

## Как всё начиналось

В первые годы после окончания колледжа, начав свою психотерапевтическую практику, я старался не работать с людьми, страдающими депрессией. Я и сам в студенческие годы был слишком к ней близок. Но затем судьба, известная своим сомнительным чувством юмора, забросила меня на пост руководителя программы лечения депрессии для недавно выписанных из клиники пациентов.

Я проводил групповые занятия в угрюмом больничном подвале. Идея была в том, чтобы научить людей основным принципам когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и помочь использовать их в собственной жизни. Я все время помнил о том, что большинство участников уже неоднократно проходили курс лечения, который ни к чему не привел. Поэтому я решил не размахивать помпонами, воспевая чудесную силу физических упражнений и социальных взаимодействий. С меня бы мгновенно сбили неуместный оптимизм.

Вместо этого я решил сделать неожиданный пируэт. Я спросил: «Как бы вы поступили, если бы хотели почувствовать себя еще хуже, а не лучше?» Тому, кто сможет этого добиться хотя бы на одно утро, я пообещал воображаемую награду — 10 миллионов долларов.

После некоторого замешательства участники стали фонтанировать идеями: оставаться в кровати, задернуть шторы, взять на работе больничный, слушать грустную музыку, смотреть телевизор, объедаться фастфудом. Они стали соперничать, перебивать друг друга: «Сидеть голышом перед зеркалом в человеческий рост!», «Позвонить маме!», «Снова начать встречаться с бывшим!»

Затем я спросил, что из предложенного они уже делают — или хотя бы сделать, когда просыпаются в депрессивном состоянии.

*Оставайся в постели. Задержи шторы. Отпросись с работы. Насыпь в тарелку побольше чипсов вместо нормального завтрака.*



Возможно, плохое настроение не было такой уж большой загадкой. Мои слушатели уже использовали многие стратегии, которые принесли бы им заслуженные 10 миллионов. Это озадачило участников программы — ведь приз был всего лишь выдумкой, а они вовсе не хотели погружаться в депрессию. Мне удалось разжечь их интерес.

Одна из поразительных особенностей этого маневра — в его простоте. Если спросить людей, погруженных в бездну негатива, как они могут почувствовать себя лучше, вы едва ли услышите много интересных идей. Но если спросить, как почувствовать себя еще хуже, их будет просто не остановить.

«Ну и что с того? — наверняка думаете вы. — Разве кто-то на самом деле хочет быть несчастным?»

У меня есть домик в сухих степях Британской Колумбии. Я часто зову гостей на прогулку по береговому валу, заросшему полынью, с которого открывается прекрасный вид. Я всегда с трудом нахожу звериную тропинку, ведущую вверх по склону. В конце концов я натыкаюсь на нее и смотрю вниз: следы и втопанную в землю траву отсюда может заметить каждый. Вверх и вниз ведет одна и та же тропа, но именно дорогу вниз почему-то найти намного проще.

То же самое можно сказать про настроение и жизнь в целом. Целые индустрии — развлечения, туризм, наркотики, психофармакология, книги по самопомощи — направлены на поиски этих неуловимых тропинок к счастью.

Но если вы обнаружили дорогу к страданию, вы уже стоите на пути к благополучию. Просто посмотрите вверх. Если изоляция делает нас несчастными, значит, поддержание социальных связей поможет почувствовать себя лучше. Если избегание того, что вызывает страх, делает вас еще более пугливыми, значит, умение встретиться с фобиями возвращает смелость.

Каждый день мы принимаем множество решений. Чем позавтракать? Какой дорогой отправиться в офис? Над каким проектом поработать? Где я хочу жить? Покупать жилье или снимать? Куда отправиться на выходные? Купить готовый хлеб или испечь самому?

У всех этих решений есть кое-что общее: все они направлены на то, чтобы в будущем почувствовать себя лучше. Если сегодня я закончу налоговую декларацию, значит, завтра смогу расслабиться и насладиться жизнью. Если я подготовлюсь к экзамену по математике, у меня будет больше шансов получить хорошую оценку и не придется проходить курс повторно. Если я схожу в туалет сейчас, поездка будет комфортнее.

