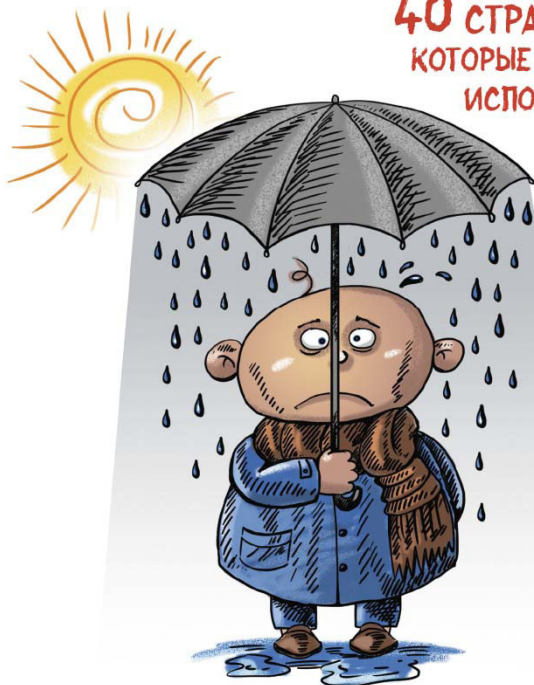


КАК БЫТЬ НЕСЧАСТНЫМ

40 СТРАТЕГИЙ,
КОТОРЫЕ ВЫ УЖЕ
ИСПОЛЬЗУЕТЕ



РЭНДИ ДЖ. ПАТЕРСОН

ПСИХОТЕРАПЕВТ,

«ЛУЧШИЙ ПРАКТИКУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ 2008 ГОДА»
по решению Канадской психологической ассоциации

Рэнди Дж. Патерсон

Как быть несчастным: 40 стратегий, которые вы уже используете

*Текст книги предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42396052*

*Как быть несчастным. 40 стратегий, которые вы уже используете:
Весь; СПб.; 2019
ISBN 978-5-9573-3454-5*

Аннотация

Каждый год публикуются сотни книг по самосовершенствованию. И у каждой, прямо или косвенно, одна и та же цель – сделать вас счастливым. Как разбогатеть – и стать счастливым. Как похудеть – и стать счастливым. Как преодолеть депрессию – и стать счастливым. Как найти подходящего человека – и стать счастливым. Если же все эти советы вам не помогли, возможно, страдание – ваша истинная судьба? Давайте его оптимизировать!

Несчастье – не просто пункт назначения. Она немного похожа на игру в теннис: набор навыков, которые можно оттачивать и совершенствовать. В этой книге вы познакомитесь со множеством стратегий, как стать менее счастливым. Конечно, некоторые из них вы уже освоили и регулярно применяете. Но

ведь всегда можно стать еще лучше – хотя в данном случае, пожалуй, следует сказать: хуже?

Если вы хотите заключить свое несчастье в объятия, следуйте инструкциям психотерапевта, специализирующегося на лечении тревожных расстройств и депрессии, Рэнди Патерсона! Если же втайне надеетесь достичь счастья, делайте все наоборот... Кайфоломщик.

Содержание

Введение	10
Вопрос на 10 миллионов долларов	14
Столбец А и столбец Б	20
В чем проблема?	24
Давайте признаем свою темную сторону	27
Четыре раздела, 40 уроков	29
Обращение к неприсоединившимся	32
Часть I	33
Урок 1	38
Урок 2	44
Урок 3	50
Урок 4	56
Урок 5	62
Урок 6	68
Урок 7	73
Урок 8	78
Конец ознакомительного фрагмента.	82

Рэнди Дж. Патерсон Как быть несчастным 40 стратегий, которые вы уже используете

Бенджамину

*Да ты осыпан целой грудой благ!
Тебя нарядное ласкает счастье;
Но, как капризная и глупая девчонка,
Ты дуешься на счастье и любовь.
Одумайся, а то умрешь несчастным,*

Шекспир. «Ромео и Джульетта»

*Самое большое счастье – знать источник своих
несчастий,
Федор Достоевский*

Randy J. Paterson, PhD
How to Be Miserable: 40 Strategies You Already Use

*** * ***

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,

5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2016 by Randy J. Paterson

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2019

* * *



Дорогой читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

Handwritten signature or mark, possibly reading "A" or "H", with a large loop on the left and a flourish on the right.

Введение

Мечты об ином времени



Каждый год публикуются сотни книг по самосовершенствованию типа «Помоги себе сам». И у каждой, прямо или

косвенно, одна и та же цель – сделать вас счастливым. Как разбогатеть – и стать счастливым. Как похудеть – и стать счастливым. Как преодолеть депрессию – и стать счастливым. Как найти для себя подходящего человека – и стать счастливым. Как основательно прочистить себе клизмой толстую кишку – и стать счастливым.

Есть некая ирония в этих назойливых, отдающих горечью советах. Сам факт такой многочисленности подобных книг предполагает, что цель – счастье – чрезвычайно труднодостижима.

Представьте себе пещерного человека.

Скорее всего, вы считаете его довольно тупым существом. Но он – это мы с вами. Он принадлежит к нашему виду, *Homo sapiens sapiens*, который сохраняется практически неизменным уже не одну сотню тысяч лет. И тупой наш пещерный человек или нет, но у него тоже есть мечты. Он грезит о мире, где было бы много вкусной еды и не грозил бы голод. Он хочет не зависеть от хищников, которые периодически уволакивают кого-то из племени. Он мечтает, чтобы его дети перестали умирать от непонятных болезней. А когда заболевает сам, надеется, что ему помогут выздороветь.

Помечтав, он встряхивает головой, хмурится на самого себя за пустую трату времени и возвращается к своему основному занятию – выживанию. Что толку мечтать о мире, которого попросту не может быть.

Но он может быть – и есть.

Мы в нашем современном мире ведем роскошную жизнь, у которой нет аналогов в истории видов. У нас всегда есть крыша над головой, а еда ждет нас в холодильнике, горячая вода течет прямо из крана, в наших жилищах есть отопление, и мы можем заполучить любой товар, о котором только подумаем. Мы гораздо дольше живем и гораздо дольше остаемся здоровыми. Соседи, по крайней мере большинство из них, не пытаются нас убить. Коэффициент детской смертности невысок, а продолжительность жизни велика.

Это мир, за который и наш пещерный человек, и даже короли из не столь давних времен с радостью убили бы и о котором и сейчас только мечтают жители многих бедных стран. Если бы мы могли слетать в прошлое и привезти своих предков в нынешний мир, их глаза расширились бы от изумления. Мы показали бы им наши автомобили, самолеты, больницы, продуктовые магазины и офисы с климат-контролем, где мы «работаем», сидя в удобных креслах.

Они уставились бы на нас, озаренные. «Я умер(ла). Это и есть рай, о котором твердили нам священники и жрецы. Вы проводите дни в покое и блаженстве. Можно я здесь останусь?»

Тогда вы скажете им, что и в этом раю есть несчастье. Большинство людей вовсе не радуются. Многие большую часть времени испытывают неудовлетворенность. Некоторые, погрузившись в свои страдания, даже попадают в больницу. Миллионы принимают лекарства, просто чтобы хоть

как-то поднять себе настроение. Издатели публикуют сотни книг о том, как обрести счастье, которое так и не смогли обеспечить ни стабильность в обществе, ни микроволновые печи, ни занятия фитнесом. На автобусных остановках тут и там натыкаешься на рекламу отдаленных уголков планеты, куда можно сбежать.

Побег? Наш пещерный человек и мечтать не мог ни о чем более прекрасном, нежели оказаться «в заключении» именно здесь. Он не понимает нас. Не способен понять.

Что-то пошло не так.

Вопрос на 10 миллионов долларов

Несчастливость подкрадывается невзначай.

Много лет назад я проходил стажировку по психологии перед защитой диссертации, когда меня настигла тоска и осталась со мной на целый год.

Сначала я понятия не имел, что происходит. Я не мог спать, не мог есть, едва мог прочитать предложение, а подъем на один лестничный марш для меня был равнозначен покорению Аннапурны.

Ничто мне не было интересно. Порой казалось, что я и говорю-то с трудом. Однажды, в тумане депрессии, я встретил новую пациентку словами: «А вот и Рэнди Патерсон», заставив бедную женщину оглядываться, чтобы понять, не представляют ли ее кому-то, кому можно доверять больше, чем мне.

Эти несколько симптомов, которые я походя перечислил, не помогут пролить свет на то, насколько убогим был тот период моей жизни. Я мог бы продолжить, но лучше оставим это до другого раза.

О господи, я лечил депрессию у других, а самому мне все было невдомек, и я даже не замечал, что она уже завладела мной. А когда наконец понял, возникло искушение ее проигнорировать. Молодой, здоровый, делающий карьеру в профессии, которую я выбрал в восемь лет, – с чего бы вдруг

мне чувствовать себя таким несчастным?

Ответы, закатывая глаза, в конце концов постукали по моему плечу, раздраженные, что я их не замечаю, а они при этом совсем рядом.

Впрочем, не все было в моей власти. Мне приходилось подолгу, по много часов ходить по палатам, наблюдая пациентов с психическими и физическими заболеваниями, причем последние нередко были смертельными. К тому же тогда умирал один из моих лучших друзей. Моя стажировка проходила вдали от товарищей-аспирантов, в «спальном» районе, известном, главным образом, той бесшабашностью, с которой жители эвакуировались отсюда несколько лет назад, когда сошел с рельсов поезд, перевозивший токсичные химические вещества. (Поэтому у местных в ходу была шутка: чудо не в том, что все выбрались, а в том, что смогли вернуться.)

Кое в чем, правда, я сам был виноват. Не надо было работать как каторжному, а по вечерам и в выходные заставлять себя писать диссертацию. Я пил слишком много кофе и ел слишком много пюреобразной, клейкой больничной пищи. Мало общался с друзьями, редко выходя из своей убогой квартирки (в районе, которые соцработники обводят красным кружком), и практически забыл о тренажерном зале.

