анализе. Полный абсурд.

Наша психика сочиняет подобные легенды всякий раз, когда нас постигает несчастье, – мы сами придумываем для себя утешительные истории о том, как

было «до» и как станет «после». И нам приходится сохранять веру в эти вымышленные сюжеты, даже если они становятся бессмысленными или вообще вредными, потому что только их стабилизирующая сила может защитить наше сознание от Неприятной правды.

Именно эти внутренние обоснования надежды помогают нам жить с ощущением, что в нашей жизни есть цель. Они не только подразумевают, что будущее может оказаться лучше настоящего, но также убеждают нас, что мы вполне способны взять и добиться этого самого будущего. Все эти разговоры о том, что кто-то не может найти «цель в жизни», значат лишь одно: человек перестал понимать, что для него важно и на что стоило бы расходовать свое ограниченное время пребывания здесь, на земле[6 - А можно я дам ссылку на самого себя? Офигеть, я сам на себя ссылаюсь. См.: Mark Manson, "7 Strange Questions That Help You Find Your Life Purpose," MarkManson.net, September 18, 2014, <https://markmanson.net/life-purpose> (<https://markmanson.net/life-purpose>).], – короче говоря, на что возлагать свои надежды. Он никак не может представить себе, какой должна быть его жизнь «до» и «после».

Непростая задача – определить для себя эти «до» и «после». И труднее всего то, что нет никаких способов узнать наверняка, правы вы или нет. Именно поэтому так много народу тянется к вере: религии констатируют это перманентное состояние незнания и требуют принимать его не раздумывая. Отчасти это объясняет, почему религиозные люди страдают депрессией и совершают самоубийства гораздо реже нерелигиозных: привычная им вера защищает их от Неприятной правды[7 - Статистика религиозности и самоубийств – см.: Kanita Dervic, MD, et al., "Religious Affiliation and Suicide Attempt," *American Journal of Psychiatry* 161, no. 12 (2004): 2303–8. Статистика религиозности и депрессии – см.: Sasan Vasegh et al. "Religious and Spiritual Factors in Depression," *Depression Research and Treatment*, published online September 18, 2012, doi: 10.1155/2012/298056.].

Но ваше обоснование надежды не обязательно должно быть религиозным. Оно может быть каким угодно. Эта книга – мой маленький источник надежды. Она дает мне цель, она наделяет мою жизнь смыслом. Обоснование, которое я для себя сочинил, звучит так: я верю, что эта книга поможет другим, что она сделает мою жизнь и мир вокруг немного лучше.

Знаю ли я это наверняка? Нет. Но это моя личная история «до» и «после», и я без нее не могу. Она поднимает меня утром с постели, она помогает мне радоваться

жизни. Для меня это не просто неплохая мотивация – это моя единственная мотивация.

Для одних людей такой историей «до» и «после» становится воспитание детей. Для других – спасение окружающей среды. Кто-то стремится заработать кучу денег и купить здоровенную яхту. Кто-то – научиться попадать по мячу клюшкой для гольфа.

Осознаём мы это или нет, в голове у каждого из нас есть какая-нибудь легенда, на которую мы по какой-то причине решили купиться. Неважно, что порождает в вас надежду: религиозная вера, научно обоснованная теория, интуитивное прозрение или хорошо обоснованные доводы, – результат один: вы будете убеждены в том, что а) у нас есть потенциал для роста, улучшения или спасения в будущем и б) есть способы добраться до этого будущего. Вот и все. И так день за днем, год за годом мы проживаем свои жизни в бесконечной череде сменяющихся друг друга легенд. Это как психологический аналог морковки на палочке.

Пожалуйста, не поймите меня неправильно: я вовсе не за нигилизм. И эта книга вовсе не аргумент в его пользу. Она как раз-таки против нигилизма – и того нигилизма, который живет внутри нас, и той атмосферы нигилизма, которая, по всей видимости, заполняет современный мир[8 - Исследования, проведенные более чем в 132 странах, показали, что чем богаче становится страна, тем сложнее ее населению определить смысл и цель своей жизни. См.: Shigehiro Oishi and Ed Diener, “Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life than Residents of Wealthy Nations,” *Psychological Science* 25, no. 2 (2014): 422–30.]. А чтобы успешно оспаривать нигилизм, нужно с него и начинать. Нужно начинать с Неприятной правды. И отсюда медленно выстраивать свои доводы в пользу надежды. И не просто какой-то надежды, а надежды в ее самой устойчивой, самой благотворной форме. Надежды, которая сумеет объединить, а не расколоть нас. Надежды крепкой и мощной и вместе с тем не оторванной от здравомыслия и реальности. Надежды, с которой мы пройдем весь свой путь до последнего дня, не теряя чувства благодарности и удовлетворенности.

Сделать это (очевидно) непросто. А в XXI в., похоже, даже труднее, чем раньше. Современным миром завладели нигилизм и свойственное ему слепое потворствование своим желанием. Власть ради власти. Успех ради успеха. Удовольствие ради удовольствия. Нигилизм игнорирует мировоззренческое «зачем?». Он не признает никаких великих истин и целей. Его мотив прост:

«Затем, что мне это приятно». И как раз из-за него, как мы увидим дальше, наш мир и кажется таким поганым.

Парадокс прогресса

Нам выпало интересное время: в материальном смысле наш мир стал, пожалуй, лучше, чем был когда-либо раньше, но это не мешает нам коллективно сходить с ума, представляя себе, что все мы живем в огромном толчке, в котором вот-вот спустят воду. По богатым, развитым странам расплзается иррациональное чувство беспомощности. Это парадокс прогресса: чем лучше становится жизнь, тем больше тревоги и отчаяния мы ощущаем[9 - Пессимизм – широко распространенная проблема в богатом, развитом мире. Когда компания по исследованию общественного мнения YouGov опрашивала в 2015 г. людей из семнадцати стран на предмет того, становится ли мир, на их взгляд, лучше или хуже или остается прежним, менее 10 % респондентов из наиболее богатых стран сказали, что он становится лучше. В США так ответило лишь 6 % опрошенных. В Австралии и Франции – только 3 %. См.: Max Roser, “Good News: The World Is Getting Better. Bad News: You Were Wrong About How Things Have Changed,” August 15, 2018, World Economic Forum, <https://www.weforum.org/agenda/2018/08/good-news-the-world-is-getting-better-bad-news-you-were-wrong-about-how-things-have-changed> (<https://www.weforum.org/agenda/2018/08/good-news-the-world-is-getting-better-bad-news-you-were-wrong-about-how-things-have-changed>).].

