

ЛОРЕН МАРТИН

КНИГА ЭМОЦИЙ

*Как я превратила плохое
настроение в хорошую жизнь*

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2022

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Вещи, способные (раньше) испортить мне настроение</i>	13
<i>Дисклеймер</i>	15
<i>Что такое настроение?</i>	21
<i>Откуда берутся настроения?</i>	30

НАСТРОЕНИЕ: ПРОШЛОЕ И БУДУЩЕЕ

Портрет настроения	37
О чем говорит ваше настроение	41
Не забывайте о писателях	47
Ударьте крота	52
Примите худшее	57
Воспринимайте прошлое как историю	65
Расценивайте стресс как вызов	72
Мое новое настроение	78

НАСТРОЕНИЕ: КРАСОТА

Портрет настроения	81
О чем говорит ваше настроение	85
Съездите в гости к бабушке	91
Хватит думать, будто вы знаете, как выглядите	96
Хватит зацикливаться на себе	102
Перестаньте постоянно смотреться в зеркало	107
Ты красивая не как она, ты красивая сама по себе	114
Мое новое настроение	118

НАСТРОЕНИЕ: РАБОТА

Портрет настроения	121
О чем говорит ваше настроение	126
Сожалею, но нет	132
Придумайте собственные ритуалы радости	138
Ограничьте круг выбора	149
Измените формулировку	156
Мое новое настроение	164

НАСТРОЕНИЕ: ДРУЗЬЯ

Портрет настроения	167
О чем говорит ваше настроение	172
Настройтесь на свой поток	178
Отверженные?	187
У каждого свои тараканы	194
Иногда нужно делать то, чего делать не хочется	201
Мое новое настроение	208

НАСТРОЕНИЕ: СЕМЬЯ

Портрет настроения	211
О чем говорит ваше настроение	216
Осознайте роль каждого	219
Общаться или говорить	225
Вы понимаете или не понимаете	237
Научитесь приносить извинения	244
Мое новое настроение	252

НАСТРОЕНИЕ: ТЕЛО

Портрет настроения	255
О чем говорит ваше настроение	259
Примите свои циклы	263
Найдите свое время для сна	270
Придумайте рутину для своего тела	280
Мое новое настроение	288

НАСТРОЕНИЕ: НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Портрет настроения	291
О чем говорит ваше настроение	295
Добавьте перо в свою шляпу	303
Цените здесь и сейчас	311
Поймите, что у вас есть собственный путь	315
Помните, что падение — это шаг вверх	320
Мое новое настроение	326
<i>Благодарности</i>	327

*Посвящается Джею,
который любит меня,
несмотря на все мои настроения*

Практически вся жизнь — одно сплошное настроение.

Рената Адлер. Моторка

ВЕЩИ, СПОСОБНЫЕ (РАНЬШЕ) ИСПОРТИТЬ МНЕ НАСТРОЕНИЕ

- Комментарий моей матери
- Громкие грузовики
- Неудачная фотография
- Незнакомые люди, говорящие мне, что я похожа на Клэр Дэйнс
- Опоздания на поезд
- Задержки авиарейсов
- Долгие дни в офисе
- Грубые электронные письма
- Истории в *Instagram*
- Мое лицо
- Мои волосы
- Мой вес
- Шумные компании в маленьких ресторанах
- Текстовые сообщения, оставшиеся без ответа

ДИСКЛЕЙМЕР

Эта книга — отражение всех оттенков настроения, которые я когда-либо переживала. Каждая ссора, каждый срыв, каждая упущенная возможность. Карта, на которой отмечены все места, где я теряла самообладание и контроль, натываясь на что-то совершенно незначительное — взгляд, комментарий, мысль. Список всех ночей, которые я провела в стрессе, в слезах, в ненависти, в осуждении. Картина каждого утра, потраченного впустую, когда я не замечала восхода солнца, аромата кофе, теплоты моего мужа, благословенности пробуждения только потому, что что-то *казалось* не так. Это коллекция всех тех моментов, всех тех эмоций, всех крошечных, незначительных триггеров, спровоцировавших их, и опыта, который я обрела благодаря этому.

Пять лет спустя после завершения книги и сотен (тысяч?) бутылок выпитого вина я остаюсь женщиной настроения. Женщиной, которая глубоко чувствует вещи — колкость замечания, холодность плохого дня, боль от неудавшейся фотографии. Я по-прежнему вспыльчива, слишком восприимчива и хрупка. Я до сих пор иногда хочу вернуться на несколько дней назад, чтобы закричать в пустоту и разрушить все то, что успела построить в порыве гнева. Разница заключается лишь в том, что я больше не нахожусь в слепой власти этих побуждений, этих чувств, этих мыслей. Я больше не являюсь женщиной, которой управляют настроения.

