



Джессика  
Пан

история интроверта,  
который рискнул  
выйти наружу

# Извините, я опоздала

НА САМОМ  
ДЕЛЕ

Я НЕ ХОТЕЛА  
ПРИХОДИТЬ

18+

**Джессика Пан**

**Извините, я опоздала. На самом**

**деле я не хотела приходить.**

**История интроверта, который**

**рискнул выйти наружу**

**Серия «Странный, но Нормальный.**

**Книги о людях, живущих по соседству»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57391201](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57391201)*

*Извините, я опоздала. На самом деле я не хотела приходить. История интроверта, который рискнул выйти наружу: Эксмо; Москва; 2020  
ISBN 978-5-04-110859-5*

### **Аннотация**

Джессика Пан не разговаривает с незнакомцами, раньше всех убегает с вечеринок и притворяется больной, чтобы избежать серьезных выступлений. Она застенчивый интроверт, который шумным компаниям предпочитает тихие домашние вечера с подкастами и книгами. Однако однажды, оставшись без друзей и работы, Джессика решает, что больше не может оставаться в стороне от окружающего мира и людей. Она ставит эксперимент и целый год обещает вести себя словно общительный экстраверт.

Сознательно и добровольно она помещает себя в различные ситуации, которые раньше были ее самым страшным кошмаром.

Из этой книги вы узнаете:

- как понять, интроверт вы или экстраверт (или ни один из вариантов);
- как искать новых друзей после 25 лет;
- как научиться разговаривать с незнакомцами;
- как избавиться от страха сцены;
- как преодолеть одиночество, но не бояться путешествовать одному;
- как устраивать вечеринки, если вы интроверт;
- как расширить границы своей зоны комфорта.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

От автора	6
Введение	7
История про сауну, или Нижний предел	18
Разговоры с незнакомцами, или Новые люди	34
Конец ознакомительного фрагмента.	51

**Джессика Пан**

**Извините, я опоздала. На  
самом деле я не хотела  
приходить. История  
интроверта, который  
рискнул выйти наружу**

*Йену —  
Wo ài nǐ!*

Jessica Pan

SORRY I'M LATE.

I didn't want to come

Copyright © Jessica Pan, 2019.

В оформлении использованы иллюстрации:

© GoodStudio, Nicetoseeya / Shutterstock.com

© Щербина А.Д., перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# От автора

Давайте внесем ясность: я не думаю, что кто угодно – интроверт, экстраверт или кто-то еще – нуждается в лечении. Какое-то время я была несчастным интровертом и хотела посмотреть, как изменится моя жизнь, если я целый год буду проводить новые пугающие эксперименты. Эта книга о том, что со мной происходило. Пожалуйста, наслаждайтесь моими кошмарами.

# Введение

В нашем мире существует два типа людей: первый смотрит музыкальный фестиваль Glastonbury по телевизору, спрятавшись в одеяло, будто это фильм ужасов, а они – свидетели грязной адской бездны. Они вздыхают с облегчением от искренней радости упущенных возможностей, потому что счастливы лежать в своих кроватях, а не быть там, в окружении тысяч раскачивающихся, громких, пьяных людей с полными мочевыми пузырями и сальными волосами.

А есть те, кто решил поехать на Glastonbury. И я не принадлежу к их числу.

На мой 22-й день рождения университетские друзья устроили мне в спальне вечеринку-сюрприз. Как только все выскочили из темноты, я разрыдалась. Люди на вечеринке думали, что я была тронута. На самом деле я была в ужасе. Впервые за несколько месяцев слезы были вызваны не тем, что я безответно влюбилась в своего преподавателя испанского. Мои хорошие друзья, семья и какие-то мутные знакомые сидели на моей кровати – куда я обычно прихожу, чтобы убежать от всех этих хороших друзей, семьи и мутных знакомых.

Сейчас мне негде было спрятаться. Они пришли сюда на вечеринку. А когда они уже уйдут?

В конце концов я просто включила везде свет и ждала,

пока намек будет понят.

Если вы такие же, как и я, то знаете, каково это – бояться собственного дня рождения. Вы боитесь произносить речи, выполнять задания по сплочению команды и встречать каждый Новый год.

Я чувствую себя так, потому что я интроверт. Я застенчивый интроверт (подробнее об этом позже), и любой застенчивый интроверт, знающий свое дело, неизменно делал следующее: бросал звонящий телефон через всю комнату, притворялся больным, приходил на мероприятие по нетворкингу и сразу же уходил, делал вид, что не понимает языка, когда кто-то подходил познакомиться в баре. Последнее – это продвинутый уровень и самый эффективный метод из всех. Все остальные – необходимые навыки выживания. Мы также умеем избегать зрительного контакта, чтобы отпугивать людей от приветствия, с помощью техники, которую я называю «взгляд мертвого робота».

Когда друзья тайно устроили мне вечеринку на день рождения, я разрыдалась. Только не от счастья – от ужаса.

Я бы сказала, что 90 % моих знакомых даже не знает, что я интроверт, потому что я очень стараюсь это скрыть. Пропустить по стаканчику после работы? Извините, я очень занята. Обед в пабе? Не могу, у меня уже планы (есть лапшу рамэн в блаженном одиночестве). Коллеги просто думают, что на работе я рассеянная, а вот за ее пределами у меня ак-

тивная общественная жизнь и никакой памяти на лица.

Теперь, когда я стала старше и мудрее, утром каждого дня рождения я осторожно бужу своего мужа Сэма и шепчу ему на ухо:

– Если устроишь мне вечеринку, я тебя убью.

Он всегда услужливо кивает в полудреме. В действительности он не совсем понимает, потому что Сэм от природы совсем другой – тихоня, который любит ходить в оживленные пабы и тусоваться на фестивалях. Он уже привык к тому, что большинство наших вечерних выходов заканчивается моей фразой «Возьми мое пальто и жди у лифта!», пока я бегу к запасному выходу, спасаясь от приближающейся компании девушек, которая только что нагрянула в бар.