Хоть и с трудом, но я выкарабкался из болота депрессии, в основном воображая себя своим пациентом и (главным образом) следуя стандартным рекомендациям. Я стал чаще де-

лать зарядку, меньше пить кофе, брал отгулы, лучше питался, встречался с друзьями и т. д. Тем не менее, прошел почти год, прежде чем я вернулся к состоянию, которое считал нормальным.

После окончания учебы я специализировался на тревожных расстройствах, застенчиво сторонясь слишком явной депрессии.

Скукая по горам, я стал искать любую работу на Западном побережье – и (у судьбы, знаете ли, тонкое чувство юмора) получил должность координатора программы лечения аффективных расстройств в условиях стационара. Я согласился и, вопреки собственным прогнозам, проработал там девять лет, прежде чем открыть частную клинику, ориентированную – как вы уже догадались – на проблемы с настроением. Наша группа вела программы для людей, пребывающих в состоянии куда более серьезном, чем заурядная несчастливость. Всем им случалось лежать в больнице; большинству даже по несколько раз. Их борьба была несравнима с тем, что довелось пережить мне. Я в моей устроенной жизни, конечно, побывал на краю, но на самое дно все-таки не упал.

На первом сеансе программы мы проводили упражнения-семинары. Наши пациенты месяцами (а в некоторых случаях и десятилетиями) изо всех сил старались поднять себе настроение. И они, что вполне объяснимо, были настроены весьма скептически, полагая, что старания нашей маленькой группы вряд ли принесут им какую-то пользу. По-

этому мы решили кардинально изменить ситуацию.

«Представьте, что всего за полчаса вы можете заработать 10 миллионов долларов, скажем, завтра утром с 11:00 до 11:30. Все, что вам нужно сделать, это начать чувствовать себя хуже, чем сейчас. И даже хуже, чем вы чувствовали себя на прошлой неделе. Как вы это сделаете?»

Некоторые возражали, говоря, что это не стоит таких денег или что они опасаются застрять в том плохом настроении. А одна женщина пристально посмотрела на меня. «До сих пор я делала это *бесплатно*. 10 миллионов, говорите? Отлично».

То, что за этим последовало, оказалось каким-то водопадом идей, которые сначала высказывались сбивчиво, прерывающимся голосом, а затем полились непрерывным потоком. После одного сеанса больничная уборщица подошла ко мне, когда я запирал вестибюль, и спросила, что здесь происходит. «Занятия группы депрессии», – ответил я. «Но они смеялись, – заметила она, нахмурившись. – А в этом здании смех услышишь нечасто».

Однако настроение во время этого упражнения падало каждый раз, стоило мне спросить: «Когда вы несчастны уже с утра, едва открыв глаза, что вы чувствуете?» Пациенты начинали вновь перечислять многое из того, что перед этим называли способом ухудшить настроение.

«Почему ты так думаешь?»

Некоторые переживали, что им, возможно, просто нравилось пребывать в подавленном настроении. Но это было не так. Из всех состояний, которые у них возникали, самым безотрадным почти всегда была депрессия. И вот это им совсем не нравилось.

Несчастливость меняет все. Она влияет на наши чувства, мысли, поступки и даже побуждения.

**КОГДА МЫ НЕСЧАСТЛИВЫ, НАС ВСЕ
ВРЕМЯ ТЯНЕТ ДЕЛАТЬ ИМЕННО ТО, ОТ ЧЕГО
НАМ СТАНОВИТСЯ ЕЩЕ ХУЖЕ И ЧЕГО МЫ
В ИНЫЕ ВРЕМЕНА ДЕЛАТЬ, КОНЕЧНО, НЕ
СТАЛИ БЫ.**

А в результате мы сами себе создаем трудности и доставляем неприятности.

«Наша задача, — обычно объясняли я и другие руководители группы, — пытаться осознавать эти порывы, а ведь мы зачастую стараемся делать совершенно обратное. Разговоры наши по большей части вовсе не кажутся заманчивыми, перспективными или даже просто логичными. Стратегии могут представляться ошибочными. А то, что кажется правильным, когда вы несчастливы, это как раз то, что подпитывает страдание, а не вас».

Вполне очевидно, что клиническая депрессия есть крайнее проявление несчастливости. Но между нею и ее более мягкими «родственниками» нет четкой границы. Многие мои нынешние пациенты в жизни далеко не счастливы, но

клинической депрессии у них все же нет. Некоторые из них приходят ко мне в кабинет, чувствуя себя в полном порядке, но, услышав о чем-то новом в области позитивной психологии, интересуются, могут ли они от приемлемой или средней удовлетворенности жизнью перейти на уровень выше среднего. Некоторые стратегии оказываются уникальными, когда человек начинает их применять. Большинство – нет.

Ответы, которые страдающие настоящей депрессией давали на Вопрос На Десять Миллионов Долларов, могут многому нас научить. Большинство стратегий, приведенных в этой книге, зарождались в тех самых группах. Ведь тот же вопрос каждый может задать и себе. Если бы вы задались целью чувствовать себя хуже, а не лучше, что вы стали бы делать?

Следует отметить, что эта книга не предназначена для тех, кто очень глубоко погрузился в болото депрессии. Людям в таком состоянии часто нужны другие стратегии и другой тон. Любая задорная и даже просто энергичная интонация может их оттолкнуть. Нет, книга предназначена для более широкого круга читателей – тех, кто еще не достиг самого дна пропасти человеческих эмоций. Несчастливость – это нормальное переживание человека. Мы все в той или иной степени с ней сталкиваемся и часто удивляемся, когда она к нам стучится. Поэтому давайте не будем ждать, а откроем дверь и отправимся на ее поиски.

Сафари на несчастливость объявлено. Пробковые шлемы не обязательны.

Столбец А и столбец Б

Что заставляет наше настроение подниматься или падать? Помимо таинственного кипения наших мозгов, какие еще факторы то забрасывают человека к вершинам счастья, то опускают на самое дно страданий?

Ответы можно разделить на две категории.

Первая – назовем ее «столбец А» – включает в себя перечень катастроф, которые могут на нас обрушиться. Каким бы привилегированным ни было общество, от трагедий и разочарований не застрахован никто и нигде. Сталкиваются машины. Нормальная клетка превращается в раковую. Стареет организм. Бросают супруги. Предают друзья. Уходят партнеры. Протекают крыши. Нас преследуют бедность и болезни. Мы не всегда контролируем свои жизненные обстоятельства. Как только мы начинаем верить, что самым тщательным образом все предусмотрели, организовали и распланировали свою жизнь, как – р-р-раз! – происходит нечто такое, что рушит все наши планы и надежды. Причем где-то глубоко в подсознании мы этого и опасались.

Так что наше личное влияние на судьбу ограничено. Мы можем вести себя правильно и благоразумно – и все равно угодить под автобус. При росте больше двух метров можно с удовольствием и весьма успешно оттачивать навыки игры в баскетбол, но никогда не играть в NBA. Можно правильно

питаться, бросить курить, принимать витамины, но до 120 лет мы точно не дотянем – отдадим концы раньше.

Жизнь может кидать нас в круговорот обстоятельств, способных ограничить наше счастье или обрушить на наши головы настоящие беды: войну, бедность, статус беженца, личное горе любого рода. Чего-то нам может быть не дано в полной мере от рождения – здравого смысла, чувств, ума, здоровья, общения, семьи. Нас могут уволить, бросить, отвергнуть, обмануть, утопить, заразить, подвергнуть бомбардировке или издевательствам, избить, сбить машиной, разорить, ограбить или отравить недожаренной котлетой в гамбургере.

Некоторые события прошлого кажутся настолько маловероятными, что вам и в голову не приходило задумываться об их возможности. В один очень благополучный период моей собственной жизни меня снес с велосипеда олень, которого, в свою очередь, сбilo с ног и подкинуло вверх воздушным потоком от проходящей мимо фуры. Порой кажется, что судьба имеет на вас зуб. Лично я воспринял своего оленя как недвусмысленный намек судьбы на необходимость серьезных перемен в карьере. «Посмотри, на что мы способны! Наладь свою жизнь – или в следующий раз это будет лось».

Однако, кроме капризов и гримас судьбы, в нашей жизни есть множество вещей, вполне нам подвластных. Поместим их в столбец Б.

Мы можем выбирать, что есть, как проводить время, сколько и каких физических упражнений делать и какие жизненные приоритеты для себя устанавливать. Все это повлияет – хоть и в пределах, навязанных нам судьбой, – на то, насколько счастливыми или несчастливыми мы станем. Что бы мы ни делали, тысячу лет нам прожить не удастся, а вот 90, да еще и относительно здоровыми – вполне вероятно, если постараться. Какова бы ни была продолжительность нашей жизни, можно проводить годы в одиночестве перед монитором компьютера, а можно посвятить себя живым существам и состраданию.

Даже под гнетом тех ограничений, которые накладывают на нас неподвластные нам обстоятельства, мы все же обладаем некоторой свободой воли считать (и делать) эти ограничения не такими строгими, какими они кажутся. Некоторые люди, пройдя через жестокие невзгоды или работая в таких невыносимых условиях, которые нам и вообразить-то трудно, несмотря на все это, довольно счастливы. Мы считаем, что уже никогда не сможем радоваться жизни, если нас бросит партнер, или мы потеряем работу, или сгорит наш дом. Но прочитайте опубликованные биографии, и вы узнаете о людях, переживших невообразимые потери и в итоге все-таки вернувшихся к жизни, полной эмоций. Нас тоже совершенно неожиданно может захлестнуть радость, когда на это, казалось бы, уже не осталось ни единого шанса.