В последние годы такие авторы, как Стивен Пинкер и Ханс Рослинг, в один голос твердят, что у нас нет оснований для пессимизма, что на самом деле человеческая жизнь еще никогда не была такой благополучной и, вероятно, в будущем она станет только улучшаться[10 - Упомянутые книги – это Enlightenment Now: The Case for Reason, Science, Humanism, and Progress (New York: Viking, 2018) Пинкера*, and Factfulness: Ten Reasons We’re Wrong About the World – And Why Things Are Better Than You Think (New York: Flatiron Books, 2018) Рослинга. Я слегка ехидничаю тут по поводу этих авторов, но, вообще-то, это чудесные и очень значимые книги.* Выйдет на русском языке в издательстве «Альпина нон-фикшн» в 2020 г.]. Оба они написали толстые, тяжелые книги с кучей графиков и диаграмм, которые начинаются в одном углу и почему-то всегда заканчиваются в противоположном[11 - Эта фразочка про углы – отсылка к изумительной работе Эндрю Салливана на ту же тему. См.: Andrew

Sullivan, "The World Is Better Than Ever. Why Are We Miserable?" *The Intelligencer*, March 9, 2018.]. Оба они в подробностях рассказали, как преубеждения и неверные установки, с которыми мы все живем, заставляют нас воспринимать действительность хуже, чем она есть. Прогресс, утверждают они, беспрерывно продолжался на протяжении всей современной истории. Люди сейчас образованнее и грамотнее, чем когда-либо раньше[12 - Max Roser and Esteban Ortiz-Ospina, "Global Rise of Education," published online at OurWorldInDat.org (<http://ourworldindata.org/>), 2018, <https://ourworldindata.org/global-rise-of-education> (<https://ourworldindata.org/global-rise-of-education>)]. Статистика насилия шла на убыль последние десятилетия, если не столетия[13 - Наиболее полное представление о том, как на протяжении истории сокращались масштабы насилия, можно почерпнуть из книги Пинкера. См.: Steven Pinker, *The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined* (New York: Penguin Books, 2012)*.* На русском языке выйдет в издательстве «Альпина нон-фикшн» в 2020 г.]. Расизм, сексизм, дискриминация и насилие над женщинами в наши дни достигли самой низкой отметки в истории человечества[14 - Pinker, *Enlightenment Now*, pp. 214–32.]. Мы наделены большими правами, чем когда-либо[15 - Там же, pp. 199–213.]. Половина планеты имеет доступ к интернету[16 - "Internet Users in the World by Regions, June 30, 2018," круговая диаграмма, *InternetWorldStats.com* (<http://internetworldstats.com/>), <https://www.internetworldstats.com/stats.htm> (<https://www.internetworldstats.com/stats.htm>)]. Уровень нищеты во всем мире опустился до рекордно низких показателей[17 - Diana Beltekian and Esteban Ortiz-Ospina, "Extreme Poverty Is Falling: How Is Poverty Changing for Higher Poverty Lines?" March 5, 2018, *OurWorldInDat.org* (<http://ourworldindata.org/>), <https://ourworldindata.org/poverty-at-higher-poverty-lines> (<https://ourworldindata.org/poverty-at-higher-poverty-lines>)]. Войны стали менее масштабными и случаются реже, чем когда-либо в истории[18 - Pinker, *The Better Angels of Our Nature*, pp. 249–67.]. Дети умирают реже, люди живут дольше[19 - Pinker, *Enlightenment Now*, pp. 53–61.]. Мы богаче, чем были во все времена[20 - Там же, pp. 79–96.]. А еще мы победили кучу болезней и все такое[21 - Вакцины – это, пожалуй, самое важное достижение последних ста лет. Одно исследование показало, что кампания по всемирной вакцинации, которую ВОЗ провела в 1980-е гг., с высокой вероятностью предотвратила более двадцати миллионов случаев опасных заболеваний по всей планете и сэкономила 1,53 триллиона долларов потенциальных расходов на здравоохранение. Все болезни, которые удалось полностью искоренить, были искоренены только за счет вакцинации. Это лишь некоторые из причин, почему движение против вакцин – абсолютная дикость. См.: Walter A. Orenstein and Rafi Ahmed, "Simply Put: Vaccinations Save Lives," *PNAS* 114, no. 16 (2017): 4031–33.].

И они правы. Эти факты нужно знать. Но читать такие книги – все равно что слушать разглагольствования дядюшки Ларри о том, как тяжело им всем жилось, когда он был в вашем возрасте. Пусть даже он и прав, но ваши проблемы от этого не становятся проще.

Потому что, несмотря на все эти радостные сводки, существует и другая неожиданная статистика: в США симптомы депрессии и тревоги достигли самого высокого уровня за последние восемьдесят лет среди молодежи и за последние двадцать лет среди взрослого населения[22 - G. L. Klerman and M. M. Weissman, “Increasing Rates of Depression,” *Journal of the American Medical Association* 261 (1989): 2229–35. См. также: J. M. Twenge, “Time Period and Birth Cohort Differences in Depressive Symptoms in the U.S., 1982–2013,” *Social Indicators Research* 121 (2015): 437–54.]. И проблема не только в том, что депрессией страдает все больше людей, но и в том, что от поколения к поколению она настигает их все в более раннем возрасте[23 - Myrna M. Weissman, PhD, Priya Wickramaratne, PhD, Steven Greenwald, MA, et al., “The Changing Rates of Major Depression,” *JAMA Psychiatry* 268, 21 (1992): 3098–105.]. С 1985 г. и мужчины, и женщины все ниже оценивают свою удовлетворенность жизнью[24 - С. М. Herbst, “‘Paradoxical’ Decline? Another Look at the Relative Reduction in Female Happiness,” *Journal of Economic Psychology* 32 (2011): 773–88.]. Это, вероятно, отчасти связано с тем, как за последние тридцать лет вырос уровень стресса[25 - S. Cohen and D. Janicki-Deverts, “Who’s Stressed? Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples from 1983, 2006, and 2009,” *Journal of Applied Social Psychology* 42 (2012): 1320–34.]. Количество передозировок наркотиков недавно стало критическим – США и Канаду захлестнула опиоидная эпидемия[26 - Жуткий и бесстрастный анализ опиоидного кризиса, бушующего в Северной Америке: Andrew Sullivan, “The Poison We Pick,” *New York Magazine*, February 2018, <http://nymag.com/intelligencer/2018/02/americas-opioid-epidemic.html> (<http://nymag.com/intelligencer/2018/02/americas-opioid-epidemic.html>)]. Среди населения США как никогда распространено одиночество и чувство социальной изолированности. Почти половина американцев признаются, что чувствуют себя брошенными и одинокими по жизни[27 - “New Cigna Study Reveals Loneliness at Epidemic Levels in America,” Cigna’s Loneliness Index, May 1, 2018, <https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/> (<https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/>)]. Социальное доверие в развитых странах сейчас не просто невысоко – оно стремительно падает: как никогда мало людей доверяют своему правительству, СМИ и друг другу[28 - The Edelman Trust Index отмечает прогрессирующий спад социального доверия почти во всех развитых странах. См.: “The 2018 World Trust Barometer: World Report,”

https://www.edelman.com/sites/g/files/aatuss191/files/2018-10/2018_Edelman_Trust_Barometer_Global_Report_FEB.pdf (https://www.edelman.com/sites/g/files/aatuss191/files/2018-10/2018_Edelman_Trust_Barometer_Global_Report_FEB.pdf).]. Когда в 1980-х гг. исследователи интересовались у участников опроса, со сколькими людьми они обсуждали важные личные темы за последние шесть месяцев, самым распространенным ответом было «с тремя». К 2006 г. самым распространенным ответом стало «ни с одним»[29 - Miller McPherson, Lynn Smith-Lovin, and Matthew E. Brashears, “Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades,” *American Sociological Review* 71, no. 3 (2006): 353–75.].

При этом вокруг творится какой-то беспредел. В руках шизоидов либо уже есть, либо очень скоро окажется ядерное оружие. По всему миру растет и множится экстремизм – всех возможных видов, правый и левый, религиозный и светский. Конспирологи, незаконные вооруженные формирования, сурвивалисты и «препперы» (те, кто готовится к Армагеддону) стали до того популярными субкультурами, что уже граничат с мейнстримом.