Мы тратим большую часть своей жизни, пытаясь ее улучшить. Мы смотрим на существование именно с этой точки зрения — и отчасти это работает. Но порой мы все-таки натываемся на капканы и коровьи лепешки. Мы далеко не так счастливы, как предполагается согласно нашим внешним обстоятельствам, и если мы посмотрим назад, то сможем заметить очевидные ошибки, которых легко могли бы избежать.

Допустим, вы 10 000 часов пытаетесь решить одну и ту же проблему. Каковы шансы, что еще один час приведет к цели? Но посмотрите на ситуацию с другой точки зрения, даже если поначалу это кажется ошибкой, и в голове тут же начнут возникать новые идеи. Если вы не можете

разобраться, как собрать новый шкаф из IKEA, переверните его — возможно, именно там прячутся исчезнувшие болты. Итак — что, если нашей целью вместо благополучия станут несчастья и мучения?

Набравшись опыта в клинике, я предложил сделать выступление в местной библиотеке и назвал его так: «Как быть несчастным». Я предположил, что никого не привлечет такой слоган и я спокойно смогу уйти домой пораньше. Организаторы с трогательным оптимизмом рассчитывали на двести посетителей. За пять минут до запланированного начала они лихорадочно расставляли в зале новые стулья, но многим все-таки пришлось стоять в проходе. Вскоре я снова провел это выступление. И еще раз. Издатель, прочесывающий объявления на околопсихологические темы, увидел анонс моей лекции и предложил написать книгу. Вот так мы и встретились.

## Оттенки серого

Большинство писателей страдают от явного или скрытого нарциссизма.

Amazon, который вечно поощряет плохие привычки, возвращает и подпитывает эту нездоровую тенденцию. Вы, наверное, замечали, что на этом сайте под каждой книгой есть рейтинг, обозначающий ее место в списке бестселлеров. (В мире есть два типа писателей: первые говорят, что следят за этой цифрой, а вторые лгут.) Еще есть закрытый сайт, который позволяет отслеживать продажи своей книги от недели к неделе.






Однажды я предавался этому постыдному развлечению и заметил, что продажи книги «Как быть несчастным» неожиданно подскочили. Я провел небольшое интер-

нет-расследование и вскоре нашел объяснение. Пару месяцев назад я получил письмо, отправитель которого хотел выпустить небольшой ролик на YouTube, основанный на идеях моей книги, и просил моего разрешения. Я, разумеется, благосклонно согласился и лишь попросил упомянуть название книги в ролике. И тут же забыл про эту историю.

Если бы я был лучше знаком с массовой культурой, то наверняка узнал имя отправителя: С.С.Р. Грей, один из самых популярных блогеров на YouTube. Его видео всего спустя пару дней после выхода собрало более миллиона просмотров, а за следующие несколько недель это число достигло трех миллионов.

Грей выбрал из книги самые базовые идеи: воздерживайтесь от физических нагрузок, ешьте вредную пищу, не соблюдайте режим сна, устанавливайте смутные и нереалистичные цели, не выходите из дома и т. д. Всё это сопровождали музыка и узнаваемые рисованные фигурки человечков.

Видео мне понравилось, но гораздо больше меня впечатлили тысячи комментариев. Некоторые постили такие замечания: «Я все это делаю и абсолютно счастлив». Или: «Зачем кому-то этим заниматься?» Но очень многие испытывали чувство жуткого узнавания:

-  «Прекратите описывать мою жизнь».
-  «Похоже, я иду по верному пути».
-  «Я и так делаю все это каждый день. Забавно, да?»
-  «Вы что, следите за мной?»
-  «Черт, я делаю 90 % того, что он описывает. Этот парень читает мои мысли!»

Выходит, огромное количество зрителей С.С.Р. Грея проводили свою жизнь именно так: сидели дома, смот-

рели ролики на YouTube, чувствовали себя потерянными и подавленными.