Итак, о чем же эта книга? Разумеется, нет смысла бе-

жать в чистое поле и шаманить, пытаясь либо вызвать, либо предотвратить падение астероидов. События, перечисленные в столбце А, нам неподвластны. Примем за данность то, что непреодолимые и нежелательные обстоятельства есть у каждого из нас. Вместо этого сосредоточим усилия на столбце В – факторах, которые тоже влияют на настроение, но при этом зависят от нашего выбора. На этих страницах мы анализируем такие явления, которые можем контролировать или выбирать – себе на беду или на счастье. Множество людей в мире, глядя на достаток, комфорт и достойную жизнь в развитых странах, думает, что там просто не может быть горя и тех, кто несчастлив. Несомненно, есть нижний предел того, насколько отвратительным может быть настроение у человека, чей холодильник полон. Однако это, по-видимому, не так. Как свидетельствуют статистические данные об удовлетворенности жизнью, о депрессиях и самоубийствах, никакое богатство и никакая удача не могут помешать человеку чувствовать себя несчастным. Наш вид обладает особым талантом к этому.

В чем проблема?

Счастье – это вроде бы просто, и у нас, для того чтобы быть счастливыми, похоже, есть все возможности, о которых наши предки могли только мечтать. Почему же нам так и не удается достичь счастья?

Одна из причин скрыта в самом пещерном человеке. Наши предки развивались в примитивном племенном мире, унаследованном от более ранних гоминидов (человекообразных) и довольно долго сохранявшемся практически в неизменном виде. Меняться этот мир начал не так давно, всего несколько тысяч лет назад. Организм и психология наших предков были сформированы этим миром и приспособлены к нему. Возьмите рыбу, существо, превосходно приспособленное к своей среде, и швырните ее в пустыню; вряд ли жизнь в рыбе будет бить ключом. Возьмите гоминида и забросьте его в совершенно другой мир: компьютеров, автомобилей, телевидения и сорокачасовой рабочей недели, – и он тоже будет испытывать трудности с адаптацией. Окружающая среда не соответствует его природе.

«Стоп, подождите! – вскинется в своем дальнем углу вечный всезнайка. – Ведь этот современный мир, специально основанный на потребностях и психологии гоминидов, создали пещерные люди, поэтому нам он должен подходить идеально».

Однако на самом деле это не так. Этот мир был создан на основе желаний гоминидов, а не беспристрастного анализа того, что может работать лучше всего. Возьмите группу людей, не приученных употреблять много сахара, и дайте им сладкого вволю; в результате они станут ужасными сладкоежками и организуют общество любителей конфет и газировки с сиропом. Но, поскольку их организм не приспособлен к такому образу жизни, им будет трудно справляться с внезапными приливами энергии от поедания сладкого, и у них может появиться склонность к диабету 2-го типа – как это в действительности и происходит. Распространенность вроде бы непостижимой несчащливости может иметь сходное объяснение. От дальних предков мы унаследовали стремления и инстинкты, которые сегодня работают против нас.

Подходящий ответ, похоже, следует поискать в особой неисправности «мозговой проводки» у человечества. Как остроумно заметил Дэниел Гилберт в своей книге 2006 года «Спотыкаясь о счастье», люди невероятно бестолковы, когда пытаются угадать, что сделает их счастливыми в будущем.

Учитывая, что многие наши нынешние решения основаны на предполагаемом будущем счастье, это означает, что мы как вид с завидным упорством бежим совершенно не в том направлении.

В качестве посылы мы испытываем на себе еще один род влияния. В прошлые века многие знания о жизни мы чер-

пали из мудрости старших. Сегодня нас учат жизни не наши бабушки, чей богатый жизненный опыт, как они надеются, научит внуков добру и достоинству, а создатели рекламы, которые стремятся продать нам побольше разных товаров. Если мы довольны жизнью, то уже не так стремимся что-то купить, и тогда экономика может рухнуть. Впрочем, если мы жизнью недовольны и бежим за покупками, а любой из приобретенных товаров действительно обеспечивает довольно продолжительную удовлетворенность жизнью, которую нам обещали, то последующие объемы продаж тоже могут упасть.

Мы существуем в чадущих посланий, очевидно составленных именно для того, чтобы влиять на наше поведение. Неудивительно поэтому, что наше поведение часто меняется в точном соответствии с тем, чего от нас ждут. Если вас можно заставить почувствовать себя ущербным из-за пожелтевших зубов, то вы, вероятно, броситесь в аптеку за отбеливающими полосками. Отсутствие каких-либо исследований, устанавливающих связь между цветом зубов и довольством жизнью, этому не мешает. По сто раз на дню мы слышим, как стать счастливыми, и большую часть жизни тратим на покупку вроде бы необходимых для этого вещей, и вновь разочаровываемся, в очередной раз обнаружив, что никаким довольством жизнью внутри упаковки и не пахнет.

Давайте признаем свою темную сторону

В метаниях между зависимостью от культуры, физиологии и психологии нам кажется, что стремление к счастью очень утомительно: мы плывем против мощного течения. Мы почти готовы признать, что в таких обстоятельствах счастье просто неестественно.

Если вы из последних сил бредете через пустыню и натываетесь на неприступную стену, остается только осмотреться и попробовать выбрать другое направление. Раз от тысяч книг, наперебой дающих «надежные» рецепты, как обрести счастье, удовлетворенность жизнью во всем мире несколько не увеличивается, нам, пожалуй, стоит обратить внимание на почти пустую соседнюю полку, где робко притулились несколько путеводителей в другом направлении – страдания. Если, обладая ни с чем не сравнимыми богатствами и привилегиями, мы способны оставаться неудовлетворенными, тогда, возможно, страдание – наша истинная судьба. Давайте его оптимизировать.

Итак, наша книга начинает двигаться в направлении, противоположном всем этим руководствам по хорошей жизни. Если в качестве цели мы выбираем страдание, то куда нам идти? Учítывая, что путеводители по этой сумрачной земле встречаются довольно редко, можно подумать, что эта те-

ма мало изучена. На самом деле любое предположение будет недалеко от истины. Миллионы, возможно, даже миллиарды долларов были потрачены на изучение вопроса, как люди становятся несчастными. Поэтому сегодня, решив стать несчастными, мы знаем, как это сделать. У нас есть технология.

Возможно, вы не уверены в этом задании и в этих поисках. Неважно. Люди все время покупают путеводители, а до мест, которые они описывают, так и не добираются. Вам вовсе не нужно подписываться кровью под обязательством придерживаться данного пути. Но на случай, если вы все же отправитесь в странствие, давайте опишем маршрут.

В книге «Сказание об аде и рае, или Расторжение брака» К. С. Льюис (автор «Хроник Нарнии») описывает автобусную экскурсию, которая ежедневно отправляется из некоего серого города (читай – ада) в предгорья рая. Оказавшись на месте, туристы могут выйти из автобуса и остаться, а не возвращаться в свой серый город, хотя, в конечном итоге, соглашаются на это немногие. Мы с вами в этой книге, наоборот, прокатимся от рая, как представлял себе пещерный человек, в ад. Изучим маршрут и указатели, чтобы вы могли найти свой путь в любое удобное для вас время. Оставляйтесь, сколько пожелаете.

Впрочем, возможно, вы уже здесь, и не первый день.

Четыре раздела, 40 уроков

Несчастливость – не просто пункт назначения. Она немного похожа на игру в теннис: набор навыков, которые можно оттачивать и совершенствовать. В этой книге вы познакомитесь со множеством стратегий, как стать менее счастливым. По пути может выясниться, что многие из них вы уже освоили и регулярно применяете. Но ведь всегда можно стать еще лучше – хотя в данном случае, пожалуй, следует сказать: хуже.

Техники сгруппированы в четыре основных раздела. В первом, «Примите образ жизни несчастного человека», описываются основные черты унылого существования в депрессии: то, что вы можете делать изо дня в день, дабы усугубить свою несчастливость.

Во втором разделе, «Мыслите как несчастный человек», вы перенесетесь в домашний кинотеатр и увидите, как создавать плохое настроение, перестроив собственное мышление. Искусно изменяя направленность внимания, вы можете создавать несчастье независимо от внешних обстоятельств. Считайте это системой уроков по антивнимательности.

В третьем разделе, «Ад – это другие», речь идет о том, как расширить свое несчастье с помощью отношений. Бытовое общение, социализация – один из сложнейших аспектов умения быть человеком, так что здесь довольно легко бро-

сить самому себе под ноги пару-тройку поленьев покорявее.

И наконец, в разделе «Ведите бессмысленную жизнь» мы шире взглянем на человеческое существование и узнаем, как направить корабль жизни в сторону самых скалистых берегов. Поговорим об основных принципах и стратегиях искоренения любого смысла в нашей жизни.

Возможно, все это звучит и выглядит устрашающе. Путь к несчастью – это же путь одиночества, безрассудное самостоятельное странствие в заповедные, неисследованные места, когда уходишь, оставляя все, что знал.

Чепуха.

В мире, где так много недовольных своей судьбой, наша культура создала отлично оснащенную всеми указателями суперавтостраду к несчастьям, путешествовать по которой могут все, и все так или иначе это делают. Наш автобан так и манит: ровный, гладкий, многополосный, со множеством боковых съездов и без всяких ограничений скорости. Это вам не путь к счастью – для каждого свой, весь в колдобинах и выбоинах и почти заросший в запустении.

Большинство предлагаемых уроков будут вам уже знакомы. Многие из них – это сентенции, которыми вас пичкали всю жизнь, нахваливая как способы достижения цели, чтобы подсластить пилюлю. Так что спите спокойно, дорогие друзья. Когда вы пуститесь в дорогу, вокруг вас будут миллионы людей, и само ваше окружение, подбадривая вас, проложит маршрут.

Поднимайтесь на борт: мы отправляемся. С радостью буду вашим проводником в ад. Я бывал там раньше. Просто идите за моим зонтиком – двигаясь вперед, я буду поднимать его над головой.

У меня нет для вас 10 миллионов долларов.

Впрочем, пока вы делаете это бесплатно, не так ли?

Обращение к неприсоединившимся

Любой путь вдоль реки ведет в обе стороны. Возможно, вы вовсе не стремитесь двигаться вниз по течению, дорогой к страданиям, которую выбирают все остальные. Вместо этого вы все же хотите идти против течения, в противоположном направлении. Отлично.