По факту, мы – самые защищенные и благополучные люди в истории мира, но при всем том мы чувствуем себя как никогда безнадежно. Жизнь улучшается – а мы все больше впадаем в отчаяние. Это парадокс успеха. Об этом особенно красноречиво говорит один поразительный факт: чем богаче и безопаснее то место, где вы живете, тем больше у вас шансов дойти до самоубийства[30 - Число самоубийств в богатых странах в среднем выше, чем в бедных. Более подробную информацию можно получить из отчета Всемирной организации здравоохранения “Suicide Rates Data by Country”, <http://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDEASDR?lang=en> (<http://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDEASDR?lang=en>). Суициды также чаще случаются в богатых районах. См.: Josh Sanburn, “Why Suicides Are More Common in Richer Neighborhoods,” *Time*, November 8, 2012, <http://business.time.com/2012/11/08/why-suicides-are-more-common-in-richer-neighborhoods/> (<http://business.time.com/2012/11/08/why-suicides-are-more-common-in-richer-neighborhoods/>).].

Невозможно не признать, что за последние несколько сотен лет мы добились невероятных успехов в сферах здравоохранения, безопасности и материальных благ. Но вся эта статистика отражает прошлое, а не будущее. А надежду мы как раз-таки черпаем именно в будущем – точнее, в своих представлениях о нем.

Все потому, что надежде не нужна статистика. Ей плевать на тенденцию к сокращению числа убийств из огнестрельного оружия или автокатастроф со смертельным исходом. Ей нет дела до того, что в прошлом году не разбился ни один пассажирский самолет или что в Монголии беспрецедентно возросла грамотность населения (по крайней мере, если вы сами не монгол)[31 - Все это, кстати, правда.].

Надежде плевать на проблемы, которые уже были решены. Ее волнуют проблемы, которые все еще требуют решения. Потому что чем лучше наш мир, тем больше поставлено на кон. А чем больше поставлено на кон, тем сложнее надеяться на лучшее.

Чтобы пробудить и сохранить в себе надежду, нужны три вещи: контроль, ценности и сообщество[32 - Мое трехчастное определение «надежды» - это смесь из теорий мотивации, ценностей и смысла. Другими словами, я объединил в своих «целях» несколько разных теоретических моделей. Первая - это теория самодетерминации, в которой утверждается: для того чтобы чувствовать себя мотивированными и удовлетворенными жизнью, нужны три вещи: автономность, компетентность и связанность. Я слепил вместе автономность и компетентность, назвав все это «самоконтролем», и по некоторым причинам, которые станут понятны из главы 4, переименовал «связанность» в «сообщество». Что в теории самодетерминации отсутствует - или, скорее, что в ней лишь подразумевается, - так это обоснование для мотивации, идея о том, что в мире есть нечто ценное, к чему стоит стремиться. И отсюда вытекает третий компонент надежды - ценности. В своих рассуждениях о ценностях или цели я опирался на модель «значимости» Роя Баумаистера. По этой модели, для чувства значимости собственной жизни нам нужны четыре вещи: цель, ценности, эффективность и самоуважение. «Эффективность» я, опять же, прилепил к «самоконтролю». А остальные три я обобщил под названием «ценности» - это те вещи, которые мы считаем полезными и важными и которые обеспечивают нам хорошее самочувствие. В главе 3 я излагаю свое понимание ценностей во всех подробностях. Чтобы узнать больше о теории самодетерминации, см.: R. M. Ryan and E. L. Deci, "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being," *American Psychologist* 55 (2000): 68-78. О модели Баумаистера - см.: Roy Baumeister, *Meanings of Life* (New York: Guilford Press, 1991), pp. 29-56.]. «Контроль» подразумевает ощущение, что мы держим свою жизнь в собственных руках и можем влиять на свою судьбу. «Ценности» подразумевают нечто такое, ради чего мы готовы трудиться, некое изменение к лучшему, которого, на наш взгляд, имеет смысл добиваться. А «сообщество» подразумевает, что мы входим в группу людей, которая разделяет наши цели и

тоже стремится к их достижению. Без сообщества мы чувствуем себя изолированными и перестаем верить в свои ценности. Без ценностей ничто не мотивирует нас на достижения. Без контроля мы не чувствуем в себе сил на то, чтобы чего-то добиваться. Стоит утратить что-то одно – и тут же теряешь другие два. Стоит утратить что-то одно – и надежды как не бывало.

Чтобы понять, почему мы испытываем сейчас такой кризис надежды, нужно разобраться в механизме ее возникновения и поддержания. В следующих трех главах мы поговорим о том, как укрепить эти три составляющие своей жизни: чувство контроля (глава 2), ценности (глава 3) и сообщество (глава 4).

Затем мы вернемся к изначальному вопросу: что же не так с нашим миром, если нам становится поганее и поганее, хотя все вокруг только улучшается?

Возможно, ответ вас удивит.

Глава 2

Самоконтроль – это иллюзия

Все началось с головной боли[33 - Случай Элиота взят из книги Antonio Damasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain* (New York: Penguin Books, 2005), pp. 34–51. Элиот – это псевдоним, который Дамасио дал своему пациенту.].

Элиот был успешным человеком, руководителем в крупной компании. Его любили коллеги и соседи. Он умел быть обаятельным и обезоруживающе остроумным. У него было все: жена, дети, друзья и кайфовые отпуска на пляже.

И все бы хорошо, если бы не регулярные головные боли. Да не какие-нибудь обычные боли из разряда «закинься ибупрофеном». Ему как будто выдавливали мозги, вкручивая в голову огромный штопор, – и при этом лупили изнутри чугунным шаром по глазницам.

Элиот пил таблетки. Спал днем. Он пробовал не стрессовать, расслабиться, не напрягаться, забить, плюнуть и растереть. Но боль возвращалась снова и снова. Более того, становилась только сильнее. Очень скоро Элиот дошел до того, что уже не мог ни спать ночами, ни работать днем.

В конце концов он пошел к врачу. Врач провернул свои врачебные манипуляции, сделал свои врачебные обследования, получил свои врачебные результаты и сообщил Элиоту печальную новость: у него опухоль мозга – вот прямо тут, в лобной доле. Вот она. Видите? Да-да, серое пятно спереди. Угу, здоровенная. С бейсбольный мяч, наверное.

Хирург вырезал опухоль, и Элиот вернулся домой. Он вышел на работу. Вернулся к семье и друзьям. Казалось, все опять пришло в норму.

Но потом все посыпалось.

Элиот перестал справляться с работой. Задачи, которые он раньше щелкал как орешки, теперь требовали массы концентрации и усилий. Элементарные вопросы – вроде того, писать синей ручкой или черной – могли занимать его часами. Он делал простейшие ошибки и неделями не мог их исправить. Он превратился в черную дыру рабочего графика и игнорировал встречи и дедлайны так, будто они противны самой природе пространства и времени.