Я больше не являюсь той женщиной, которая постоянно живет на грани срыва. Женщиной, которая перени-

мает настроения других, впитывая их как губка, а затем выдавая за свои собственные. Женщиной, которая буквально вспыхивает и наносит ответный удар, которая перематывает раз за разом один и тот же сценарий, словно заезженную кассету. Нет. Ничего из этого больше нет. Теперь я не реагирую. Я свободно дышу. Я прохожу мимо. Я знаю свои настроения — что их провоцирует, разжигает и успокаивает — и поэтому знаю, как их трансформировать. В любовь. В сострадание. В положительные эмоции, которые, складываясь кирпичик к кирпичику, выстраивают вокруг меня прекрасную жизнь.

Пять лет назад, когда я была молодой блондинкой и шла в ногу с мыслью о том, что, как и когда должно происходить, жизнь выглядела для меня не столь радужной. Все шло кое-как, и, я хочу сказать, действительно из рук вон, до той самой минуты, когда примерно полгода назад, когда эта книга уже была почти закончена, я сидела в спальне в своей квартире в Бруклине и вдруг поняла, что уже больше года не ссорилась со своим мужем. Я имею в виду, не ссорилась по-настоящему, как это было раньше, когда мне казалось, что на меня нападают, и я говорила в ответ что-то ненужное и настолько ранящее, что оставалось только удивляться, почему мой муж не ушел от меня. И когда я поняла, что больше не беспокоюсь часами напролет из-за неотвеченного сообщения или прыща на подбородке. Когда на свой двадцать девятый день рождения я приехала в дом к родителям и не провела всю обратную дорогу на успокоительных, лишь бы не зацикливаться на замечании, сделанном моей матерью. На это ушло какое-то время, потому что мне нужно было переосмыслить каждое настроение, выяснить, о чем оно говорит мне, а затем приложить немало усилий, чтобы пережить его снова и снова, чтобы в конечном счете

подружиться с ним. И сейчас, когда я сижу здесь, наслаждаясь новообретенным комфортом познания самой себя и собственных чувств, которые пульсируют во мне, я не могу перестать думать о том, что, возможно, этого ничего бы не было, если бы не та незнакомка в баре.

Мы случайно встретились холодным и сырым вечером в середине января. Мне было двадцать четыре, я только что начала жить вместе со своим парнем (теперь мужем) и чувствовала себя несчастной. Не грустной и не подавленной, а просто переполненной какого-то раскаленного до предела беспокойства. Что-то клокотало в глубине моей души. Что-то поселилось там и никак не желало вылезать.

Я не могла вернуться домой в таком состоянии. Не после прошлой недели, когда под гнетом все тех же внутренних ощущений я накричала на Джея из-за посудомоечной машины. «А с еще большей силой нельзя посуду кидать?» — спросила я. Мы съехались всего три месяца назад, а я уже саботировала наше совместное проживание. *Что со мной не так? Почему я просто не могу быть счастливой?* Эти вопросы мучили меня, пока я поднималась из освещенной флуоресцентными лампами подземки на темные улицы Бруклина. Нужно было отыскать что-то, что успокоило бы меня, помогло бы избавиться от этого прилипшего ко мне состояния. Единственным решением, приходившим на ум, был алкоголь, и единственный знакомый мне бар находился в пяти кварталах от нашей квартиры. Пройдя мимо своего дома с головой, опущенной от холода и возможности столкнуться с Джеем или консьержем, я открыла тяжелую металлическую дверь, украшенную сверху неоновой вывеской, и в этот самый момент увидела ее.

У нее были каштановые волосы, короткие и вьющиеся. Одета в лиловую юбку и черные туфли-лодочки, она сидела в одиночестве, потягивая мартини. Ее нельзя было назвать красивой в привычном для Нью-Йорка модельном стиле. Я даже не помню, как выглядело ее лицо. Помню только, как мне постоянно хотелось взглянуть на нее украдкой. Она обладала тем, что люди обычно называют «аурой». Она была одной из тех женщин, проходя мимо которых на улице, вы на мгновение переносите свое сознание в их мир. В их прекрасный дом с их красивым мужем и идеальной жизнью. *«Готова поспорить, она никогда себя так не чувствовала, — подумала я. — Держу пари, она возвращается домой к своему парню, с любовью спрашивая, как прошел его день, медленно перемещаясь по квартире и не обращая никакого внимания на электронные письма с работы, приходящие на ее телефон. Уверена, что она легко все отпускает. Комментарии, сообщения, мысли — все это просто скатывается с нее, подобно каплям воды».*

Нас отделяло друг от друга всего несколько барных стульев, и когда я достала свою книгу, притворяясь, будто собираюсь читать, я услышала, как она что-то сказала. Думая, что она обращается к кому-то другому, я проигнорировала это. Но ответа на ее слова не последовало, и когда я подняла глаза, она смотрела прямо на меня. От нее исходило сияние. «Я люблю этого автора», — повторила она, улыбаясь. Я пересела на соседний стул, она подвинулась ближе, и теперь мы сидели рядом и разговаривали друг с другом. Ее звали Джоанна, и она занимала пост вице-президента по продажам в крупной технологической компании на Манхэттене. Я не помню, что еще она рассказывала о себе, потому что была слишком увлечена, разглядывая ее. Она была уверенной в себе и забавной,

иногда слишком громкой, но абсолютно очаровательной. И это очарование делало ее притягательной. Ее магнетизм создавал какой-то совсем иной вид элегантности. Как сосуд, наполненный солнечным светом, все частицы которого сверкают в совершенной гармонии.