В нашем автобусе есть зеркало заднего вида, и по пути вы можете смотреть в него, сколько хотите. Внимательно слушайте проводника. Если, как и ваши спутники, вы хотите заключить свое несчастье в объятия, следуйте инструкциям.

**ЕСЛИ ЖЕ ВТАЙНЕ НАДЕЕТЕСЬ, ЧТО
АВТОБУС ПОЕДЕТ ПО ДРУГОЙ ДОРОГЕ,
ДЕЛАЙТЕ ВСЕ НАОБОРОТ.**

КАЙФОЛОМЩИК.

Часть I

Примите образ жизни несчастливого человека

*Какая жалкая штука – жизнь: вроде живешь,
как сыр в масле катаешься, вот только маслице-то
горчит все больше.*

Бертольд Брехт



Впервые встретившись с человеком, которого тревожит затянувшийся период плохого настроения, я провожу комплексную оценку. Интересуюсь общим состоянием здоровья, расспрашиваю о последних травматических событиях, об истории жизни, о воспитании. Выявляю каждый диагностический показатель депрессивных расстройств. Наша первая встреча – это нечто среднее между беседой за чашкой чая и допросом в ЦРУ.

К концу сеанса я часто перевожу разговор на другую тему. «Уильям, представьте на минутку, что мы выходим на улицу и хватаем первых попавшихся 12 человек. Мы передадим им вашу жизнь. Режим сна. Уровень сложности тренировок. Особенности питания. Социальные контакты. Отдадим им вашу работу, вашего начальника, дом, семью, финансовое положение – все. 24 часа в сутки они будут жить так, как недавно жили вы. А через месяц мы вернемся и посмотрим, как у них дела. И как, по-вашему, у них будут дела?»

Уильям несколько сбит с толку, он вдруг обнаружил, что говорит с сумасшедшим, косится на меня, потом начинает моргать и хмуриться. А затем (и неважно, Уильям это, или Джоанна, или Камаль, или Кармелита, поскольку все говорят почти одно и то же) отвечает: «Думаю, они придут в уныние и захандрят». Обычно я соглашаюсь.

Заметьте, чего я НЕ делаю. Я не передаю случайно схва-

ченным на улице людям истории из детства Уильяма, или его утраты, или какие-то иные факторы, с которыми может быть связано постоянное ухудшение его настроения. Я просто отдаю им жизнь, которую он ведет сейчас. Как правило, этого достаточно, чтобы сделать его нынешнее настроение понятным. Иногда я говорю между делом: «И думать они будут так, как думаете вы». Вот тут он почти наверняка готов согласиться с тем, что его настроение вполне объяснимо. Чаще всего, однако, бывает достаточно перенести на наших пленников его поведение.

Означает ли это, что ни одна из тех, других причин плохого настроения не имеет значения? Конечно, нет. Полузабытый инцидент, произошедший, когда ему было 11, и запугивание, которому его подвергали в старших классах, по-прежнему с ним. Прошлогодний развод, диабет, обнаруженный полгода назад, и грабитель, на прошлой неделе забравшийся в дом, оказывают на него сильнейшее влияние. Эти проблемы еще предстоит решать. Но они заставили его принять такой образ жизни, одного которого теперь уже достаточно, чтобы, так сказать, поддерживать огонь. Если все мои старания будут сосредоточены на его истории, без учета нынешнего образа жизни, мы не сдвинемся с места. Я буду бороться с лесным пожаром, пытаюсь выследить беспечных туристов, из-за которых он разгорелся, – возможно, это и нужно, но этого недостаточно.

Если Уильям так недоволен своим нынешним настроени-

ем, почему бы ему просто не изменить поведение? Ответ заключается во взаимосвязях между настроением и побуждением. По мере того как настроение портится, естественное стремление – отступить, защититься и сохранить силы, укрывшись поглубже в пещере, чтобы восстановиться. Уильям делает то, что считает для себя естественным, причем настолько, что делать что-то иное ему кажется просто невозможным.

Причинно-следственная связь в данном примере работает в обоих направлениях. Для того чтобы наше настроение стало таким же, как у Уильяма, нам не нужны развод, издевательства, вторжение к нам в дом или диабет. Все, что нам нужно, – это принять его образ жизни. Страдания, несчастья вполне доступны даже самым удачливым из нас. Итак, рассмотрим 10 наиболее полезных стратегий.

Урок 1

Избегайте любых физических упражнений



В написании книг полезных жизненных советов суще-

ствуется прочная традиция. Автор начинает с менее важных тем и задач и постепенно переходит к более значимым. Отчасти это трюк для поддержания читательского интереса. Но мы с вами в этом не совсем обычном сочинении поступим наоборот.

Представьте: ваша знакомая заявила, что хочет испортить себе настроение, но 40 изменений для нее слишком много. А если она готова попробовать только десять – какие именно будут наиболее эффективными? А если пять? Три? А если она и вовсе согласна изменить только что-то одно? Ну, в таком случае выбор очень простой.

Чтобы увеличить степень своей несчастья, следует уменьшить физическую нагрузку (количество упражнений).

Конечно, эта рекомендация проблематична, потому что для многих членов нашего развитого общества выполнить ее практически невозможно. Уровень физических нагрузок среднего горожанина уже настолько низок, что почти граничит с параличом. Подростки жалуются на судороги в ногах, если им приходится идти в магазин пешком. 30-летние не могут подняться по лестнице на целый марш сразу и останавливаются на полпути, чтобы перевести дыхание. 40-летние, словно самолеты, заходящие на посадку, кружат по улицам, чтобы припарковаться в двух шагах от пышечной.

**НЕСЧАСТЛИВОСТЬ ЛЮДЕЙ СЕГОДНЯ
В НЕМАЛОЙ СТЕПЕНИ ОБЪЯСНЯЕТСЯ
ИМЕННО НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ**

ФОРМЫ.

Возможно, из всех сил улепетывать от саблезубых тигров было для пещерных людей не самым приятным занятием, но по крайней мере оно было для них хорошей тренировкой.

Тем не менее, для тех, кто двигается достаточно много, чтобы время от времени даже выключать свой шагомер, снижение физической нагрузки будет разумной тактикой. Существует огромное количество доказательств, связывающих плохое настроение с малоподвижностью.

Исследователи изучали этот вопрос со всех сторон. Когда исследуют и физическую форму, и настроение человека, обычно между ними обнаруживается обратная зависимость. Чрезвычайно несчастные индивиды – те, у кого диагностирована клиническая депрессия, – в среднем и физически менее здоровы, чем их более жизнерадостные сверстники.

Сообразительные искатели несчастья непременно обнаружат эту загвоздку – проблему курицы и яйца. Неужели те, чья физическая нагрузка сведена к минимуму, более несчастны, или же это несчастные сводят к минимуму физическую нагрузку? Правильными будут **оба** ответа. В силу этой взаимозависимости избегание физических упражнений особенно эффективно. Делайте меньше упражнений, и ваше настроение будет падать, что приведет к еще большей малоподвижности. Если вы сможете успешно инициировать хотя бы несколько порочных кругов наподобие этого, то прочно встанете на путь к несчастью.

Еще не убедились? Возьмите энергичных людей и снизьте им физическую нагрузку. Всего лишь через две недели ими начнут овладевать усталость и плохое настроение¹. Возьмите группу несчастных людей и заставьте одних заниматься в спортзале (три раза в неделю по полчаса), а других нет². Те, кто ходил в зал, в среднем будут чувствовать себя менее несчастными, а их инертные коллеги останутся в том же жалком состоянии. Упражнения дают почти такой же мощный эффект по улучшению настроения, как лекарства или психотерапия. А те, кто желает стать еще более несчастным, должны избегать физических нагрузок любой ценой.

К счастью, на помощь придет общество. В предыдущие эпохи мы занимались физическими упражнениями совершенно непреднамеренно и абсолютно случайно – когда гонялись за буйволом, собирали рис на поле или хворост в лесу, рубили деревья и кололи дрова, удирали от враждебно настроенных соседей.

Сегодня мы создали культуру, в которой естественная физическая нагрузка неактуальна и даже неудобна. Вам редко приходится поднимать или носить что-нибудь тяжелее портфеля с бумагами, никогда не нужно проходить пешком больше квартала, а лифты или эскалаторы поднимают вас

¹ A. A. Berlin, W. H. Kop, and P. A. Deuster, 2006. *Depressive Mood Symptoms and Fatigue After Exercise Withdrawal: The Potential Role of Decreased Fitness*. *Psychosomatic Medicine* 68: 224-30.

² J. A. Blumenthal et al., 1999. *Effects of Exercise Training on Older Patients with Major Depression*. *Archives of Internal Medicine* 159: 2349-56.

на любой этаж любого здания. Сегодня людям, которые хотят оставаться в хорошей форме, приходится выбирать время и ездить в специально предназначенные для этой цели места, а там переодеваться и забираться на специальные тренажеры, которые лишь помогают сжечь накопившуюся лишнюю энергию, потом снова переодеваться и ехать домой. В некоторых тренажерных залах даже есть эскалаторы, поэтому вам не придется утомлять ноги, пешком поднимаясь по лестнице, чтобы добраться до тренажера StairMaster, который, в свою очередь, представляет собой лестницу.

Конечно, любой, кто смотрит ночные телепрограммы, знает, что и спортзал, собственно говоря, неактуален: можно просто купить недорогое домашнее оборудование для занятий спортом. Можно не делать и этого, но если однажды вы проснетесь и с тревогой обнаружите, что благожелательно настроенный друг заказал для вас такой тренажер или вы сами случайно это сделали, то еще не все потеряно. Просто поступите так, как все. Повесьте на него, например, спортивные штаны. Или халат. Отныне вряд ли эта штука будет использоваться как-нибудь еще.

Единственное предостережение в отношении упражнений заключается в том, что избегать их следует неукоснительно, можно сказать, с религиозным рвением. Ведь, как отмечалось в вышеупомянутых исследованиях...