Поначалу коллеги его жалели и старались прикрыть. В конце концов, ему из головы только что вырезали опухоль размером с немаленькое яблоко. Но вскоре разгребать за ним стало слишком напряжно, а его оправдания стали уж совсем неадекватными. Ты пропустил встречу с инвестором, чтобы купить новый степлер? Seriously? Ты чем думал, Элиот?[34 - Этот и многие другие примеры из его семейной жизни (игры Малой бейсбольной лиги, марафон бондианы и т. д.) были вымышлены только для того, чтобы проиллюстрировать идею. Их нет в отчете Дамасио и, вероятно, не было в реальности.]

Месяцы запоротых встреч и окопесицы однозначно показали: вместе с опухолью из головы Элиота ушло еще что-то очень важное, заодно прихватив с собой, по мнению коллег, нехилый кусок бюджета компании. Так что Элиота уволили.

При этом и дома все стало как-то паршиво. Представьте диванного лежебоку, которого нафаршировали нерадивым папашей, слегка приправили

телевикторинами и оставили печься при температуре 175 °С двадцать четыре часа в сутки. Вот это и был новый Элиот. Он не пошел на игры сына в Малой бейсбольной лиге. Он забил на родительское собрание, чтобы посмотреть марафон бондианы по ТВ. У него даже не возникало мысли, что с женой можно бы разговаривать и почаще, чем раз в неделю.

Для семейных скандалов появились совершенно новые и неожиданные основания – правда, скандалами это было сложно назвать. В скандале нужны две заинтересованные стороны. Но хотя жена Элиота аж кипела от ярости, сам он с трудом улавливал ход развития сюжета. Вместо того чтобы сразу бросаться что-то менять и подлатывать в попытках продемонстрировать родным людям свою любовь и заботу, он оставался замкнутым и безучастным. Он как будто жил вне зоны доступа для всех других обитателей Земли.

В итоге жена не выдержала. Ему не только опухоль вырезали, орала она, но и хреново сердце. Она развелась с ним и забрала детей. Элиот остался один.

Приуныв и вконец растерявшись, Элиот начал думать, как ему реанимировать карьеру. Его завлекли в сомнительные аферы. Мошенник вытянул из него почти все сбережения. Роковая красотка соблазнила его, уговорила на тайную женитьбу, а год спустя подала на развод и откусила половину его собственности. Он кочевал по городу, снимая все более дешевые и убитые квартиры, и через несколько лет благополучно превратился в бомжа. Тогда брат подобрал его с улицы и привез жить к себе. Друзья и близкие с ужасом наблюдали, как всего за несколько лет человек, которым они когда-то восхищались, буквально выбросил свою жизнь на помойку. Никто не мог понять, как так вышло. Было очевидно, что в Элиоте что-то изменилось – что за теми мучительными головными болями скрывалось нечто большее.

Но вот что именно?

Брат Элиота водил его под белы ручки от одного врача к другому. «Он сам не свой, – говорил он. – С ним что-то не так. На вид все нормально, но это только кажется. Честное слово».

Врачи провели свои врачебные обследования, получили свои врачебные результаты и, к несчастью, заключили, что у Элиота все в норме – по крайней мере в их представлении о норме – и даже лучше среднего. На КТ-снимках все

было в порядке. IQ был по-прежнему высоким. Мышление – ясным. Память – отменной. Он мог долго и пространно рассуждать о последствиях своих неудачных решений. Он поддерживал беседы на самые разные темы, юморил и вообще был само очарование. Психиатр заключил, что у Элиота нет депрессии. Напротив, у него высокая самооценка и нет ни малейших признаков хронической тревоги или стресса – в эпицентре бури, которую он вызвал своим безразличием, он сохранял такое спокойствие, будто постиг дзен.

Брат не мог с этим смириться. Что-то было не так. Чего-то он лишился.

Наконец, в отчаянной попытке все-таки найти объяснение он отправил Элиота к знаменитому нейробиологу Антонио Дамасио.

Первым делом Антонио Дамасио сделал то же, что и другие врачи: дал Элиоту кучу тестов на когнитивные способности. Память, рефлексy, интеллект, личность, пространственные отношения, моральные оценки – вот это все. Элиот был безупречен.

Тогда Дамасио сделал то, до чего не додумался ни один другой врач: поговорил с Элиотом – нормально, по-человечески. Его интересовало все: каждая ошибка, каждый промах, каждое сожаление. Как он остался без работы, семьи, дома, сбережений? Расскажите мне о каждом решении, объясните ход своих мыслей (или, если уж на то пошло, их отсутствие).

Элиот мог подробно рассказать, какие решения он принял, – но вот зачем, он сказать не мог. Он без труда излагал факты и последовательность событий и даже подбавлял в нужных местах драматизма, но когда Дамасио просил его проанализировать свою мотивацию: почему он решил, что купить новый степлер важнее, чем встретиться с инвестором, или рассудил, что Джеймс Бонд интереснее собственных детей, – он не знал, что ответить. Эти вопросы ставили его в тупик. Но что еще важнее: его это не смущало. По сути, ему было все равно.

Этот человек из-за своих ошибок и глупых решений потерял все, он напрочь утратил контроль над своей жизнью и прекрасно осознавал, во что ее превратил, – но не проявлял никакого раскаяния, никакого отвращения к себе, даже малейшего стыда. На том свете полно таких, кто покончил с собой из-за

куда меньших неудач. Но Элиот не просто спокойно переживал свою катастрофу – он был к ней безразличен.

Вот тут Дамасио осенило: все психологические тесты, которые Элиот проходил, оценивали его способность думать, но ни один из них не оценивал его способность чувствовать. Врачи были так поглощены исследованием мыслительных способностей Элиота, что ни одному не приходило в голову, что, возможно, сбой тут в эмоциональной восприимчивости. А если и приходило, то стандартизированного теста для такой оценки все равно не было.

Тогда один из коллег Дамасио распечатал стопку жутких изображений: жертвы пожаров, места убийств во всех кошмарных подробностях, разрушенные войной города, умирающие от голода дети – и стал поочередно показывать их Элиоту.

Элиот и глазом не моргнул. Он ничего не почувствовал. Его безразличие просто шокировало – он и сам согласился, что это уже патология. Он был уверен, что в прошлом эти изображения его бы, безусловно, зацепили, что его сердце наполнилось бы ужасом и сопереживанием, что от каких-то из них он бы с отвращением отвернулся. Но теперь... Он просто сидел и глядел на самые мрачные стороны человеческого бытия, не испытывая никаких эмоций.

Дамасио понял, что в этом и была вся проблема: знания и мышление Элиота не пострадали, но опухоль и/или ее удаление лишили его способности чувствовать и сопереживать. В его внутреннем мире не осталось ни света, ни мрака – только серый туман без конца и края. Фортепианный концерт дочери вызывал в нем не больше радостных переживаний и отцовской гордости, чем покупка пары новых носков. Потерять миллионы долларов по ощущениям стояло в том же ряду, что и заправить машину, постирать рубашку или посмотреть какую-нибудь чушь по ТВ. Он превратился в ходячую, говорящую равнодушную машину. И каким бы разумным он ни был, без способности расставлять приоритеты и отличать хорошее от плохого он полностью утратил самоконтроль[35 - Там же, р. 38. Дамасио использует термин «свободная воля», в то время как я использую термин «самоконтроль». Оба они могут трактоваться как потребность в автономности из теории самодетерминации (см.: Damasio, *Descartes' Error*, chap. 1, note 32).].

Но тогда возникал большой вопрос: если когнитивные способности Элиота (его интеллект, память, внимание) никак не изменились, почему он перестал принимать эффективные решения?