Два бокала спустя мы говорили уже о личных вещах. Например, где я познакомилась со своим парнем, какой была моя любимая книга и почему вечер понедельника я проводила одна в баре в обнимку с двумя двойными виски. Она сказала мне, что решила побаловать себя праздничным коктейлем, чтобы отметить удачное закрытие сделки с клиентом. Я сделала еще глоток и призналась, что избегаю возвращения домой и что я чувствую себя не в своей тарелке. Я сказала ей, что это довольно сложно объяснить. И когда она произнесла: «А ты попробуй», я больше не могла сдерживаться. Может, мне стоило сначала попытаться объяснить это самой себе. Я рассказала ей, что за последние несколько лет я получила все, чего хотела: квартиру, парня, работу в Нью-Йорке, но меня почему-то это не радовало. Как бы я ни старалась, я продолжала нервничать, срываться и все портить. Это выглядело так, что, чем старше я становилась, тем сложнее мне было контролировать себя. Я злилась даже тогда, когда злиться было не на что. Нервничала, когда не было ни малейшего повода для переживаний. В моей жизни все было хорошо, но я продолжала злиться, раздражаться и напрягаться по поводу и без. И я понятия не имела почему.

Когда я замолчала — мой стакан так и оставался не тронут, ее наполовину пуст — она продолжала просто сидеть и смотреть на меня. Мои мысли понеслись галопом. Она думает, что я сумасшедшая? Я поделилась слишком многим? Я напугала ее?

— Ты тоже их чувствуешь? — наконец сказала она.

— Что чувствую? — спросила я.

— Все эти настроения.

Так вот что это было? Эти ощущения, от которых я никак не могла избавиться? Эти моменты напряженности, чувствительности и отчаяния? Она не сказала мне, что я переживала стресс. Не сказала, что мне надо найти нового парня или новую работу. Она не сказала, что я сошла с ума. Она переживала то же, что и я. Она тоже это ощущала.

В словах «Я чувствую то же самое» скрыто великое освобождение. Мой диагноз обрел здравый смысл. И это изменило что-то во мне, будто кто-то закрутил разболтанную гайку, вернувшую мне стабильность. У меня есть настроение.

Это было скорее утверждение, чем гипотеза. Мне было все равно, насколько правильным или нет было то, что она сказала. Мне было неважно, была ли она сумасшедшая, или просто именно сегодня у нее совершенно случайно выдался хороший день. Дело вообще было не в ней. Речь шла о том, что она собой олицетворяла. Надежду. Возможность. Изменение. Все обрело измеримые параметры. Превратилось в нечто, за чем можно наблюдать, что можно контролировать и менять. Испытывая головокружение от виски и снизошедшего на меня откровения, я вышла из бара и решила, что посвящу себя изучению тех настроений, которые составляют часть меня.

ЧТО ТАКОЕ НАСТРОЕНИЕ?

Это похоже на то, как если бы моя жизнь волшебным образом управлялась двумя электрическими токами: радостным положительным и отчаявшимся отрицательным — то, что работает в данный момент, доминирует в моей жизни, затопляет.

Сильвия Плат

Удивительно, как незначительные, несущественные комментарии, сделанные посторонними людьми, способны изменить нас раз и навсегда. В пятом классе Марла Коэн сказала, что у меня «странные брови». И эти слова, произнесенные на скамейке в кафетерии, расположенной под нарисованными буквами алфавита, настолько повлияли на меня, что, видимо, до конца своих дней я не смогу общаться с людьми, не наблюдая постоянно за их бровями. Я никогда не смогу смотреть телевизор, не вглядываясь в форму, изгиб, ширину бровей знаменитостей. Я никогда не смогу посмотреть в зеркало и оставить без внимания мои собственные брови. Брови постоянно присутствуют на моем радаре. Брови, ну, и теперь еще настроение.

Слова Джоанны в том баре, способные любому другому человеку показаться чем-то мимолетным и безобидным, пробудили бессознательную часть меня, которую я никогда не понимала или не обращала внимания, и которую теперь, как и брови, я не могла перестать замечать. Так вот почему моя сестра вела себя так стервозно? Она просто была не в настроении? Если да, то догадывалась ли она об этом? И когда