**ВСЕГО ПОЛУЧАСА УПРАЖНЕНИЙ
ТРИЖДЫ В НЕДЕЛЮ ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ**

СНИЗИТЬ ОЩУЩЕНИЕ НЕСЧАСТЛИВОСТИ У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ.

А если заниматься еще интенсивнее, так будет и еще хуже. Поэтому недостаточно просто откреститься от походов в спортзал. Следует быть более прилежными:

■ куда бы вы ни направлялись, непременно поезжайте, даже если пешком добраться до места быстрее;

■ стремитесь проводить на пятой точке хотя бы в два раза больше времени, чем на ногах;

■ приобретите шагомер и старайтесь проходить в день менее тысячи шагов;

■ отдыхать (да и работать) предпочитайте сидя. Очень подходит веб-серфинг; обычный серфинг совершенно противопоказан. Работа за столом отвечает вашей цели; физический труд – противоречит.

Несчастливое сердце – хрупкий орган. Никогда не допускайте, чтобы оно билось быстро.

Урок 2

Ешьте все, что предлагают



Человеческое тело – чрезвычайно сложный механизм. И, как большинство механизмов, чтобы исправно и долго рабо-

тать, оно нуждается в разнообразных ресурсах. Ему нужно топливо – в виде либо простых Сахаров, либо сложных углеводов. Ну и, разумеется, еще жиры, белки, а также уйма аминокислот и минералов. Стоит только возникнуть нехватке или избытку чего-либо, и последствия могут быть самыми разными. А среди них – возникновение или усиление несчастья.

Казалось бы, сбалансировать свой организм почти невозможно, зато, соответственно, весьма просто устроить в нем хаос. Однако в примитивной среде обитания, где некогда развивался наш организм, питание было чрезвычайно изменчивым. Сегодня наши предки ели антилопу, а на следующий день – орехи. Нельзя было привычно заесть горсть свежих ягод таблеткой для снижения сахара в крови или запить стаканом макробиотического смузи в сокобаре. В процессе адаптации к внешнему миру наш организм развил способность накапливать питательные вещества, а его клетки научились пропускать через свои стенки из кровотока то, что им нужно в тот или иной момент, игнорируя все остальное. Так что создать дисбаланс в организме может быть сложнее, чем вы думаете.

Однако сложная древняя среда обитания так или иначе помогла нам. Она выработала у нас определенные вкусовые пристрастия. Некоторые питательные вещества, например соль, в те давние времена достать было трудновато. Но зато природа вложила в нас сильнейшее стремление и умение на-

ходить эти вещества где угодно и потреблять с запасом. А если бы они свободно лежали вокруг, нам определенно хотелось бы чего-нибудь другого. «Обезжиренный йогурт? Хм, а нет ли соленьевой кабаньей крови?»

Возьмем современное сельское хозяйство. Когда наше общество развилось достаточно, чтобы мы смогли создавать надежный запас любой нужной нам еды, связанные с нехваткой пищи вкусовые потребности начали сбивать нас с толку. Сегодня мы воротим нос от жизненно необходимых источников калия, но зато заглатываем столько сахара, соли и жира, сколько можем унести.

Если при нынешнем изобилии мы станем следовать первобытным пристрастиям, то, скорее всего, подсядем на такой рацион, который, естественно, вызовет трудности, причем некоторые будут эмоциональными. С этими телами, всей эволюцией предназначенными к чередованию пиршеств и голода, теперь, когда еда есть всегда, мы будем переедать и откладывать несгоревшие калории в виде жира.

**А ОЖИРЕНИЕ НАПРЯМУЮ СВЯЗАНО
С УХУДШЕНИЕМ НАСТРОЕНИЯ И
КОСВЕННО – С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,
ПРИВОДЯЩИМИ К НЕСЧАСТЛИВОСТИ,
В ТОМ ЧИСЛЕ ГИПОДИНАМИЕЙ,
СЕРДЕЧНЫМИ БОЛЕЗНЯМИ И ДИАБЕТОМ.**

Переедать так, чтобы это привело к заболеваниям, на первый взгляд кажется тяжелой работой. Вовсе нет. Одна-един-

ственная банка сладкой газировки (или столько же магазинного фруктового сока) в день в дополнение к обычному рациону даст вам около 10 чайных ложек сахара – вдвое больше, чем рекомендует употреблять ежедневно Всемирная организация здравоохранения. В год это обеспечит вам 47 тысяч «сладких» калорий – эквивалент примерно шести килограммов жира.

Кроме того, упадок сил и настроения связан с дефицитом некоторых питательных веществ (это встречается очень часто, но вывод еще не окончательный):

- многих витаминов группы В, в частности В₆ (пиридоксина), В₉ (фолиевой кислоты) и В₁₂ (кобаламина);

- витамина D (хотя следует добавить, что по большей части он вырабатывается в организме, когда он пребывает на солнышке);

- омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты (фундаментальных исследований на эту тему не проводили, но те, что велись, предполагают связь между недостатком этих кислот и плохим настроением);

- железо (дефицит этого минерала обычно характерен для женщин, вегетарианцев и спортсменов).

Если вы будете избегать продуктов, содержащих эти вещества, то ухудшаться начнет не только настроение, но и общее состояние здоровья.

Почти все, что нужно нашему организму, с нетерпением дожидается нас в местном супермаркете. Однако производители давным-давно только и ждут, как бы удовлетворить эти наши потребности наиболее полно. Капусту, даже самые изысканные ее виды, нет смысла рекламировать, потому что те, кто ее выращивает, не слишком конкурируют между собой. Зато в постоянной рекламе нуждается широчайший ассортимент продуктов из супермаркета, которые составлены на скорую руку из специально обработанных ингредиентов и химических добавок, специально созданных в соответствии с запросами и вкусами современного пещерного человека. Рецепты этих суррогатов защищены правом собственности, поэтому компании всегда готовы заработать очередную кучу денег на том, чтобы внедрить в сознание людей сначала представление конкретно о своих продуктах, а потом и стремление их купить.

Поздравляю, в поисках средств по снижению настроения у вас появился нечаянный союзник – индустрия рекламы. Просто положите на телевизор блокнот и записывайте в него все рекламируемые продукты, а потом используйте свои записи как список покупок на неделю. Приобретая их, вы за несколько недель получите замечательную разбалансированность всего организма, и умственную, и физическую. Кроме того, вы здорово продвинетесь на пути к жизни, полной всяких расстройств. Ешьте все, что советуют.

Если какой-нибудь не вполне адекватный родственник од-

нажды потащит вас на фермерский рынок или магазин натуральных продуктов или начнет рассказывать о средиземноморской диете, сопротивляйтесь изо всех сил. Напомните себе, что эти продукты еще недавно сидели в грязи, росли в грязи или покрыты грязью. Помните, что говорила мама: не тащи грязь в рот. Нет уж, вы должны быть уверены, что всю свою пищу достаете из стерилизованной коробки, а коробка приезжает с практически стерильной фабрики.

Урок 3

Не растрачивайте жизнь на сон



Самый ценный ваш ресурс – это время. Чем бы вы ни занимались, сколько бы ни зарабатывали, где бы ни жили и как

бы ни были сильны, в неделе у вас всего 168 часов. Однако, если послушать тех, кто придирчиво следит за своим здоровьем, как минимум треть этого времени вы тратите на бессознательное состояние. Люди твердят нам, что жизнь коротка, а потом, похоже, хотят ее еще укоротить.

Изгоните тиранию сна. Отдавайте ему как можно меньше часов. Как говорят мудрецы, у нас для него будет вдоволь времени, когда мы умрем.

Такой подход поможет нам в наших поисках несчастья.

ПЕРЕСТАВ ВЫСЫПАТЬСЯ, МЫ СТАНЕМ МЕНЕЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ, БОЛЕЕ УНЫЛЫМИ И ПОГРЯЗНЕМ В ЖИЗНЕННЫХ ПРОБЛЕМАХ. МЫ БУДЕМ ХУЖЕ РАБОТАТЬ И МЕНЕЕ ТВОРЧЕСКИ ПОДХОДИТЬ К ДЕЛУ, НАЧНЕМ ЧАЩЕ РАЗДРАЖАТЬСЯ И ПРИНИМАТЬ НЕВЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ.

При этом вовсе не нужно сидеть, дожидаясь бессонницы. Вы можете вызвать бессонницу искусственно, просто мало отдыхая. Скажите себе, что слишком заняты, чтобы прохладиться да барствовать в постели. Если поначалу это покажется и не совсем верно, то очень скоро станет правдой. По мере накопления недосыпа будет снижаться ваша продуктивность, и вы неизбежно начнете опаздывать и отставать в выполнении и рабочих, и повседневных задач.

Не хватает на это силы воли? Нет проблем. Нарушить сон можно и вполне естественным образом. Для начала оборудуйте

дуйте спальню так, чтобы спровоцировать бессонницу:

■ купите самый дешевый и неудобный матрас, какой только сможете найти;

■ позаботьтесь о том, чтобы отопление в комнате было как можно жарче;

■ обязательно позволяйте посторонним звукам, вроде телефонных звонков, сигналов от приходящей электронной почты, возни домашних животных, в течение всей ночи проникать в спальню;

■ развесьте на стенах и потолке как можно больше мигающих ЖК-лампочек (дельные рекомендации на эту тему можно получить у дизайнеров отелей);

■ купите ярко светящиеся электронные часы и поставьте прямо перед собой, чтобы иметь возможность, открыв глаза, сразу видеть, сколько минут пробежало, и всю ночь напролет их подсчитывать;

■ занавески повесьте непременно такие прозрачные, чтобы с улицы проходил свет, ведь полная темнота способствует засыпанию.