Сэм соглашается, но глубина моих неврозов для него – словно иностранное государство. Он не понимает, почему, например, я предпочитаю собак людям. Ну, здесь все просто. Собаки не нуждаются в пустых разговорах, они не осуждают вас и не жужжат возле вашего стола, когда вы пытаетесь работать. Они не спрашивают, когда вы планируете завести детей. И не кашляют прямо на вас. Но Сэм считает, что у собак дикие глаза, они кладут свои грязные лапы прямо на вас и готовы напасть в любой момент, хотя мне кажется, что все это свойственно именно людям.

Я думала, что всю жизнь буду застенчивым интровертом. Но потом случилось нечто необычное: я была в сауне, с выпуском журнала Men's Health в руке, в черном спортивном

костюме и со слезами кричала ругательства на сотрудницу спа-салона.

Что-то должно было измениться.

Это если вкратце.

Некоторые люди прекрасно умеют разговаривать с незнакомыми, строить новые отношения и заводить друзей на вечеринках. Я очень хороша в других вещах, к примеру – бледно слоняться в дверных проемах. Исчезать в уголках диванов. Уезжать рано. Притворяться спящей в общественном транспорте.

Почти треть населения (в зависимости от того, на какое исследование вы опираетесь) идентифицирует себя как интроверта, поэтому вполне вероятно, что это может быть свойственно и вам. Если бы мы, скажем, встретились на вечеринке, на которой ни один из нас не облажался, то могли бы сблизиться, прячась на кухне возле сырной тарелки.

Много жарких споров о том, что определяет интроверта или экстраверта. Общепринятое определение состоит в том, что интроверты получают свою энергию от одиночества, в то время как экстраверты – от общества других людей. Но психологи часто обсуждают два других взаимосвязанных параметра: застенчивость и общительность. Я всегда полагала, что все интроверты застенчивы, но, по-видимому, некоторые из них могут быть самоуверенными в коллективе или идеально проводить презентации. Интровертами их делает

то, что они просто не могут принимать похвалу и долго находиться в большой компании<sup>2</sup>.

Но я застенчива: я боюсь вступать в контакт с незнакомцами, быть в центре внимания, мне нужно время, чтобы зарядиться энергией после большого количества людей, и я ненавижу толпы. Я, как было определено в одной статье, «социально неловкий интроверт». Застенчивый интроверт, или *зинтроверт*, как я буду отныне называть себя.

Я не знаю, рождаются зинтровертами или становятся, но у меня склонность к этому начала проявляться очень рано. Я выросла в маленьком городке в Техасе, где пропускала дни рождения, симулировала болезни, чтобы избежать школьных выступлений, и проводила много ночей, ведя дневник о параллельной вселенной, где взаимодействие с множеством людей и нахождение в центре внимания не были моими худшими кошмарами.

В детстве я не понимала, почему мое отношение к жизни так сильно отличается от отношения моей экстравертной семьи. Мой отец – китаец, а мать – американка еврейского происхождения, и оба они очень любят две вещи: китайскую еду и общение с новыми людьми. Оба моих старших брата всегда приглашали большие компании друзей к нам домой, где они задерживались на несколько часов. Поначалу я думала, что они просто хорошо притворяются, будто им нравится то, что я ненавижу. Позже я стала задаваться вопро-

---

<sup>2</sup> Подробнее в разделе «Об интроверсии» (стр. 302).

сом: почему они любят встречаться с большими компаниями новых людей, общаться часами и устраивать вечеринки на день рождения, когда я этого не делаю? Я думала, что со мной что-то не так.

Бывают общительные и уверенные в себе интроверты, но это не про меня. Я называю себя зинтровертом – застенчивым интровертом.

И все же, выросшая в маленьком городке, я мечтала о большой жизни, полной новых впечатлений. Но это была не та жизнь, которую я могла себе представить в том месте. Мне хотелось начать с чистого листа. Новое место, где я смогу заново открыть себя, освободившись от всех, кто меня знал. Я побывала в Пекине, потом в Австралии и, наконец, в Лондоне, где и живу сейчас.

Одна вещь оставалась неизменной во время этих путешествий: независимо от того, как далеко я забиралась, я оставалась по существу такой же. Зинтровертом. Дамплинги<sup>3</sup>, креветки на гриле, булочки с кремом. Зинтроверт ест в углу. Запретный город, Сиднейский оперный театр, лондонский Тауэр. Зинтроверт слоняется в дверях. Я думала, что другие страны вытрясут из меня интроверсию, но, как и моя экзема, она процветала в любом климате.

---

<sup>3</sup> Общее название для шариков из теста с начинкой. В разных странах у них свои наименования – это и пельмени, и вареники, и хинкали, и равиоли. В Европе дамплингами называют такие блюда корейского или китайского происхождения. – *Прим. ред.*

А затем произошла «Тихая революция»<sup>4</sup>, навеянная бестселлером Сюзан Кейн 2012 года. На страницах ее книги я прочла, что каждый второй или третий – интроверт. И что с нами все в порядке. Что интроверты, если перефразировать, хорошо концентрируются, наслаждаются одиночеством, *не любят пустых разговоров, предпочитают беседы один на один, избегают публичных выступлений*. Скажете, что я застенчивая чувствительная домоседка? И будете чертовски правы!

Прочитав это, я испытала огромное облегчение и решила принять эту сторону себя. Вот кем я была. Вместо того чтобы корить себя за то, кем не являюсь, я решила радоваться тому, кем была. Ведь мой характер – одна из причин, по которой я стала писателем. Также у меня были очень близкие отношения с небольшой группой друзей в то время.