Тут было мало удивительного. Зрители YouTube в большинстве своем — это заядлые пользователи интернета. Логично, что именно они сидят дома и смотрят эти видеозаписи. Это все равно что провести опрос в фитнес-центре и выяснить, что большинство участников занимаются спортом, или обнаружить в баре алкоголиков, а в отеле — путешественников и туристов. Но все-таки количество людей, которые увидели в этом описании себя, произвело на меня впечатление.

Всё это переключалось и с моим опытом работы в клинике. С самого начала практики я встречал многих людей, которые именно так проводили свои дни: в изоляции, пассивности, отсутствии цели и порядка, в сопровождении скуки, пустоты и апатии.

Например, вот как описал мне свой полный распорядок дня один мужчина: проснуться около двенадцати, включить телевизор, приготовить еду, покурить, посидеть в интернете, подогреть что-нибудь в микроволновке, обновить Instagram, посмотреть фильм — и, ни с кем не увидевшись за день, отправиться в постель. Нет причин встать и куда-то пойти, нет партнера и работы, очень мало друзей, случайные заработки. Настроение у этого мужчины всегда было так себе. Ему казалось, что у него какое-то ментальное расстройство.

Я в тот момент немного перебрал с кофеином и импульсивно выпалил: «Но именно так люди и чувствуют себя, если ведут такой образ жизни!» Конечно, я мог бы списать его плохое настроение на ментальное расстройство, но в его случае причина была не в этом. Я ответил: «Если ударить молотком по пальцу, и он начнет болеть, проблема не в пальце. С ним как раз все в порядке. Если

вести такой образ жизни, взамен получишь соответствующие эмоции».

Для моего клиента было бы соблазнительно — как, я уверен, и для многих подписчиков С.С.Р. Грея — объяснить собственный образ жизни теми эмоциями, которые он испытывает. С таким настроением разве можно по-настоящему заниматься чем-то продуктивным? Но вот что при этом придется проигнорировать: жизнь, которую вел этот мужчина, сама по себе способна вызвать плохое настроение, убить мотивацию и лишит всяческого интереса. Его эмоции, поведение и образ мышления были замкнуты в одну нисходящую спираль.

Итак, если мы хотим измениться, с чего начать? Ответ: с чего угодно. Вряд ли есть какие-то способы мгновенно избавиться от уныния, пустоты и апатии. Поэтому можно начать с изменения собственного образа жизни. Например, чаще занимайтесь спортом, и уровень энергии возрастет. Улучшится сон, что поможет концентрироваться во время бодрствования и выполнять повседневные задачи. Так вы будете меньше чувствовать себя обузой, станете увереннее в себе, а это улучшит социальные взаимодействия и в конечном счете повысит ваши физические показатели. Так мы создаем восходящую позитивную спираль, где небольшие изменения, как в домино, влияют на все сферы жизни. Мы откладываем в сторону проблему плохого настроения и вместо этого решаем проблему *неблагополучной жизни*.

Грань между расстройствами настроения и остальной частью человеческого существования — по большей части искусственное построение. Хотя у некоторых людей действительно встречаются ментальные проблемы, страдание, которое испытывают люди в психологических клиниках, обычно можно объяснить их образом жизни и мышления.

Это верно как для расстройств настроения, которые тянут на полноценный диагноз, так и для обычного, заурядного эмоционального спада и опустошенности, с которыми мы все время от времени сталкиваемся.

## Как с этим связано взросление

В книге «Как быть несчастным» я вывернул наизнанку рекомендации по лечению депрессии и описал некоторые идеи, которые могут принести пользу каждому из нас. Это стратегии, которые работают в любом возрасте. Но, как я уже отметил выше, на каждом жизненном этапе нас подстерегают уникальные проблемы и особенности — и сильнее всего это бросается в глаза именно в первые годы взрослой жизни.