Когда следует ложиться спать? Большинству людей хватает 3–4 дней, чтобы приучить себя ложиться и вставать примерно в одно и то же время, поэтому вам следует каждые несколько дней обязательно ложиться/вставать на несколько часов раньше/позже. В дни, когда вам не нужно идти на

работу, валяйтесь в постели часика на три дольше. Не можете путешествовать достаточно часто, чтобы устроить себе постоянный десинхроноз (синдром смены часового пояса)? Не вопрос. Этот трюк можно провернуть, даже не выходя из дома! Независимо от того, когда вы ложитесь в кровать, последний час бодрствования потратьте на занятия, которые гарантируют, что вы не заснете в одночасье:

- выполняйте напряженную умственную работу;
- смотрите новости по ТВ;
- читайте захватывающий роман, который просто не можете отложить в сторону;
- в спальне не только спите, но и занимайтесь, работайте, смотрите телевизор и, вообще, делайте уйму самых разнообразных вещей.

Когда вы в конце концов уляжетесь, разумно используйте время, оставшееся до того момента, как сон завладеет вами. Забеспокойтесь. Начните размышлять о планах и трудностях, которые могут возникнуть завтра. Задумайтесь о всей своей жизни и обо всех проблемах, которые вряд ли когда-либо сможете решить. Результат не замедлит себя ждать – волны сна отхлынут, и надолго. Проснувшись посреди ночи, немедленно сосредоточьте внимание на неприятностях и проблемах. Это должно гарантировать, что снова вы заснете нескоро.

Если цель в том, чтобы выспаться хуже, не следует спать дольше обычного, правильно? А вот и неправильно. Скажите себе, что собираетесь отоспаться, и оставайтесь в постели. Подъем в разное время окажется еще эффективнее, чем неупорядоченный сон. Итак, лежите в кровати до полудня. Вы станете дрейфовать из одной стадии так называемого «быстрого сна» (когда наблюдается быстрое движение глазных яблок) в другую и в результате не будете чувствовать себя более отдохнувшим. На самом деле, некоторые исследования показывают, что быстрый сон в неограниченных количествах лишь способствует снижению настроения.

В конце концов вам захочется прийти к постоянной бессоннице. Для этого есть отличное средство. Как только вам удастся хотя бы немного нарушить сон, все время бодрствования настойчиво размышляйте, как важно для вас заснуть. Периодически смотрите на часы и подсчитывайте, сколько осталось до подъема. Повторяйте себе, что к завтрашнему дню во что бы то ни стало нужно отдохнуть, а время уходит. Игнорируйте тот факт, что предыдущие несколько ночей уже были бессонными и что старания заставить себя заснуть – лучший способ бодрствовать. Настраивайтесь не на уравновешенность, а думайте о чем-нибудь безотлагательном и тревожном. Это позволит вам до самого рассвета лежать, тараща глаза и настороженно вглядываясь в темноту.

Ну и, наконец, позволяйте себе всласть подремать в любое время.

**«МИКРОСОН» В ТЕЧЕНИЕ 30–45 МИНУТ
ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫМ.**

Вам же вместо этого понадобится двухчасовой (или более долгий) «горький сон», который занимает большую часть послеобеденного времени. После него вы встанете квелым и апатичным, не склонным ни к какой работе, и позже, вечером, вам будет еще легче лежать в постели без сна.

Урок 4

Налаживайте жизнь с помощью химии



Самое парадоксальное в снижении вашего настроения за-

ключается в том, что все усилия зачастую более действенны в продвижения к счастью, а не к несчастью. А в поисках подъема нередко обнаруживается лестница, ведущая резко вниз.

Классический пример – повышать настроение с помощью химии. Люди пьют алкоголь, курят травку и практикуют другие формы «неформального лечения», в основном чтобы поднять настроение. На короткий срок эти вещества и в самом деле часто выполняют в точности то, что обещают. Однако с течением времени заядлый потребитель может собрать обильный урожай несчастья.

Несмотря на то что наше общество, в соответствии со своими культурными традициями, склонно громогласно осуждать любое самолечение, один наркотик, наиболее широко используемый для поднятия настроения, считается совершенно законным и приемлемым для этого общества: алкоголь. От него умирает больше людей (как напрямую, через поражение внутренних органов, так и косвенно, в результате ДТП и других несчастных случаев со смертельным исходом), чем от любых других наркотиков. И это общенародное средство тоже приводит к самой глубокой несчастности. Впрочем, умеренное потребление одной-двух порций в день для большинства людей, по-видимому, относительно неопасно. Вам-то такой минимум вряд ли поможет достичь цели, если, конечно, у вас нет генетической склонности к алкоголизму, ведь в этом случае любое количество алкоголя в два счета

поможет вам свернуть на пресловутую скользкую дорожку.

Для максимального эффекта нужно выпивать больше, чем бокал вина за ужином. Алкоголь является депрессантом, поэтому, даже если ни на какой другой аспект вашей жизни он не повлияет, то настроение начнет понижать непременно, и самым коварным образом. Наиболее часто применяют две стратегии.

1. Неизменно каждый или почти каждый день употреблять алкоголь, постепенно увеличивая количество до огромных объемов.
2. Чередовать умеренность или воздержанность с неконтролируемыми запоями.

Сработает любая из этих стратегий, хотя первая, скорее всего, даст дополнительный эффект физической зависимости, которая добавит к несчастью еще и жестокое похмелье.

Злоупотребление алкоголем влияет на все сферы вашей жизни. Например, он способен «отключать» тормозящие пути мозга. Именно это как раз больше всего и привлекает, например, тех, кто застенчив и робок. Они могут расслабиться, раскрыться, им становится легче общаться и преодолевать жесткие рамки условностей (иногда и в одежде). Скрытая польза для наших целей заключается в том, что торможение жизненно необходимо для правильного функциони-

рования в социальной среде. Нам иногда хочется посмеяться над одеждой друга или его политическими взглядами, но обычно мы от этого воздерживаемся. Перебор с алкоголем – а рассчитать идеальную дозу «как в аптеке» всегда сложно – снимает ограничения с нашего мозга и рта, позволяя нам катиться в мир отверженных обществом.

Кроме того, алкоголь снижает способность к самокритике. Под его влиянием мы считаем, что замечательно справляемся с работой, отлично забавляем всех на вечеринке и мастерски водим машину, но это не так. Люди не чувствуют себя более несчастными, чем на самом деле, еще и потому, что в трезвом состоянии они инстинктивно реагируют на отклик окружающих и начинают сдерживаться, поняв, что едва не вышли за общепринятые границы. Однако стоит нам достаточно «принять на грудь», и мы уже этих границ не видим и геройски их нарушаем.

**СО ВРЕМЕНЕМ АЛКОГОЛЬНАЯ
ЗАВИСИМОСТЬ РИКОШЕТОМ УДАРИТ ПО
ВСЕМ СТОРОНАМ ВАШЕЙ ЖИЗНИ, С
КАЖДОЙ РЮМКОЙ УСИЛИВАЯСЬ И
ЗАХВАТЫВАЯ ВАС ВСЕ БЫСТРЕЕ.**

Она помешает воспитанию детей, испортит сон, разрушит карьеру, дружбу, семью, финансы и почти любой аспект жизни, которая в противном случае была бы полноценной.

Другие наркотики? В этой книге не хватит места, чтобы описать множество путей в пропасть, предлагаемых каж-

дым веществом из списка запрещенных. Впрочем, в широком смысле наркотическая зависимость похожа на алкогольную — но с дополнительным призом незаконности и всеми удовольствиями и последствиями, которые она может принести.

Есть, правда, еще одно вещество, заслуживающее внимания, и снова законное: кофеин. Ревностные наблюдатели в Северной Америке отметили, что за последние несколько десятилетий в городах стало гораздо больше кофеен и кофейных магазинов, в результате чего, если их количество и дальше будет расти так же быстро, через 20 лет не останется места для каких-либо иных форм бизнеса.

Кофеин может провоцировать именно ту реакцию на стресс, типа «бей-или-беги», которую сопровождают гнев и беспокойство — характерный колорит несчастья. Небольшие дозы большинству людей не кажутся значительными и могут лишь усилить концентрацию и мотивацию.

**НО СТОИТ ТОЛЬКО ПЕРЕЙТИ К БОЛЕЕ
РИСКОВАННОЙ ПРИВЫЧКЕ (ВСЕГО ТРИ
ЧАШКИ ЗЕРНОВОГО КОФЕ В ДЕНЬ), КАК
БЕСПОКОЙСТВО, ГНЕВ ИЛИ И ТО И ДРУГОЕ,
СКОРЕЕ ВСЕГО, УСИЛЯТСЯ.**

Могут даже возникать приступы паники или вспышки ярости. Но чаще всего вы будете обеспокоены и раздражены.

Кроме того, если вы пьете достаточно много — кофе или алкоголя, — вам лучше не отходить от санузла дальше чем на

150 метров.

Урок 5

Как можно дольше сидите перед экраном



Хотя иногда спад настроения бывает активным, но ча-

ще всего это процесс, в сущности, пассивный: как устроить так, чтобы ничего не делать. Вопрос, конечно же, в том, чем заняться вместо этого. Ведь просто сидеть на одном месте скучно, да и трудно сохранять принятую позу. Помедитировать — так вдумчивость медитации сделает вас менее несчастными, а не более. Нужна альтернатива. К счастью, разнообразнейшие СМИ уже придумали, чем вам занять ум, пока время течет сквозь пальцы, как песок или вода.

Возьмем телевидение. Жители большинства западных стран значительно больше времени тратят на вглядывание в экран, чем на общение с супругами, родными, друзьями или детьми. Курение, как говорят, сокращает среднюю продолжительность жизни на 10 лет. Но зачем останавливаться? Если 34 часа в неделю (в среднем по США) сидеть перед экраном телевизора, это составит 30 процентов часов бодрствования, или 23 года жизни при средней ее продолжительности. Звучит до жути безрадостно, но сидение перед телевизором может войти в привычку и будет пожирать вашу жизнь, пока вы всем сердцем не почувствуете, что больше не осталось времени на занятия, способные поднять вам настроение: учиться, читать, заниматься физкультурой, участвовать в жизни своего микрорайона, общаться с родными и друзьями, готовить или расширять свои интересы и хобби.