А потом, в течение года, все пошло наперекосяк. Я потеряла работу, а мои самые близкие друзья переехали. Моя карьера застопорилась, я была одинока, у меня пропало желание бегать. Я понятия не имела, что делать дальше. Мне хотелось провернуть свой старый трюк, прыгнуть в самолет и начать новую жизнь, возможно, на этот раз под именем Франческа де Люсси. Но было ясно, что у меня не было ни личности, ни уверенности, ни коллекции шляпок, чтобы

---

<sup>4</sup> «Тихая революция» (Quiet Revolution LLC) – американская компания, миссия которой – «раскрыть силу интровертов». Ее манифест – книга Сюзан Кейн «Интроверты. Как использовать особенности своего характера» (МИФ, 2020). – *Прим. ред.*

осуществить это.

Зато было много времени, чтобы посидеть и поразмыслить: чего же я реально хочу от жизни? Мне нужны была работа, новые друзья, к которым я испытывала бы настоящую привязанность, и больше уверенности. Разве я многого просила? Конечно, нет. Что же такое делают другие люди, имеющие работу, близких друзей и богатую, полноценную жизнь, чего не делаю я? С нарастающим страхом я поняла: они получают новые впечатления, рискуют и налаживают новые связи. Они действительно живут в мире, вместо того чтобы просто наблюдать за происходящим в нем.

Однажды я подслушала, как моя бывшая коллега Уиллоу рассказывала о своей поездке в Нью-Йорк. Уиллоу остановилась погладить собаку одной женщины в Проспект-парке, а в итоге провела с этой женщиной весь день, отдыхала с ней в джаз-клубе до 4 утра, а позже получила работу своей мечты по связям своей новой подруги. Она встретила своего парня в очереди в туалет на фестивале. Она обнаружила, что у нее гипогликемия<sup>5</sup>, поговорив с врачом на вечеринке. Вся ее жизнь была сформирована этими случайными встречами. И все потому, что она предпочитает говорить и слушать людей, с которыми только что познакомилась, а не убежать от них на полной скорости, бормоча: «Я не говорю по-английски!»

Что может случиться, если я распахну двери своей жизни?

---

<sup>5</sup> Состояние, характеризующееся снижением концентрации глюкозы в крови. – *Прим. ред.*

Изменится ли она к лучшему?

Хотя я принимала себя такой, какая есть, на данном этапе жизни это не делало меня счастливой. Я воспринимала свой статус интроверта как разрешение отгородиться от других.

Несмотря на то что я наслаждалась своим интровертным миром, часть меня задавалась вопросом, что же я упускала. Когда вы даете чему-то определение, вы неизбежно ограничиваете это. Или себя. То, как я видела себя, стало самоисполняющимся пророчеством: «Произнести речь? Я не выступаю с речами» или «Вечеринки? Я не устраиваю вечеринок». Я была слишком напугана, чтобы бросить вызов своим страхам, выйти и испытать то, чего жаждала.

Мой статус интроверта был предлогом, чтобы отгородиться от окружающего мира и людей в нем.

В университете я прослушала курс по неврологии. Отчасти потому, что меня очень интересовала взаимосвязь между характером и воспитанием. Но теперь, когда я стала взрослой, как сильно я могла измениться в результате полученного нового опыта?

Знаменитая цитата Шекспира гласит: «Верен будь себе»<sup>6</sup>. Да. Но я не хотела быть навечно привязанной к своей неуверенности и тревогам. Я не хотела оставаться незаметной. Мы же люди. У нас есть потенциал для роста и перемен.

---

<sup>6</sup> Пер. на рус. Б. Л. Пастернака. – *Прим. пер.*

Как только я это осознала, тихий голос внутри меня сказал: «К черту все это дерьмо!» Я использовала ярлык интроверта как предлог, чтобы спрятаться от мира.

До этого момента я цеплялась за свой статус зинтроверта, и это делало почти невозможным для меня иметь то, к чему я втайне стремилась, – работу, которая не была мне безразлична, новые значимые отношения, наполненные смехом встреч с друзьями, и события, которые я не планировала в мучительных деталях.

Я была интровертом, сидящим в яме, но не сидела в яме только из-за того, что я была интровертом. Существует много счастливых интровертов, которые живут своей лучшей жизнью, но я хотела выбраться из этой ямы – я верила, что более красочная жизнь в конечном счете сделает меня счастливее.

Но как это сделать? Что-то должно было измениться.

Вопрос: что произойдет, если застенчивый интроверт проживет один год как общительный экстраверт? Если он сознательно и добровольно поставит себя в опасные социальные ситуации, которых обычно избегает любой ценой?

Получится ли изменить его жизнь и сделать ее насыщеннее? Или он окажется в лесу, поедая сорняки и общаясь только с волками, пока не умрет от недоедания, в одиночестве, но вроде как счастливый потому, что ему больше никогда не придется вступать в непринужденный разговор о биткойне?

Сейчас узнаем.

# История про сауну, или Нижний предел

Я познакомилась со своим мужем-англичанином в Пекине, где мы влюбились друг в друга самым типичным для двух застенчивых людей образом: на работе, флиртуя в мессенджере, сидя через два стола друг от друга и никогда не встречаясь взглядом. Мы с Сэмом работали в одном журнале, и это был первый раз, когда я чувствовала себя непринужденно с кем-то, также привлекательным для меня. В конце концов поговорив друг с другом лично, мы вместе переехали в Австралию, а потом поженились и перебрались в крошечную квартиру в районе Ислингтон, на севере Лондона.

Я потратила почти три года, чтобы привыкнуть к Пекину – городу, жители которого всегда говорят, что думают о тебе. Местный владелец чайханы? Он думал, что я слишком толстая. Хозяйка моей квартиры? Она думала, что я слишком худая. Продавец фруктов? Он думал, что я пью недостаточно горячей воды. Вообще-то они все так думали.