Один из источников проблемы в том, что с самого рождения нас воспитывают как детей. А что должен делать ребенок? Он должен понимать правила игры и следовать примеру взрослых. Затем, когда нам около двадцати, нам вдруг говорят: «Прекрати вести себя как ребенок». Хм, с какой стати? Ведь именно для этого нас и воспитывали. Это все равно что вылепить из глины чайник, а потом возмутиться и отбросить его в сторону с криком: «О боже, это же чайник!» А чего, в конце концов, вы ожидали?

Сначала нас учили быть детьми — а затем вдруг передумали и захотели, чтобы мы стали взрослыми. Нужно как-то вписаться в этот резкий поворот жизненного пути. А тут еще собственное тело, до этого вполне надежное, хоть и растущее год от года, вдруг становится чуждым даже для вас самих. Ваш мозг, который раньше плавал в гормональном бульоне, напоминающем невыразительный куриный суп, вдруг оказывается внутри жгучего тайского том



ям, который приправили перцем чили, виагрой и галлюциногенными грибами.

В свои двадцать вы кое-как выбираетесь из этого тоннеля, окруженные со всех сторон противоречивыми советами. Близкие то пытаются снова затащить вас в детство, то вообще отказываются предлагать какую-то помощь — ведь вы взрослые и уже должны разбираться во всем сами.

У жизненных стадий есть одна странная черта. Они размножаются, словно кролики. Начнем всего с двух — детства и зрелости. Не успеем мы и глазом моргнуть, как они поделятся на несколько частей. Подростковый возраст (от лат. *adolescere*, то есть «взрослеть») долгое время не выделяли в отдельную категорию. Он считался всего лишь кратким переходом от детства к зрелости. Но затем американский психолог Грэнвилл Стэнли Холл «открыл» этот период в своей книге 1904 года с незамысловатым названием «Подростковый возраст» (*Adolescence*). Он охарактеризовал пубертатный период как отдельную стадию, отличающуюся изменчивым настроением, поисками внимания, рискованным поведением и конфликтами с родителями.

Появление новой стадии, конечно, вызвало необходимость как-то обозначить следующий переход — на этот раз от юности к взрослости. Век спустя после книги Холла появился термин *adulterescence*\*. Этим словом с легкими ругательными коннотациями можно назвать любого человека, чувствующего себя причастным к юношеской культуре, — вспомните, к примеру, молодящихся мужиков с прическами в стиле «конский хвост» на летних музыкальных фестивалях, а также людей, которые уже вышли из подросткового возраста, но пока не обрели самостоятельность. Такое обозначение подразумевает незрелость

---

\* *Adulterescence* (англ.) — становление взрослым. — Примеч. пер.

и в то же время намекает на легкую зависть со стороны того, кто пользуется этим термином. Для исследователей это слово сильнее связано с возрастом и обычно обозначает промежутки от 19 до 29 лет.


Возможно, это уместный термин для научных публикаций. Но так ли уж он необходим? Он длиннее, чем просто «молодежь»\*, поэтому не может считаться сокращением. *Adultescent* (и столь же неприятный «кидалт»\*\*) звучит как оскорбление, плохо прикрытое психолого-клиническим жаргоном. Это способ исключить человека из клуба по-настоящему серьезных и взрослых людей, потому что тот якобы не соответствует вступительным требованиям.

Как бы то ни было, этой жизненной ступени, как и всем остальным, присуще нечто особенное. И одно из этих отличий кроется в том, что она предлагает множество способов пустить свою жизнь под откос.

## Рай или минное поле?

Есть два традиционных способа говорить о юности — и оба они неверны.

Согласно одному из них, просто невозможно быть несчастным в такое замечательное время.

 Ваша ожидаемая продолжительность жизни выше, чем у любого из предшествующих поколений. На ва-

---

\* В англоязычной литературе этот возраст обозначается словосочетанием *young adult*, то есть «молодой взрослый».

\*\* *Кидалт* (англ. *kidult*) — взрослый ребенок, человек, сохраняющий свои детские и юношеские увлечения, обычно не свойственные взрослым людям.