Если вы еженощно восемь часов проводите в постели, то в неделю у вас остается 112 часов бодрствования. Даже если четыре из них вы проведете, уставясь в телевизор, у вас

все еще останется 78 часов, отчего вы можете невольно ощутить совершенно не нужное большее довольство жизнью. Если вы не выносите реалити-шоу, подходящая альтернатива сама плывет в руки: Интернет. В среднем американцы сидят в нем 26 часов в неделю или больше – разные исследования приводят разные цифры. В большинстве опросов работа в Интернете явно не учитывается, поэтому подавляющее большинство приведенных часов подразумевает пребывание в Сети в свободное время. А как вы проводите время в Сети? Конечно, советы на этом фронте вам не нужны, но вот несколько вариантов:

■ читаете новости, в которых бесконечно смакуются совершенно излишние подробности, и говорите себе, что обогащаете свою жизнь, узнавая о сексуальных скандалах в политической элите Бельгии;

■ обновляете свою страничку важной информацией из личной жизни: что вы ели сегодня на обед, какими симптомами гриппа страдали вчера, а также делитесь очаровательным видео с кошками, которое недавно выложил кто-то другой;

■ бродите по соцсетям, перескакивая со страницы на страницу, в поисках вчера еще животрепещущих, а сегодня уже напрочь забытых новостей, например, кто из актеров участвовал в кастинге для очередного сезона сериала «Восьми достаточно» или даты, когда запатентовали синтетиче-

скую ткань дайнел;

■ смотрите всякое бесполезное видео вроде «Морские пехотинцы в свободное время крутят задницами под хит Бритни!» или «Безработный актер делает смешной пластилиновый мультик из сырного спрея»;

■ ставите лайки и всему вышеперечисленному, и бессодержательным и полным орфографических ошибок комментариям и непременно добавляете свой.

И так далее, в том же духе.

Итак, остаются 52 часа в неделю. Как насчет компьютерных игр? Нынче игровая индустрия по прибылям оставила далеко позади киноиндустрию. Американцы в возрасте от 12 до 24 лет играют, в среднем, 13 часов в неделю. «Экстремальные геймеры», которые составляют около четырех процентов всего играющего населения, проводят за компьютером 48 часов в неделю и более³. Популярность игр растет, а крупные фирмы, занимающиеся дизайном игр, нанимают специалистов, чья основная задача – выяснить, как привлечь побольше женщин, маленьких детей и пожилых людей к тому, чтобы они тратили свою жизнь, стреляя в чужие аватарки. Многие пока еще не согласны превращаться в крутых геймеров, жаждущих играть с утра до вечера.

До какого-то момента верилось, что новая видеопродукция просто заменит прежние формы электронных игр, за-

³ NPD Group, 2010, Gamer Segmentation 2010 Report, May.

полнив то время, когда люди привыкли смотреть ситком «Моя жена меня приворожила». Но нет. Просмотр телепрограмм оказался довольно живуч, особенно если учесть, что их же ищут и в Интернете. Игры и Интернет не «съели» телевидение; вместо этого они поглотили общественную жизнь людей, совместные трапезы и время, проводимое вне дома. В Канаде каждый год все легче становится попасть в труднодоступные места девственной природы, возможно, потому, что, сидя в каноэ, очень сложно играть в World of Warcraft.

Подведем итог: 52 часа минус 13, остается 39 часов. Приплюсуйте рабочее время, и вот мы уже благополучно устранили из вашей жизни все часы ни к чему не привязанного сознания. Есть ли здесь риск ощутить полноту жизни, удовлетворенность? Явно нет. Не существует исследований, свидетельствующих о том, что игры, блуждание по Интернету или просмотр телепрограмм хоть как-то улучшают настроение. Оказывается, для продвижения по пути несчастливости ходить и вовсе не требуется. А нужно просто сидеть, завороченно уставясь в мерцающий экран, который кажется настолько значительным, настолько вмещающим в себя весь мир, что в вашей жизни просто не остается места ни для чего другого.

Потратьте несколько минут, чтобы рассчитать еженедельный коэффициент экранного времени досуга. Это легко сделать. Просто сложите время, которое проводите перед экраном (телевизор + Интернет в нерабочее время + игры), раз-

делите на часы ни к чему не привязанного сознания (168 часов в неделю минус часы, которые вы проводите в постели или на работе). Предположим, 3 часа в день вы смотрите телевизор, 2,5 часа бродите по Интернету, 2 часа в неделю раскладываете столь любимую всеми «Косынку» или другой компьютерный пасьянс, 8 часов в сутки спите и 40 часов в неделю работаете. Это составляет $(3 \times 7) + (2,5 \times 7) + 2) / (168 - (8 \times 7) + + 40) = 40,5$ часа экранного времени / 72 нерабочих часов бодрствования = 0,563, или 56,3 процента свободного времени вы проводите перед экраном. Неплохо, но все равно 31,5 часа в неделю вы экрана лишены. Увеличьте телевизионное время и время Интернета до среднего – скажем, для США – уровня, и ваша «экранная» занятость возрастет до 62 часов, практически не оставив времени на то, что может каким-либо образом, пусть и случайно, поднять вам настроение.

Что может быть проще?

Урок 6

Хочется – покупайте



Если вы внимательно смотрите рекламу, то легко выявите общую тему: купите – и будете счастливы. На основании

этого вы легко сделаете чисто механический вывод: стать несчастным можно, если быть непритязательным, не перегружать свою жизнь разными предметами, покупать меньше.

И ошибетесь.

На самом же деле, чтобы стать несчастным, не следует даже случайно идти по пути к удовлетворенности любого рода, а один из лучших способов добиться этого – занять свое время (и кошелек) погоней за объектами обладания. В этом квесте ваш человеческий разум с радостью уступит. Просто обратите внимание на чудеса, которые выставлены перед нами напоказ рекламой и соблазнительно разложены в витринах и на прилавках крупных торговых центров и магазинов, магазинчиков и лавочек, выстроившихся вдоль городских улиц. Ваше сердце научится подпрыгивать, как собака, которую поманили кусочком сыра. Этот свитер! Тот садовый трактор! И эти дизайнерские духи! И вон то барбекю с шестифутовым грилем! Вам уже хочется всего этого.

А что в результате такой неумеренной жажды потребления? 10 лет назад вы поступили бы мудро, решив вложить деньги в новую отрасль – персональные склады: это был хороший финансовый ход.

**ЕСЛИ ПРЕЖДЕ БЕЗ КОНЦА ПОКУПАТЬ
ВСЕ НОВЫЕ И НОВЫЕ ПРЕДМЕТЫ
БЫЛО ПРЕРОГАТИВОЙ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ
БОГАТЫХ ПРИОБРЕТАТЕЛЕЙ, ТО ТЕПЕРЬ
ТАК ПОСТУПАЮТ ВСЕ.**

Это широко распространенная практика. А заполнив свои дома ненужными вещами, люди в западном обществе все чаще ищут дополнительные квадратные метры, где можно разместить свои неиспользуемые сокровища. В Соединенных Штатах под склады индивидуального хранения занято более 2,2 миллиарда квадратных метров площади, что втрое превышает территорию Манхэттена.

Почему мы так много покупаем? Потому что нами движет затаенное стремление к счастью, свойственное человеку:

«Если я приобрету эту надувную лодку, то буду чаще выходить в озеро и брать дочку с собой на рыбалку, и тогда наши отношения станут лучше, и я буду счастлив».

И, конечно же, большинство людей могут показать конкретные предметы, некогда ими приобретенные и до сих пор доставляющие удовольствие, как, впрочем, и множество таких, которые никакой радости не приносят. Пример из моей жизни: 600 долларов, импульсивно потраченные на кушетку для домашнего офиса, на которой я мысленно уже лежал в летние деньки, читая Пруста, по сути, оказались выброшенными на ветер, а вот подержанные камеры от грузовых шин, на которых так здорово было плавать по ближайшей речке и которые обошлись мне всего в 20 долларов, были в высшей степени удачным приобретением.

Проблема-то не столько в самой покупке, сколько в том, чего мы от нее ждем. Вряд ли большинство объектов, оказы-

вающихся на складах, доставляют кому-то большое удовольствие. Да люди и не умеют правильно прогнозировать свои настроения.

Как уже говорилось, в своей книге «Спотыкаясь о счастье» психолог Дэниэл Гилберт указывает (к купившим и читающим эту книгу его слова не относятся), что люди обычно решают, как себя вести, рассчитывая, что в будущем их действия принесут радость. К сожалению, предсказатели из нас никудышные. Большинство мерседесовских седанов покупаются не во славу немецкой техники, а ради удовольствия, которое, как надеется покупатель, непременно воспоследует – и продлится долго. «Она (машина), конечно, стоит аж 80 тысяч долларов, но зато сделает меня по-настоящему счастливым, к тому же ее хватит лет на восемь, а по 10 тысяч долларов в год на счастливую жизнь – это вполне разумно».

Самое приятное в таких прогнозах, что их результаты легко проверить. «Насколько вы, по-вашему, будете счастливы, купив это? Хорошо, теперь идите и купите, и посмотрим, что будет дальше». В ходе многих из этих исследований выясняется, что люди и в самом деле счастливы, как себе и представляли. Другими словами, они спрогнозировали, рассчитали, понадеялись верно. Но приподнятое настроение длится недолго – неделю, иногда намного меньше, в зависимости от покупки. И неожиданно 80 тысяч долларов за недельную гордость перестают казаться такой уж удачной сделкой.

Швейцарско-британский писатель Ален де Боттон в жур-

нале *Status Anxiety* пишет: «Лучший способ перестать ценить что-то – купить это». (Прочитывая это высказывание на недавнем семинаре, я услышал, как одна из участниц пробормотала: «Или выйти за него замуж».) Де Боттон, похоже, прав. Картина, высоко ценимая и вызывающая восхищение у всех на виду, может быть вечным объектом удовольствия и жажды обладания, но купленная и повешенная в чьем-то холле (даже и парадном), быстро превращается в забытый всеми пылесборник.