Местные жители спрашивали, сколько денег я зарабатываю редактором журнала (не очень много), почему ношу хлипкие шлепанцы в большом грязном городе (я была молодой и глупенькой) или почему выгляжу так изможденно (вы вообще видели статистику о загрязнении воздуха в Пе-

кине?). По крайней мере, я всегда знала, какая у меня точка зрения.

После этого я решила, что мне поможет переезд в Англию, страну без языкового барьера. Кроме того, меня там ждало несколько старых друзей и я буду с Сэмом. После трехлетнего хаоса в Китае я благоговела перед Лондоном: вся эта зелень! Четкие очереди! Туалеты с сиденьями! Я смотрела на все виды шоколадных батончиков и чипсов в супермаркете Sainsbury's и испытывала чистую эйфорию. Мне хотелось пройтись по городу с распростертыми объятиями. Я хотела, чтобы Лондон любил меня так же, как любила его я.

Но Лондон не любил меня.

Вместо этого Лондон (ну, лондонец) украл мой бумажник и мою визу, а значит, и мое право работать в Великобритании. Если Лондон и пытался наказать меня, то делал это очень пассивно-агрессивно, потому что отсутствие визы также означало, что я не могу покинуть страну. Происходящее заключило меня в тюрьму и не позволяло работать.

И это было только начало. Женщина в поезде поблагодарила меня за то, что я подвинула свою сумку, и я почти уверена, что на самом деле она сказала: «Чертовски хорошая идея». Мужчина, протискиваясь мимо меня на эскалаторе, скажет «Позвольте?», и это практически доведет меня до слез. Люди спрашивали меня, хочу ли я что-то сделать, а я понятия не имела, было это приказом, предложением или сарказмом.

А друзья? Я бы с трудом завела новых друзей в самых простых местах, не говоря уже о Лондоне. Там люди предпочитают держаться особняком, особенно в публичных местах. Поначалу это было чудесно. Никто никогда не подходил ко мне поболтать. Я оставалась одна. Однажды я споткнулась и упала на людной улице среди бела дня. Я начала отговариваться: «Я в порядке, все хорошо, правда». Но никто даже не остановился. Я сидела на земле, поражаясь происходящему. Эти люди были даже большими интровертами, чем я!

Поскольку я не могла работать без британской визы, я проводила свои дни, принимая участие в лучшем культурном изобретении Британии – телевизионных марафонах кулинарного шоу «Званный ужин». Я была удивлена, узнав, что большинство британских званых ужинов заканчивается вареной грушей и все тайно ругают хозяина дома, сидя на краю его кровати.

Через несколько месяцев мне вернули визу, я поступила по-взрослому и устроилась на работу в маркетинговое агентство писать посты в блог обувного бренда. В мои обязанности входило написание руководств о том, какую обувь носить в какую погоду, – такого рода решения большинство людей учится принимать уже к семи годам.

Не успела я оглянуться, как мы с Сэмом провели уже несколько лет в Лондоне. И за это время все друзья, которые у меня были в Лондоне, уехали. Вы можете думать, что это преувеличение. Не-а. Рэйчел, моя лучшая подруга из уни-

верситета, переехала в Париж. Элли, хорошая подруга из Китая, вернулась в Пекин. Английские коллеги, с которыми я сблизилась, перебрались в сельскую местность или пригороды. Лондон становился все более уединенным местом. Улицы стали знакомыми, но, как всегда, они были полны незнакомцев. Я похоронила себя на работе, под постами, встречами с клиентами и обувью!

В один роковой вечер у нас на работе была церемония награждения. Начальство давало награду тому, кто уходил последним и проводил все выходные в офисе. Человек, который «продал свою душу за эту работу», пояснили они. Эта награда получила название «Премия сидящих допоздна». Они вскрыли конверт и назвали мое имя. Пока я пробиралась к импровизированной сцене, коллеги-мужчины хлопали меня по спине и поздравляли с тем, что у меня нет жизни. Я стиснула зубы, заставила себя улыбнуться и приняла награду.

Мы с мужем сошлись как типичные интроверты – сидя в одном кабинете, флиртуя через мессенджеры и не поднимая глаз.

На ней было выгравировано мое имя. Когда я несла ее домой, она казалась мне проклятым артефактом, как кольцо Фродо<sup>7</sup>, только менее всемогущим и блестящим и более тя-

---

<sup>7</sup> Также известное как Кольцо Всевластия – магическое кольцо из романа-эпопеи Дж. Р. Р. Толкина «Властелин колец», изданного в 1954–1955 годах и затем экранизированного. – *Прим. ред.*

желым, словно символ моего провала. Провала потому, что меня совершенно не интересовала моя работа или то, что я делала со своей жизнью. Неспособности быть тем человеком, которым я восхищаюсь, тем, кто пробует что-то новое, рискует и избегает легких путей.

Как и кольцо Фродо, трофей было невозможно уничтожить, бросив его в мусорное ведро или в огонь. Я смотрела трейлеры к фильмам, поэтому предполагала, что он просто найдет меня снова. Я поместила его в наименее достойное место, какое только могла придумать. «Пошел ты», – тихо прошептала я трофею, закрывая его в шкафчике гнить рядом с полудюжиной сумок-шоперов и бутылкой с очистителем для унитаза.

Вернувшись на работу на следующий день, я узнала, что коллега по имени Дэйв выиграл «Премия сидящих допоздна» в прошлом году. Вот что было с Дэйвом: он всегда выглядел несчастным. Он ел один и тот же сэндвич каждый божий день. На рождественской вечеринке в офисе, когда мы оба сидели в углу, он по пьяни признался мне, что сделал бы все, чтобы уйти, если бы только знал, как это сделать.

Я посмотрела на Дэйва. А потом сделала кое-что очень глупое, и мне стало очень-очень хорошо. Я уволилась с работы.