Этот вопрос поставил Дамасио и его коллег в тупик. Всем нам иногда хочется отключить эмоции, потому что из-за них мы часто делаем какую-то тупую хрень, за которую нам потом мучительно стыдно. Психологи и философы веками считали, что сдерживание или подавление эмоций решает все наши жизненные проблемы. Но вот перед нами человек, полностью лишенный чувств и сопереживания, движимый только логикой и рассудком – и при этом в кратчайшие сроки похеривший свою жизнь. И его пример никак не вяжется со всей этой народной мудростью про рациональные решения и самоконтроль.

И тут же возникает второй, не менее каверзный вопрос: если Элиот по-прежнему оставался умником-разумником и мог принимать рациональные решения, то что ж у него работа под откос полетела? Почему он все профукал? Почему игнорировал родных, прекрасно зная, чем это может кончиться? Даже если тебе стали пофиг и семья, и работа, логично было бы все же попытаться их сохранить, разве нет? Те же социопаты вполне в состоянии это понять. Почему же Элиот не смог? Неужели было так сложно время от времени заглядывать на игры Малой лиги? Но утратив способность чувствовать, Элиот утратил и способность принимать решения. Он перестал контролировать свою жизнь.

У всех нас бывало так, что ты вроде прекрасно знаешь, как нужно поступить, но делаешь все наоборот. Все мы откладывали на потом важные дела, игнорировали дорогих нам людей и действовали в ущерб собственным интересам. И, как правило, объясняли это тем, что поддались эмоциям. Мы привыкли считать, что все дело в недисциплинированности и неразумности.

Но история Элиота заставляет в этом усомниться. Она ставит под вопрос саму идею самоконтроля, саму мысль о том, что мы способны осознанно заставить себя делать полезные вещи вопреки своим внутренним импульсам и эмоциям.

Чтобы пробудить в себе надежду, нужно для начала внушить себе чувство контроля над жизнью. Нужно стремиться к чему-то доброму и светлому и верить, что мы сможем «сделать этот мир лучше». Однако многим из нас никак не удается наставить себя на путь истинный. И случай Элиота может открыть нам глаза на то, почему так происходит. Этот бедный, изолированный от общества, одинокий человек, безразлично глядящий на фотографии изломанных

тел и разрушенных землетрясением домов, которые легко бы сошли за метафору его собственной жизни; человек, который потерял все, абсолютно все, но умудрялся рассказывать об этом даже с улыбкой, – этот человек послужит ключом к совершенно новому пониманию того, как работает наше сознание, как мы принимаем решения и насколько мы вообще способны на самоконтроль.

Классическое убеждение

Однажды, когда музыканта Тома Уэйтса спросили о его алкоголизме, он буркнул знаменитое: «I'd rather have a bottle in front of me than a frontal lobotomy» («Лучше бутылка зеленого змия, чем фронтальная лоботомия»). Он был при этом явно на бровях. А, да, и еще на всех телеэкранах страны[36 - Уэйтс пробормотал эту фразу на телешоу Нормана Лира Fernwood 2 Night в 1977 г., но придумал ее не он. Ее первоисточник неизвестен, и если вы попытаетесь поискать его в сети, то провалитесь в бездонную яму гипотез. Кто-то приписывает эту шутку писательнице Дороти Паркер, кто-то – комику Стиву Аллену. Сам Уэйтс говорил, что не помнит, где впервые ее услышал. Но тоже признавал, что шутка не его авторства.].

Фронтальная лоботомия – это такая хирургическая операция на мозге: вам просверливают через нос дырку в черепе, а потом аккуратно отсекают лобную долю ножом для колки льда[37 - Некоторые из самых первых лоботомий действительно проводили с помощью ножей для колки льда. Уолтер Фриман, главный поборник этой процедуры в США, поначалу делал ее исключительно ножами для колки льда, но потом отказался от них, потому что они часто ломались и застревали у пациентов в голове. См. Hernish J. Acharya, “The Rise and Fall of Frontal Leucotomy,” в W. A. Whitelaw, ed., The Proceedings of the 13th Annual History of Medicine Days (Calgary: University of Calgary, Faculty of Medicine, 2004), pp. 32–41.]. Эта процедура была изобретена в 1935 г. неврологом по имени Антониу Эгаш Мониш[38 - Да-да, всех нейробиологов в этой книге зовут Антонио.]. Он обнаружил, что если взять человека с чрезвычайно повышенной тревожностью, суицидальной депрессией и другими психическими расстройствами (вспоминаем про кризис надежды) и правильно искромсать ему мозг, он становится на загляденье спокойным.

Эгаш Мониш был уверен, что лоботомия – в своей усовершенствованной версии – станет средством от всех болезней, и разрекламировал ее всему миру. К концу 1940-х гг. она стала суперхитом: ее делали десяткам тысяч пациентов по всему свету. А Мониш даже получил за свою разработку Нобелевскую премию.

Но к 1950-м гг. люди начали замечать, что если просверлить человеку дыру в голове и срезать ему кусок мозга таким же макаром, как счищаешь лед с лобового стекла, это может вызвать – кто бы мог подумать! – кое-какие негативные последствия. И под «кое-какими негативными последствиями» подразумевается превращение в овощ. Да, эта процедура «исцеляла» пациентов от эмоциональных нарушений, но еще и лишала их способности фокусироваться, принимать решения, строить карьеру и долгосрочные планы, абстрактно мыслить о самих себе. В итоге они становились тупо довольными жизнью зомби. Превращались в Элиотов.

СССР стал, как ни удивительно, первой страной, запретившей лоботомию. Советы объявили, что процедура «противоречит принципам гуманизма» и «превращает психически больного человека в идиота»[39 - Gretchen Diefenbach, Donald Diefenbach, Alan Baumeister, and Mark West, "Portrayal of Lobotomy in the Popular Press: 1935–1960," *Journal of the History of the Neurosciences* 8, no. 1 (1999): 60–69.]. Тут и остальной мир наконец очухался: уж если Иосиф Сталин рассказывает вам об этике и человеколюбии, то, наверное, дела совсем плохи.

Постепенно лоботомию стали запрещать и в других странах, и к 1960-м гг. почти все стали ее ярыми противниками. Последняя такая операция была проведена в США в 1967 г., и пациент умер. Еще десять лет спустя пьяный Том Уэйтс пробурчал по ТВ свою знаменитую фразу – ну а дальше, как говорится, уже другая история.

Том Уэйтс был лютым алкоголиком и провел большую часть 1970-х в попытках разлепить глаза и вспомнить, где в последний раз оставил сигареты[40 - Среди музыкальных журналистов в 1970-х бытовала странная конспирологическая теория, что Том Уэйтс якобы только прикидывается алкоголиком. Об этом были написаны статьи и даже целые книги. Но хотя очень вероятно, что Уэйтс утрировал свой образ «бомжеватого поэта» ради искусства, он годами откровенно говорил о своем алкоголизме. Один из недавних примеров – его интервью 2006 г. для *Guardian*, где он сказал: «У меня была проблема – проблема с алкоголем, которую многие считают издержкой профессии. Жена спасла мне

жизнь». См.: Sean O'Hagan, "Off Beat," *Guardian*, October 28, 2006, <https://www.theguardian.com/music/2006/oct/29/popandrock1> (<https://www.theguardian.com/music/2006/oct/29/popandrock1>).]. Параллельно он нашел время сочинить и записать в этот период семь изумительных альбомов. Он писал много, сильно, выигрывал награды, продавал миллионы записей и пользовался популярностью во всем мире. Он был одним из тех редких художников, чье умение выразить состояние человеческой души порой аж пугает.