**БЕСПЛОДНЫЙ ПОИСК
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ В
БЕСКОНЕЧНОМ ПРИОБРЕТЕНИИ ВСЕ
НОВЫХ И НОВЫХ ПРЕДМЕТОВ – ОТЛИЧНЫЙ
МЕТОД ВЫРАЩИВАНИЯ МНОГОЛЕТНЕГО
НЕСЧАСТЬЯ.**

Что может быть лучше постоянно возрождающегося стремления, которое вновь и вновь заканчивается разочарованием? Однако культ потребительства еще лучше, чем можно подумать, поскольку тоже подразумевает истощение наших финансов и сил. Мы рвемся приобрести атрибуты богатства, а в конечном счете становимся беднее, чем когда начинали. Отлично!

Урок 7

Не можете себе позволить? неважно!



Одна очень неплохая стратегия, как стать несчастным, была описана более 150 лет назад расточительным мистером

Микобером, персонажем романа Чарльза Диккенса «Жизнь Дэвида Копперфильда, рассказанная им самим»: просто тратьте больше, чем зарабатываете. «Ежегодный доход двадцать фунтов, ежегодный расход девятнадцать фунтов, девятнадцать шиллингов, шесть пенсов, и в итоге – счастье. Ежегодный доход двадцать фунтов, ежегодный расход двадцать фунтов шесть пенсов, и в итоге – нищета и несчастье».

Несколько лет назад одна моя пациентка с большими финансовыми трудностями рассказала мне, как застыла в нерешительности, увидев в местном торговом центре что-то, чего ей очень хотелось. «У меня было 500 долларов», – сказала она. И она колебалась, делать ли покупку.

У меня мелькнула мысль, что тратить деньги, если у тебя сбережений на жизнь всего 500 долларов, пожалуй, неразумно, но, оказывается, я не понял сути. Выяснилось, что денег у нее нет вообще, но на одной из кредитных карт осталось 500 долларов. На ее банковском счету было не 500 долларов, а много тысяч в минусе – и при этом она обдумывала, как уйти в минус еще больше. Будучи сыном шотландца-бухгалтера (а в этом случае применимы все соответствующие стереотипы), я с великим трудом удержался, чтобы не вскрикнуть от потрясения.

Поясню. Эта моя пациентка вовсе не ставила себе целью быть еще несчастнее, и ее гораздо больше тревожила ее финансовая ситуация и ощущение, что в результате она утратила свободу действий – менять работу, квартиру, путеше-

ствовать, реагировать на непредвиденные ситуации так и тогда, как и когда захочется. Кредитные карты стали для нее кандалами. Для человека, стремящегося взлелеять для себя несчастье, кредит – самая верная, широкая и гладкая дорога к этому, настоящая автострада.

Широко распространено мнение, что счастье за деньги не купишь, зато их отсутствие (или нехватка) способно доставить массу неприятностей. Это может быть верно, даже если человек живет в относительном комфорте, в хорошем доме, обеспечен едой и другими ресурсами. Но чем глубже финансовая зависимость, тем сильнее стрессы, углубляющие ощущение несчастья:

- все труднее оплачивать счета;
- постоянно названивают кредиторы;
- приходится ужиматься даже в самом необходимом.

Возможно, самым сильным стрессом является чувство обреченности, надвигающейся опасности, которая – как бы приятны ни были нынешние обстоятельства – может сокрушить их в любой момент.

**СЧАСТЬЕ ЗА ДЕНЬГИ НЕ КУПИШЬ,
ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ НАПРЯМУЮ. НО,
БЕЗУСЛОВНО, МОЖНО КУПИТЬ СВОБОДУ
ОТ СТРАХА ПЕРЕД РАЗОРЕНИЕМ.**

Представьте себе, что вы примостились на ветке, свиса-

ющей над стремительной рекой. Ваше представление о получении желаемого, об удовлетворенности тихо покоится на дальнем конце ветки, над самой глубиной и стремниной потока. Вы зачарованно, сантиметр за сантиметром, подползаете все ближе и ближе, по мере продвижения слыша угрожающие поскрипывания и пощелкивания. Несчастливость, которая застигает вас врасплох, – это осознание того, что может произойти в ближайшее время.

Другой мой пациент лечился у меня весь тот долгий период, пока оставался безработным, после того как его уволили без всяких причин. Закончив лечение, он вскоре сотворил с собою настоящее чудо и занял руководящую должность в известной фирме. Проработав несколько месяцев, он сообщил мне, что теперь зарабатывает так много, что не знает, куда девать деньги.

Дельность совета зависит, конечно, от того направления, которое человек для себя избрал. Этому своему пациенту я порекомендовал чувствовать себя более счастливым и защищенным. «Не торопитесь ощущать себя богачом», – сказал я ему. Безработица сожрала все его сбережения, лишив главного заслона от тревоги, связанной с беспокойством о работе: финансового задела, достаточного, чтобы, не имея никаких доходов, прожить не менее полугода. Как говорится в одной популярной песне в стиле кантри, адресованной жадному работодателю: «Возьми эту работу и засунь ее...»

Будь мой пациент поборником того курса, которым дви-

жетесь вы, дорогой читатель, совет был бы совсем другим. «Предположите, что ваши будущие заработки будут соответствовать нынешним или даже превышать их, и тратьте столько же, сколько и сейчас, или немного больше. Наберите долгов, превысьте кредитный лимит, а затем покройте все это из нового кредита – вот для чего он нужен». Даже с высокими заработками и хорошей работой несчастливость вам, скорее всего, обеспечена.

**ДОЛГ ЯВЛЯЕТСЯ НЕЗАМЕНИМЫМ
ИНСТРУМЕНТОМ В ПРОИЗВОДСТВЕ
НЕСЧАСТЬЯ.**

«Нет, подождите, – слышу я ваши протесты. – Я не собираюсь швырять деньги на ветер, я лишь собираюсь купить то, что действительно хочу. Неужели радость приобретения не смягчит переживаний из-за хронической задолженности?» Конечно, смягчит – да только ненадолго. Долг же, как и алмазы, может быть вечным. Это дар, который всегда с вами.

Урок 8

Отдавайтесь работе на 100 процентов



Антропологи считают, что у древних кочевников было значительное преимущество перед последующими цивили-

зациями: они работали, наверное, часа четыре в день. Многие думают, что сельское хозяйство развилось лишь потому, что легче было просто сидеть и наблюдать за растениями, а не бродить вокруг в утомительных поисках пищи, произрастающей где ей вздумается. Неправильно. Сельское хозяйство значительно увеличило нагрузку.

Сегодня в развитых обществах рабочий день не настолько изнурителен и долог, как у первых крестьян или рабочих времен промышленной революции. Но и он все еще намного дольше, чем у древних охотников-собирателей. Форма работы также изменилась. Если смотреть через розовые очки, то можно сказать, что современная работа – это, как правило, чище, безопаснее и удобнее, чем рыться в отбросах в поисках съедобного кусочка. Но, надев обычные очки, мы видим, что работа наша по большей части утратила очевидную связь с жизнью: мы перебираем листки бумаги, перекладываем с места на место разные предметы, нажимаем клавиши и создаем ненужные продукты.

В книге «Радости и печали работы»⁴ Алан де Боттон пишет, что современное рабочее место разбивает общую цель на такие мелкие задачи, что каждый сотрудник работает только над крошечной частью процесса, редко наблюдая создание продукта или разработку проекта от начала и до конца. Он предполагает, вторя Карлу Марксу, что такое дробление способно сформировать у человека отчуждение от са-

⁴ Alain de Botton, 2009. *The Pleasures and Sorrows of Work* (London: Penguin).

мой работы. Мало кто из нас предпочел бы вернуться к крестьянской жизни феодальных времен или воскресить трудовые успехи Восточного блока, но сама суть для многих справедлива. Радоваться своему успеху как-то сподручнее, вогнав последний гвоздь в только что достроенный сарай, нежели глядя на кучу готовых документов.

Опасений насчет современной работы и рабочих мест слишком много, чтобы здесь их перечислять, но, несмотря на это, существует постоянно повторяемый культурный императив: работать как можно больше и усерднее. Тяжелая работа, даже выполняемая для далекого и неизвестного высокого начальства, имеет статус добродетели. Более того, поставив личный рекорд (отправляя в час больше всех писем, продавая больше всех трубопроводной арматуры в день, приготовив больше всех гамбургеров за смену), мы должны считать это не более чем очередной отметкой, которую следует превзойти. Выражаясь почти бессмысленным языком современного менеджмента, мы должны отдаваться работе на 100 процентов. Но неудовлетворенные даже такой отметкой руководители, бросая вызов математике, иногда требуют 110 процентов.

Спросите, что означает «отдаваться на 110 процентов», и быстро выяснится, что спрашивать об этом не принято, это не обсуждают и не анализируют. «Я тебя умоляю, мы просто так говорим. На самом деле это ничего не значит». И говорят постоянно.

Вы должны отдать работе все и полностью: время, энергию, творческие способности. Прибереечь или забыть нельзя ничего, поэтому к концу дня от вас остается пустая оболочка, вроде пластиковой бутылки из-под воды или обертки от хот-дога. Вы не должны ничего оставлять для другой своей жизни – супруга(и), родных, друзей, личных интересов, здоровья. И тогда эти элементы вашей жизни, служащие вам поддержкой и опорой, «голодая» без вашего внимания, просто уйдут, оставив вам в качестве поддержки только работу. Но работа-то поддерживать не предназначена и делать этого не станет, поэтому вскоре вас примет в свои объятия несчастливость.

Свою работоспособность рассчитывайте только на самое ближайшее время. Спрашивайте себя: «Сколько сил мне удастся отдать работе сегодня?» И ни в коем случае: «Сколько сил я могу разумно и стабильно отдавать работе в течение года – или многих лет?» Ответы на эти два вопроса обычно противоречат друг другу. Вы можете легко отработать 14 часов сегодня, не выдохнувшись или не нанеся непоправимого ущерба своим отношениям или здоровью, но долго вы так работать не сможете.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.