Не имея запасного варианта, я стала называть себя фрилансером. В моем случае «фрилансер» был эвфемизмом для блуждания по квартире в пижаме и получения чрезмерного

удовольствия, когда я замечала кошек в саду. Я все еще писала посты в блог про обувь, но теперь делала это за меньшие деньги, сидя на нашем продавленном синем диване. Когда я однажды смотрела на людей, идущих утром на работу, меня поразило: я живу в городе с населением в девять миллионов человек и разговариваю каждый день только с двумя из них – Сэмом и бариста в кофейне.

Начальство лондонской работы вручило мне приз за победу в премии. Она называлась «Премия сидящих допоздна».

Бариста не был болтливым парнем. А у Сэма была своя жизнь за пределами четырех стен нашего дома: работа, которую он любил, коллеги, к которым он был привязан, спортивный зал и лучшие друзья, с которыми он встречался, чтобы посмотреть футбол. У него был отдельный мир, а у меня был только он. Каждое утро, когда он уходил на работу, я прятала голову под одеяло, не желая встречать еще один серый день в полном одиночестве. Никто меня нигде не ждал. Мой брат написал мне: «Я давно не получал от тебя вестей – понятия не имею, что с тобой происходит. Ты счастлива?»

Этот вопрос потряс меня. Я не могла сказать своей семье, которая была так далеко, что я сидела в глубокой яме и не знала, как из нее выбраться. Я не могла признаться в этом даже Сэму. Или самой себе.

В один холодный зимний день я проснулась в 11 утра после того, как провела всю предыдущую ночь, гугля черные

дыры, есть ли у меня синдром дефицита внимания<sup>8</sup> и были ли Мик Джаггер и Дэвид Боуи друзьями. Я также написала по электронной почте Рэйчел, которая теперь жила по ту сторону пролива Ла-Манш, чтобы признаться, что у меня определенно синдром дефицита внимания и гиперактивности. Мне казалось, что я порхала от одной задачи к другой, но вечно ничего не было сделано. Я была неряшлива, забывчива, мне было трудно сосредоточиться.

Рэйчел написала в ответ: «Не знаю... Все, о чем ты говоришь, больше похоже на депрессию. Неспособность сосредоточиться на самом деле – один из симптомов депрессии. Может, тебе стоит с кем-нибудь поговорить...»

Что она имела в виду под «*все, о чем я говорю*»? Я снова посмотрела на свое письмо. Моя подпись гласила: «С нетерпением ничего не жду».

Я быстро закрыла ноутбук.

Когда мы молоды, мы думаем, что наша жизнь будет творческой, яркой и полной. Но мало-помалу я загоняла себя в угол, и мой единственный путь вперед все больше напоминал длинный темный коридор с захлопнутыми дверями. За исключением, конечно, того, что в эпоху неограниченного доступа к социальным сетям двери были фактически стеклянными и я могла взглянуть на каждого из моих модных современников, живущих своей лучшей фотогеничной жиз-

---

<sup>8</sup> Поведенческое расстройство, симптомы которого – проблемы с концентрацией, гиперактивность и импульсивность. – *Прим. ред.*

нюю с 15–20 ближайшими друзьями.

По сути, я создала вокруг себя крепость, заваленную книгами и вывеской на стене с надписью «ВЫ МНЕ ВСЕ РАВНО НЕ НУЖНЫ!».

Но были нужны. Рэйчел это видела. Мне тоже надо было это увидеть. Пришло время вырваться из моей все более некомфортной зоны комфорта. Я знала, что не впадаю в депрессию из-за того, что я интроверт. Я была интровертом, у которого случилась депрессия. Я ненавидела того, кем стала. Я хотела начать все сначала.

Поэтому я записалась в спортзал.

Возможно, это не похоже на решение проблемы, которая у меня действительно была. Прежде чем вы подумаете, что это история о том, как потеря веса изменила мою жизнь, вылечила депрессию и сделала меня миллионером, я должна предупредить, что это не так. Это история о моих первых, робких шагах во внешний мир. Медленном возвращении в общество. О том, как выбраться из дома. Первые шаги, которые я делала как зинтроверт, старающийся больше не быть им. Но это также история о чем-то гораздо более важном: обмане. И упражнении «планка».

Это было заманчиво, потому что тренажерный зал предлагал бесплатное членство тем, кто посещает три занятия в неделю и выигрывает их соревнование по фитнесу и потере веса. Оглядевшись, я увидела, что девушки в этом зале были в отличной форме. У них были туго затянутые хвосты. Они

казались удовлетворенными. Женщины, которые, вероятно, осуществили мечты своих родителей, став врачами-юристами-банкирами, а не женщины, чьи задницы обрели форму диванных подушек, пока они писали о различных способах зашнуровывать ботинки. Не такие, кто праздновал дни чистых волос.

Если я все сделаю правильно и выиграю соревнование, у меня будет бесплатное членство и я сразу же присоединюсь к группе людей, у которых, казалось, жизнь налажена. Может быть, мне удастся даже завести пару друзей. Я также стану более подтянутой и, возможно, более счастливой (выше уровень эндорфинов, смогу сама двигать мебель, модный шампунь в раздевалке и т. д.).

Я была уверена, что выиграю конкурс, потому что легко выиграть в чем-то подобном, когда больше ничего не происходит в твоей жизни. И я была права. Неделю за неделей количество соперников сокращалось из-за того, что люди выбывали из соревнования, не посещая необходимые три занятия.

К последней неделе все свелось к двум возможным победителям. Ко мне и Портии.

К сожалению, у меня развилась глубокая неприязнь к Портии.

Я связала свое будущее с этим дурацким соревнованием и теперь должна была выиграть. Я стала обдумывать сухие факты: финальное взвешивание было через неделю. Сорев-

нование основывалось только на проценте потерянной массы тела. Итак, что влияет на наш вес? Жир, мышцы, кости. И вода.