Его фразочка про лоботомию кажется просто удачной шуткой, но в ней есть скрытая мудрость: она намекает, что лучше страдать от пристрастия к бутылке, чем стать совсем бесстрастным; что лучше быть на самом дне, но иметь надежду, чем жить без нее; что без своих неконтролируемых порывов мы пустое место.

В мире почти всегда существовало некое молчаливое убеждение в том, что все наши проблемы от эмоций и что разуму приходится разгребать бардак, который они устраивают. Так рассуждал еще Сократ: он объявил разум корнем всех добродетелей[41 - Xenophon, *Memorabilia*, trans. Amy L. Bonnette (Ithaca, NY: Cornell University Press, 2014), book 3, chap. 9, p. 5*.* Ксенофонт. Воспоминания о Сократе. – М.: Рипол классик, 2018.]. В начале эпохи Просвещения Декарт утверждал, что в каждом из нас сосуществуют разумное начало и животные страсти и что эти самые страсти мы непременно должны научиться контролировать[42 - Rene Descartes, *The Philosophical Works of Descartes*, trans. Elizabeth S. Haldane and G. R. T. Ross (1637; repr. New York: Cambridge University Press (1970), 1:101).]. Кант говорил, по сути, примерно то же самое[43 - Кант вообще утверждал, что разум – это основа нравственности и что страсти практически не имеют никакого значения. По мнению Канта, неважно, что ты чувствуешь, – главное, чтобы ты поступал при этом правильно. Но мы еще вернемся к Канту в главе 6. См.: Immanuel Kant, *Groundwork to the Metaphysics of Morals*, trans. James W. Ellington (1785; repr. Indianapolis, IN: Hackett Publishing Company, Inc., 1993)*.* Кант И. Основы метафизики нравственности. – М.: Мысль, 1999.]. И Фрейд тоже, хотя у него там еще и сплошные члены[44 - См.: Sigmund Freud, *Civilization and Its Discontents*, trans. James Strachey (1930; repr. New York: W. W. Norton and Company, 2010)*.* Фрейд З. Недовольство культурой. – Харьков: Фолио, 2013.]. И я уверен, что когда Эгаш Мониш делал в 1935 г. лоботомию своему первому пациенту, он считал, что открыл способ воплотить в жизнь то, о чем философы твердили больше двух тысяч лет: дать разуму контроль над неуправляемыми страстями, чтобы все гребаное человечество наконец взяло себя в руки.

Это убеждение (что с помощью разума мы должны взять верх над эмоциями) дошло до нас сквозь века и продолжает во многом определять нашу культуру. Назовем его Классическим убеждением. Классическое убеждение гласит, что если человек недисциплинирован, несдержан или злобен, это все потому, что он неспособен контролировать свои эмоции, слаб волен или просто псих. По Классическому убеждению, страсти и чувства – это недостатки, ошибки человеческой психики, которые нужно в себе исправить.

И по сей день мы нередко судим людей, исходя из Классического убеждения. Людей с лишним весом высмеивают и стыдят потому, что их полнота воспринимается как недостаток самоконтроля. Они знают, что им надо похудеть, но продолжают есть. Почему? Наверное, с ними что-то не так, заключаем мы. Курильщики – та же история. И наркоманы, естественно, воспринимаются так же, только у них, как правило, есть еще одно клеймо: мы априори считаем их преступниками.

Для людей с депрессией и суицидальными наклонностями Классическое убеждение может быть даже опасным: мало кому становится легче, когда ему говорят, что он сам, придурок, виноват в неспособности наполнить свою жизнь надеждой и смыслом и что, может, если бы он поднапрягся и пошевелился, мысль повеситься на своем галстуке не казалась бы ему такой соблазнительной.

Мы считаем, что потакать своим эмоциональным порывам значит низко пасть в моральном плане. Мы воспринимаем недостаток самоконтроля как изъян в характере человека. И напротив, превозносим тех, кому удастся задавить в себе все эмоции. У нас коллективно стоит на спортсменов, бизнесменов и вождей, которые смогли превратить себя в бессердечных, высокоэффективных роботов. Если гендир спит под рабочим столом и не видит своих детей по шесть недель кряду – вот это да, целеустремленность! Видали? Стать успешным может каждый!

Конечно, нетрудно заметить, как легко Классическое убеждение порождает всякие другие пагубные... хм, убеждения. Если Классическое убеждение справедливо, мы должны уметь держать себя под контролем, избегать взрывов эмоций, не совершать преступлений в состоянии аффекта, отказываться от вредных привычек и мелких слабостей – и все это только за счет силы воли. А если нам это не удастся, вывод один: какие-то мы бракованные.

Отсюда эта ложная уверенность, будто для полного счастья нам обязательно нужно себя изменить. Ведь если мы не в состоянии добиться своей цели, сбросить лишний вес, получить должность повыше или приобрести новый навык, это, без всяких сомнений, признак нашей неполноценности. А потому, чтобы не утратить надежду, мы решаем, что непременно должны себя изменить, стать совершенно новым, другим человеком. Стремление измениться подзаряжает нас свежей порцией надежды. «Старый я» не мог избавиться от жуткой тяги к сигаретам, но «новый я» сможет. И мы снова бежим все по тому же замкнутому кругу.

Так постоянное желание измениться превращается в своего рода зависимость: каждый цикл «нового меня» заканчивается утратой самоконтроля и ощущением, что пора «менять себя» снова. Каждый цикл – новая доза надежды. Но Классическое убеждение – истинный корень проблемы – по-прежнему не вызывает ни у кого сомнений или подозрений, не говоря уж о мысли наконец от него избавиться, как от сорняка.

За последние пару столетий вокруг этой идеи «изменения себя» расплзлась, как запущенное акне, целая индустрия. Эта индустрия пичкает нас лживыми обещаниями и сулит даровать ключи к счастью, успеху и самоконтролю. Но на деле добивается лишь одного: усиления все тех же импульсов, которые изначально заставляют людей чувствовать себя ущербными[45 - Я знаю это, потому что я сам, к сожалению, часть этой индустрии. Я часто шучу, что я «склонный к самоненависти гуру по самопомощи». Правда в том, что, на мой взгляд, почти вся эта индустрия – шлак и единственный способ реально улучшить свою жизнь – это не почувствовать себя классно, а научиться лучше справляться с тем, что тебе погано.].

Проблема в том, что человеческое сознание куда сложнее любого «ключа». И просто так изменить себя не получится – более того, я готов поспорить, что это далеко не всегда нужно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Сноски

1

Обозначение для сочувствующих коммунистам в США. – Прим. пер.