Вот еще один совершенно нормальный факт, с которым я столкнулась во время одного из своих ночных забегов по интернету: борцы и боксеры регулярно сбрасывают по четыре–семь литров водного веса в течение нескольких дней, чтобы попасть в свою весовую категорию.

Я быстро провалилась в бездну блогов борцов и боксеров, написанных исключительно для парней по имени Брэндон. Эти блоги содержали подробные инструкции по быстрой потере водного веса. Там были простые трюки, такие как употребление черного кофе (отличное мочегонное), и даже более экстремальные, такие как кофеин в таблетках и чай из одуванчиков. Но я ведь могу пить кофе, верно? *Нормальные* люди так делают. Я уже пью кофе каждый день.

Настал момент выбраться из моей все более некомфортной зоны комфорта. Так что я записалась в спортзал.

С самого первого раза, когда я рухнула на диван в отчаянии из-за Портии, Сэм был терпелив со мной и поставленной мной задачей. Это продолжалось вплоть до дня перед финальным взвешиванием, когда я объясняла, что душ в день соревнований – ошибка новичка, потому что тело впитывает воду через кожу. Это может привести к набору веса. Душ может быть решающим фактором при победе или поражении.

– Ты подписалась на этот конкурс, чтобы стать здоровой и счастливой, а теперь все, о чем ты говоришь – это победа над кем-то по имени Портия, преимущества таблеток с кофеином и причины, по которым ты *больше никогда не собираешься принимать душ*.

– Я не собираюсь только *завтра* принимать душ! – крикнула я в ответ. – И я не стала покупать кофеин в таблетках. Это было бы безумием.

Я снова открыла блоги борцов, где прочитала, что наиболее универсальной и рекомендуемой стратегией является посещение сауны.

Но это не должно было быть какой-то избавляющей от токсинов, скандинавской, приятной поездкой в спа. Сауна служила одной цели: испарить воду из моего тела. Чтобы максимально пропотеть, Брэндоны советовали оставаться полностью одетым.

Мне нравятся сауны. Я могу пойти в сауну. Ходить женщине в сауну – это же не преступление? Разве женщина не может пить черный кофе, ходить в сауну и отказываться от душа? *Ну конечно же!* Конечно, она может, сказала я себе. Женщина легко может проделать все это в совершенно обычный день.

Очевидно, Сэм был прав. Я совсем забыла, почему пошла в спортзал, слишком поглощенная победой над Портией. Часть меня знала, что чертовски сомнительно делать такие вещи. Мне не нравилось, кем я становлюсь, – но уже больше

года я чувствовала себя неудачницей и отчаянно стремилась к победе. Я была близка к нижнему пределу.

В день финального взвешивания я пришла в сауну. Уселась на горячие деревянные доски, одетая в черную футболку с длинными рукавами, черные спортивные штаны и шерстяные носки. Сухой жар охватил мое тело. Одетая как ниндзя, который очень заботится о себе, я закрыла глаза и откинулась назад.

Я думала о блогах борцов, которые привели меня сюда. Как и я, мои опытные герои-борцы знали, как пожертвовать собой, чтобы получить желаемое. Я думала о том, как они полностью поймут меня: сидеть в сауне и потеть пару минут стоит того, если ваша жизнь вернется в нормальное русло и вы сэкономите деньги на членстве в тренажерном зале.

В сауне было невыносимо, но я уже проделала самую трудную часть – выбрала быть двуличным ублюдком. Теперь мне оставалось только выдержать 15 минут жары. Просто закрой глаза и пережди. Это я могу сделать. В такую жару я могла быть стоической, как пустынный жук.

Однако было трудно постигать дзен, потому что девушка с рецепции не оправдывала моих ожиданий. Она приходила проверить меня, испытывая подозрения по поводу моего поведения. Она распахивала дверь сауны, выпуская весь мой горячий воздух, а я подпрыгивала и снова захлопывала ее, показывая руками, что мы можем разговаривать друг с другом через тонкое стекло. Мы повторили эту процедуру.

ру несколько раз – она открывала дверь, а я захлопывала ее прямо у нее перед носом, чтобы сохранить тепло.

– Почему вы в одежде? Это безумие! Вы должны быть раздеты! – крикнула она мне через стекло. К этому моменту моя одежда промокла от пота.

– Нет. Я так хочу! – сказала я ей, не вдаваясь в дальнейшие объяснения. Я скрестила руки на груди. В третий раз я наконец закричала: – Господи Иисусе! Пожалуйста, просто уйдите!

Ошеломленная, она оставила меня в покое.

Я снова успокоилась. Во рту у меня пересохло. Я не могла пить воду, потому что это нарушило бы цель моего визита, но очень хотелось пить. Каждые 30 секунд я смотрела на часы. Прошло пять минут, а мне казалось, будто прошел целый час. Я потянулась к журналам в углу, чтобы отвлечься, но обнаружила, что все они были посвящены фитнесу для мужчин.

Я вяло пролистала страницы одного из них и наткнулась на статью о том, как летом оставаться в безопасности во время прогулок на свежем воздухе. Я рассеянно пробежала глазами блок фактов о тепловом ударе: «Вызванный чрезмерным потоотделением, обезвоживанием и перегревом, тепловой удар может привести к повреждению мозга или даже смерти». Э-э, о чем я только что прочла?

Из-за конкурса я забыла, зачем вообще пошла в спортзал. Но больше года я ощущала себя неудачницей

и была близка к нижнему пределу.

Во рту стало еще суше. В тот день у меня не было с собой воды. Я обильно потела в очень горячей сауне. Я создала идеальные условия для теплового удара. *Специально*. Неужели я собираюсь сама получить тепловой удар? Неужели у меня сейчас уже тепловой удар? Что вообще такое этот тепловой удар?

Я запаниковала. Я будто умирала в этой сауне. Я тут же увидела свой некролог: «Она получила тепловой удар, пытаясь выиграть бесплатное членство в спортзале на севере Лондона». Моим родителям сказали бы, что я умерла одетой, как убийца, читая руководство по 8-минутному упражнению для идеального пресса.

Меня словно готовили на медленном огне, но где-то глубоко внутри меня повеяло холодом. Я сошла с ума. Я не теряла рассудка, мой рассудок давно покинул меня сам.

Я открыла дверь сауны.

Позже, попивая воду в кафе, я уставилась в пространство. Я выпила еще воды. Я пошла домой и легла на диван, потому что у меня хватило сил только на это.

Что со мной случилось? Без работы, без друзей, а теперь и без рассудка<sup>9</sup>.

Я не горжусь тем фактом, что момент прозрения случился

---

<sup>9</sup> Да, кстати, я выиграла соревнование по потере веса. Порция была не настолько сумасшедшей, чтобы идти на такие меры. Только я и Брэндоны всего мира готовы пойти на подобное.

в сауне за прочтением *Men's Health*. Я совершенно потерялась. Я больше не знала, где кончается моя естественная интроверсия и начинаются депрессия и одиночество. Когда-то ведь я была счастливым интровертом, но мне удалось закопать себя в яму с помощью страха, неуверенности и застоя.

В тот день я подытожила имеющиеся факты: моя жизнь была незначительной и я хотела посмотреть, понравится ли мне более насыщенная. А насыщенная, как я знала в глубине души, означала открытие моего мира, особенно другим людям. Куче людей. Я прочитала много статей о том, как трудно заводить друзей в 30 лет, и знала, что людям вроде меня будет еще хуже. Мой образ действия в дружбе был таким: а) ты – мой лучший друг, и я рассказываю тебе все свои интимные секреты; б) ты незнакомец, опасный и неизвестный, готовый напасть в любой момент.

Я смотрела в окно кафе на мир, проплывающий мимо меня. Я скучала по своим друзьям, разбросанным по всему миру. Я скучала по чувству восторга от происходящего. Реальность была такова: я чувствовала, что моя жизнь проходит мимо. Я знала, что должна была делать.

Я бы говорила с новыми людьми – не просто смол толк<sup>10</sup>, а с фразочками в духе «И как твой отец к этому отнесся?».

Я бы выступала на публике. Я бы путешествовала одна и заводила новых друзей в дороге, я бы отвечала согласием на

---

<sup>10</sup> Small talk, или светская беседа – легкий разговор на нейтральную тему вроде погоды или пробок на дорогах. – Прим. ред.

приглашения, я бы ходила на вечеринки и не была бы первой, кто с них уходит.

И если я переживу все это, то попытаюсь покорить Эверест для застенчивых людей: выступлю на стендапе. Вместо того чтобы «выбрать свое собственное приключение», я выберу свой собственный кошмар.

В конце концов, чтобы полностью искупить вину за то, что я слишком рано включила свет на своем двадцать втором дне рождения, я бы устроила званый ужин, пригласила людей, которых встретила на своем пути, и *не выгнала бы их всех* через час. Я бы развлекала, я бы болтала, я бы праздновала.

Это было бы похоже на бег трусцой: очень потно и неудобно, с учащенным сердцебиением и агонией, но, возможно, на пользу в долгосрочной перспективе.

Другими словами, я была бы экстравертом.

Я дала себе год.

# Разговоры с незнакомцами, или Новые люди

Мужчина, сидящий рядом со мной, хорош собой. Высокий, смуглый и красивый. Добрые голубые глаза. Клетчатая рубашка. Закатанные джинсы.

Мы смотрим искоса друг на друга и встречаемся взглядами. Я делаю глубокий вдох.

– Я живу далеко от родителей, и они думают, что я счастливее, чем есть на самом деле. Я не могу представить момент, когда они узнают, что иногда я реально не знаю, что делаю со своей жизнью, – говорю я ему.

Он моргает. А потом говорит:

– Я не видел свою семью 10 месяцев, и я только что понял, что не скучаю по ним. Я боюсь, что это делает меня плохим человеком.

Снова моя очередь.

– Мне страшно, что я никогда не заработаю достаточно денег, – говорю я. – Такое чувство, что после уплаты налогов у меня не остается денег. Вообще. Боюсь, я всегда буду бороться с этим.

Твоя очередь, приятель.

– Я чувствую себя хуже своей жены, потому что она зарабатывает значительно больше меня, – говорит он.

Он действительно шел до последнего.

– Все мои самые близкие друзья разъехались, или мы отделились друг от друга. Теперь мне страшно, что у меня никогда не будет нового близкого друга, которому я могла бы что-то рассказать. Это печалит меня, – произношу я, и мой голос слегка дрожит.

– Мне очень трудно заводить новых, настоящих друзей. Вот почему я пришел сюда сегодня вечером. Я сказал жене, что у меня дела на работе – она не знает, что я здесь.

Звонок.

Мы с Крисом записались на один и тот же семинар. В объявлении говорилось, что занятие научит нас налаживать тесные связи с другими людьми. Никто из нас не знал, что это означает рассказ унижительных личных секретов незнакомцам. Они не упоминали этого в брошюре.

– Если то, что вы рассказываете, заставляет вас чувствовать себя неудачником, то вы все делаете правильно! – ободряюще кричит Марк, руководитель нашей группы.

Мы с Крисом согласно киваем друг другу и рассаживаемся на свои места.

Отлично справились.

Отличительной чертой экстравертов является то, что им нравится находиться в окружении других людей. И, предположительно, взаимодействовать с ними. Даже разговаривать с ними. Ну это как-то слишком.

Если, как и я, вы знаете лишь горстку людей, то большинство из этих «других людей», с которыми вы взаимодействуете, будет незнакомцами. Итак, вот первый серьезный камень преткновения в моем экстравертном году: я боюсь разговаривать с незнакомыми людьми.