Комментарии

1

A. J. Zautra, *Emotions, Stress, and Health* (New York: Oxford University Press, 2003), pp. 15–22.

2

Я использую в этой книге слово «надежда» не в том значении, которое в него обычно вкладывают в научных текстах. Большинство исследователей называют надеждой чувство оптимизма: ожидание позитивного исхода или веру в то, что он возможен. Это неполное и ограниченное ее понимание. Оптимизм может подпитывать надежду, но он не равняется ей. Я могу не ждать никаких улучшений, но все равно на них надеяться. И эта надежда будет по-прежнему придавать моей жизни ощущение значимости и осмысленности, несмотря на массу свидетельств обратного. Нет, под «надеждой» я подразумеваю мотивацию к достижению чего-то, что представляет в ваших глазах некоторую ценность, – того, что в ученых трудах порой называют «целью» или «смыслом». Поэтому, рассуждая о надежде, я буду опираться на исследования мотивации и теорию

ценностей и во многих случаях буду пытаться их объединить.

3

M. W. Gallagher and S. J. Lopez, "Positive Expectancies and Mental Health: Identifying the Unique Contributions of Hope and Optimism," *Journal of Positive Psychology* 4, no. 6 (2009): 548-56.

4

Почти уверен, что преувеличиваю.

5

См.: Ernest Becker, *The Denial of Death* (New York: Free Press, 1973).

6

А можно я дам ссылку на самого себя? Офигеть, я сам на себя ссылаюсь. См.: Mark Manson, "7 Strange Questions That Help You Find Your Life Purpose," *MarkManson.net*, September 18, 2014, <https://markmanson.net/life-purpose> (<https://markmanson.net/life-purpose>).

7

Статистика религиозности и самоубийств – см.: Kanita Dervic, MD, et al., “Religious Affiliation and Suicide Attempt,” *American Journal of Psychiatry* 161, no. 12 (2004): 2303–8. Статистика религиозности и депрессии – см.: Sasan Vasegh et al. “Religious and Spiritual Factors in Depression,” *Depression Research and Treatment*, published online September 18, 2012, doi: 10.1155/2012/298056.

8

Исследования, проведенные более чем в 132 странах, показали, что чем богаче становится страна, тем сложнее ее населению определить смысл и цель своей жизни. См.: Shigehiro Oishi and Ed Diener, “Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life than Residents of Wealthy Nations,” *Psychological Science* 25, no. 2 (2014): 422–30.

9

Пессимизм – широко распространенная проблема в богатом, развитом мире. Когда компания по исследованию общественного мнения YouGov опрашивала в 2015 г. людей из семнадцати стран на предмет того, становится ли мир, на их взгляд, лучше или хуже или остается прежним, менее 10 % респондентов из наиболее богатых стран сказали, что он становится лучше. В США так ответило лишь 6 % опрошенных. В Австралии и Франции – только 3 %. См.: Max Roser, “Good News: The World Is Getting Better. Bad News: You Were Wrong About How Things Have Changed,” August 15, 2018, World Economic Forum, <https://www.weforum.org/agenda/2018/08/good-news-the-world-is-getting-better-bad-news-you-were-wrong-about-how-things-have-changed> (<https://www.weforum.org/agenda/2018/08/good-news-the-world-is-getting-better-bad-news-you-were-wrong-about-how-things-have-changed>).

10

Упомянутые книги – это Enlightenment Now: The Case for Reason, Science, Humanism, and Progress (New York: Viking, 2018) Пинкера*, and Factfulness: Ten Reasons We’re Wrong About the World – And Why Things Are Better Than You Think (New York: Flatiron Books, 2018) Рослинга. Я слегка ехидничаю тут по поводу этих авторов, но, вообще-то, это чудесные и очень значимые книги.

* Выйдет на русском языке в издательстве «Альпина нон-фикшн» в 2020 г.

11

Эта фразочка про углы – отсылка к изумительной работе Эндрю Салливана на ту же тему. См.: Andrew Sullivan, “The World Is Better Than Ever. Why Are We Miserable?” The Intelligencer, March 9, 2018.

12

Max Roser and Esteban Ortiz-Ospina, “Global Rise of Education,” published online at OurWorldInDat.org (<http://ourworldindata.org/>), 2018, <https://ourworldindata.org/global-rise-of-education> (<https://ourworldindata.org/global-rise-of-education>).

13

Наиболее полное представление о том, как на протяжении истории сокращались масштабы насилия, можно почерпнуть из книги Пинкера. См.: Steven Pinker, The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined (New York: Penguin Books, 2012)*.

* На русском языке выйдет в издательстве «Альпина нон-фикшн» в 2020 г.

14

Pinker, *Enlightenment Now*, pp. 214–32.

15

Там же, pp. 199–213.

16

“Internet Users in the World by Regions, June 30, 2018,” круговая диаграмма, InternetWorldStats.com (<http://internetworldstats.com/>), <https://www.internetworldstats.com/stats.htm> (<https://www.internetworldstats.com/stats.htm>).

17

Diana Beltekian and Esteban Ortiz-Ospina, “Extreme Poverty Is Falling: How Is Poverty Changing for Higher Poverty Lines?” March 5, 2018, OurWorldInDat.org (<http://ourworldindata.org/>), <https://ourworldindata.org/poverty-at-higher-poverty-lines> (<https://ourworldindata.org/poverty-at-higher-poverty-lines>).

18

Pinker, *The Better Angels of Our Nature*, pp. 249–67.

19

Pinker, *Enlightenment Now*, pp. 53–61.

20

Там же, pp. 79–96.

21

Вакцины – это, пожалуй, самое важное достижение последних ста лет. Одно исследование показало, что кампания по всемирной вакцинации, которую ВОЗ провела в 1980-е гг., с высокой вероятностью предотвратила более двадцати миллионов случаев опасных заболеваний по всей планете и сэкономила 1,53 триллиона долларов потенциальных расходов на здравоохранение. Все болезни, которые удалось полностью искоренить, были искоренены только за счет вакцинации. Это лишь некоторые из причин, почему движение против вакцин – абсолютная дикость. См.: Walter A. Orenstein and Rafi Ahmed, “Simply Put: Vaccinations Save Lives,” *PNAS* 114, no. 16 (2017): 4031–33.

22

G. L. Klerman and M. M. Weissman, “Increasing Rates of Depression,” *Journal of the American Medical Association* 261 (1989): 2229–35. См. также: J. M. Twenge, “Time Period and Birth Cohort Differences in Depressive Symptoms in the U.S., 1982–2013,” *Social Indicators Research* 121 (2015): 437–54.

23

Myrna M. Weissman, PhD, Priya Wickramaratne, PhD, Steven Greenwald, MA, et al., "The Changing Rates of Major Depression," *JAMA Psychiatry* 268, 21 (1992): 3098–105.

24

C. M. Herbst, "'Paradoxical' Decline? Another Look at the Relative Reduction in Female Happiness," *Journal of Economic Psychology* 32 (2011): 773–88.

25

S. Cohen and D. Janicki-Deverts, "Who's Stressed? Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples from 1983, 2006, and 2009," *Journal of Applied Social Psychology* 42 (2012): 1320–34.

26

Жуткий и бесстрастный анализ опиоидного кризиса, бушующего в Северной Америке: Andrew Sullivan, "The Poison We Pick," *New York Magazine*, February 2018, <http://nymag.com/intelligencer/2018/02/americas-opioid-epidemic.html> (<http://nymag.com/intelligencer/2018/02/americas-opioid-epidemic.html>).

27

“New Cigna Study Reveals Loneliness at Epidemic Levels in America,” Cigna’s Loneliness Index, May 1, 2018, <https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/> (<https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/>).

28

The Edelman Trust Index отмечает прогрессирующий спад социального доверия почти во всех развитых странах. См.: “The 2018 World Trust Barometer: World Report,” https://www.edelman.com/sites/g/files/aatuss191/files/2018-10/2018_Edelman_Trust_Barometer_Global_Report_FEB.pdf (https://www.edelman.com/sites/g/files/aatuss191/files/2018-10/2018_Edelman_Trust_Barometer_Global_Report_FEB.pdf).

29

Miller McPherson, Lynn Smith-Lovin, and Matthew E. Brashears, “Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades,” *American Sociological Review* 71, no. 3 (2006): 353–75.

30

Число самоубийств в богатых странах в среднем выше, чем в бедных. Более подробную информацию можно получить из отчета Всемирной организации здравоохранения “Suicide Rates Data by Country”, <http://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDEASDR?lang=en> (<http://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDEASDR?lang=en>). Суициды также чаще случаются в богатых районах. См.: Josh Sanburn, “Why Suicides Are More Common in Richer Neighborhoods,” *Time*, November 8, 2012, <http://business.time.com/2012/11/08/why-suicides-are-more-common-in-richer-neighborhoods/> (<http://business.time.com/2012/11/08/why-suicides-are-more-common-in-richer-neighborhoods/>).

in-richer-neighborhoods/).

31

Все это, кстати, правда.

32

Мое трехчастное определение «надежды» – это смесь из теорий мотивации, ценностей и смысла. Другими словами, я объединил в своих «целях» несколько разных теоретических моделей.

Первая – это теория самодетерминации, в которой утверждается: для того чтобы чувствовать себя мотивированными и удовлетворенными жизнью, нужны три вещи: автономность, компетентность и связанность. Я слепил вместе автономность и компетентность, назвав все это «самоконтролем», и по некоторым причинам, которые станут понятны из главы 4, переименовал «связанность» в «сообщество». Что в теории самодетерминации отсутствует – или, скорее, что в ней лишь подразумевается, – так это обоснование для мотивации, идея о том, что в мире есть нечто ценное, к чему стоит стремиться.

И отсюда вытекает третий компонент надежды – ценности. В своих рассуждениях о ценностях или цели я опирался на модель «значимости» Роя Баумаистера. По этой модели, для чувства значимости собственной жизни нам нужны четыре вещи: цель, ценности, эффективность и самоуважение. «Эффективность» я, опять же, прилепил к «самоконтролю». А остальные три я обобщил под названием «ценности» – это те вещи, которые мы считаем полезными и важными и которые обеспечивают нам хорошее самочувствие. В главе 3 я излагаю свое понимание ценностей во всех подробностях. Чтобы узнать больше о теории самодетерминации, см.: R. M. Ryan and E. L. Deci, "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being," *American Psychologist* 55 (2000): 68–78. О модели Баумаистера – см.: Roy Baumeister, *Meanings of Life* (New York: Guilford Press, 1991), pp. 29–56.

33

Случай Элиота взят из книги Antonio Damasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain* (New York: Penguin Books, 2005), pp. 34–51. Элиот – это псевдоним, который Дамасио дал своему пациенту.

34

Этот и многие другие примеры из его семейной жизни (игры Малой бейсбольной лиги, марафон бондианы и т. д.) были вымышлены только для того, чтобы проиллюстрировать идею. Их нет в отчете Дамасио и, вероятно, не было в реальности.

35

Там же, р. 38. Дамасио использует термин «свободная воля», в то время как я использую термин «самоконтроль». Оба они могут трактоваться как потребность в автономности из теории самодетерминации (см.: Damasio, *Descartes' Error*, chap. 1, note 32).

36

Уэйтс пробормотал эту фразу на телешоу Нормана Лира *Fernwood 2 Night* в 1977 г., но придумал ее не он. Ее первоисточник неизвестен, и если вы попытаетесь поискать его в сети, то провалитесь в бездонную яму гипотез. Кто-то приписывает эту шутку писательнице Дороти Паркер, кто-то – комику Стиву Аллену. Сам Уэйтс говорил, что не помнит, где впервые ее услышал. Но тоже признавал, что шутка не его авторства.

37

Некоторые из самых первых лоботомий действительно проводили с помощью ножей для колки льда. Уолтер Фриман, главный поборник этой процедуры в США, поначалу делал ее исключительно ножами для колки льда, но потом отказался от них, потому что они часто ломались и застревали у пациентов в голове. См. Hernish J. Acharya, "The Rise and Fall of Frontal Leucotomy," в W. A. Whitelaw, ed., *The Proceedings of the 13th Annual History of Medicine Days* (Calgary: University of Calgary, Faculty of Medicine, 2004), pp. 32–41.

38

Да-да, всех нейробиологов в этой книге зовут Антонио.

39

Gretchen Diefenbach, Donald Diefenbach, Alan Baumeister, and Mark West, "Portrayal of Lobotomy in the Popular Press: 1935–1960," *Journal of the History of the Neurosciences* 8, no. 1 (1999): 60–69.

40

Среди музыкальных журналистов в 1970-х бытовала странная конспирологическая теория, что Том Уэйтс якобы только прикидывается алкоголиком. Об этом были написаны статьи и даже целые книги. Но хотя очень вероятно, что Уэйтс утрировал свой образ «бомжеватого поэта» ради искусства, он годами откровенно говорил о своем алкоголизме. Один из недавних

примеров – его интервью 2006 г. для Guardian, где он сказал: «У меня была проблема – проблема с алкоголем, которую многие считают издержкой профессии. Жена спасла мне жизнь». См.: Sean O’Hagan, “Off Beat,” Guardian, October 28, 2006, <https://www.theguardian.com/music/2006/oct/29/popandrock1> (<https://www.theguardian.com/music/2006/oct/29/popandrock1>).

41

Xenophon, Memorabilia, trans. Amy L. Bonnette (Ithaca, NY: Cornell University Press, 2014), book 3, chap. 9, p. 5*.

* Ксенофонт. Воспоминания о Сократе. – М.: Рипол классик, 2018.

42

Rene Descartes, The Philosophical Works of Descartes, trans. Elizabeth S. Haldane and G. R. T. Ross (1637; repr. New York: Cambridge University Press (1970), 1:101).

43

Кант вообще утверждал, что разум – это основа нравственности и что страсти практически не имеют никакого значения. По мнению Канта, неважно, что ты чувствуешь, – главное, чтобы ты поступал при этом правильно. Но мы еще вернемся к Канту в главе 6. См.: Immanuel Kant, Groundwork to the Metaphysics of Morals, trans. James W. Ellington (1785; repr. Indianapolis, IN: Hackett Publishing Company, Inc., 1993)*.

* Кант И. Основы метафизики нравственности. – М.: Мысль, 1999.

См.: Sigmund Freud, *Civilization and Its Discontents*, trans. James Strachey (1930; repr. New York: W. W. Norton and Company, 2010)*.

*Фрейд З. Недовольство культурой. – Харьков: Фолио, 2013.

Я знаю это, потому что я сам, к сожалению, часть этой индустрии. Я часто шучу, что я «склонный к самоненависти гуру по самопомощи». Правда в том, что, на мой взгляд, почти вся эта индустрия – шлак и единственный способ реально улучшить свою жизнь – это не почувствовать себя классно, а научиться лучше справляться с тем, что тебе погано.

Купить: https://telnovel.com/menson_mark/vse-hrenovo

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)