В Лондоне я быстро усвоила: если ты разговариваешь с незнакомцем в общественном месте, он смотрит на тебя так, словно ты ударил его по лицу, потрясенный и обиженный. Еще и полный предательства, потому что вы нарушили общественный договор, которому мы все согласились следовать: никого, кроме вас, не существует. Не один британец говорил мне, что только американцы и сумасшедшие разговаривают с незнакомцами. И, учитывая репутацию северян, весь Йоркшир. Но еще один мучительный момент – вечное ощущение, что все могут подслушать ваш неловкий разговор.

Несколько лет назад я нашла коробку со значками в местном кафе в Лондоне. Я достала оттуда один. На нем было написано: «Я разговариваю с незнакомцами». Я тут же отшвырнула его, испугавшись, что кто-то заметил, как я его держу. С таким же успехом на нем могло быть написано: «Я ем пауков».

Для меня разговор с незнакомцами – это что-то, что вы делаете в самом крайнем случае: заблудились в незнакомом районе, сломан телефон, сломана нога, шторм – и только если все это происходит одновременно.

Я знаю, что не одна испытываю это. Во время часа пик в городах мы все стоим сплюсненные в общественном транспорте, словно обнимаемся в полной тишине. Да, я засуну свое лицо тебе под мышку, но поговорить с тобой? Никогда.

Однако я вернулась за тем значком. Мне пришло в голову, что «Болтливый турист» был бы отличным костюмом на Хэллоуин, которым можно пугать лондонцев.

Я забыла о значке на долгие годы, пока не прочитала статью, которая меня удивила: по-видимому, когда люди вынуждены разговаривать с незнакомцами, это делает их счастливее.

Примерно в тот же период времени, на рейсе из Нью-Йорка в Лондон, я сидела в ряду с двумя мужчинами. Я сразу же перешла в свой режим по умолчанию: надела наушники и уставилась прямо перед собой. *Не разговаривай со мной, меня здесь нет.* И это, похоже, сработало, потому что они повернулись друг к другу. Довольно скоро они уже обменивались рецептами барбекю, а потом изливали душу и показывали друг другу семейные фотографии на своих телефонах. К тому времени, как мы приземлились в Хитроу, один пригласил другого на празднование своего дня рождения в пятницу.

Я боюсь разговаривать с незнакомыми людьми. В Лондоне я не раз слышала: с незнакомцами разговаривают только американцы и сумасшедшие.

Для меня это было удивительно. Если это было результа-

том 6-часового полета, то сколько же я потеряла, игнорируя дюжины, если не сотни незнакомцев, которых видела каждый день? Неужели я упускаю секреты, меняющие жизнь, дни рождения и сочувствующих людей, на плечах которых можно поплакать?

Экстраверты любят проводить время с другими людьми, поэтому мой первый шаг – попытаться почувствовать себя комфортно в общении с этими людьми. От одной мысли у меня начинают чесаться ладони.

А что, если у меня плохо получается?

Неужели меня навсегда изгнали бы из английского общества и выслали на остров, полный сумасшедших и болтунов: американцев, людей со станции Оксфорд-стрит, пытающихся спасти твою душу, продавцов автомобилей, 7-летних детей и мужчин в барах со смертельно высоким уровнем доверия?

Это кажется несправедливым: я не хочу на этот остров.

В первый день я решаю, что лучше всего начать так, как я собираюсь делать все: рухнуть в объятия первого потенциально разрушающего жизнь эксперимента.

Глубоко вздохнув, я целенаправленно подхожу к женщине на автобусной остановке в 8 утра, и она тут же отворачивается. Я сажусь на верхнем этаже автобуса вместе с еще несколькими утренними пассажирами. Женщина, сидящая рядом со мной, полностью погружена в свой телефон – играет в *Candy*

*Crush.* В автобусе никто не разговаривает. Мое сердце бешено колотится, пока я мысленно репетирую разные реплики об игре, но затем женщина замечает, что я смотрю на ее телефон. Я чувствую себя так, будто она только что поймала меня, заглядывающую в ее декольте. Я прерываю миссию.

Расстроившись из-за неудачи с автобусом, я решаю пойти по легкому пути. Подхожу к незнакомому бариста в местном кафе. Я ведь могу это сделать, правда? Я просто разговариваю с милым парнем в ожидании кофе.

– О, ты новенький! – говорю я, полная уверенности, что он должен ответить, потому что быть дружелюбным с клиентами – это часть его работы.

– Я работаю здесь уже три года, – отвечает он.

Посетитель, стоящий рядом со мной, смеется.

Маленькая часть меня умирает.

Я читала, что одиночество или изоляция – это фактор риска ранней смерти. Возможно, разговоры с незнакомцами спасут мне жизнь. Хотя в данный момент кажется, что они только укоротят ее на пару-тройку лет. Мне понадобится помощь. Нужен профессионал. Но кто?

На следующий день, держа в руке значок «Я разговариваю с незнакомцами», я понимаю, что мне понадобится кто-то, кто проведет меня через этот год неизведанной территории. Эксперты. Гуру. Наставники. Люди, которые помешают мне экстравертировать прямо с обрыва вниз.

Проведя небольшое исследование, я решаю позвонить

Стефану Хофманну, заведующему лабораторией психотерапии и изучения эмоций Бостонского университета. Он регулярно помогает людям побороть страх взаимодействия с другими. С легким немецким акцентом он говорит мне: «Социальная тревога – совершенно нормальное явление. Мы – социальные животные. Мы хотим быть принятыми нашими сверстниками и не хотим быть отвергнутыми. Если у людей нет социальной тревожности, значит, с ними что-то серьезно не так».

Так, это уже кое-что.

Я спрашиваю Стефана, считает ли он, что разговаривать с незнакомыми людьми за пределами Англии было бы легче, потому что мне это кажется особенно сложным. К тому времени, как я перестану унижаться в этой зеленой и приятной стране, мне, возможно, придется переселиться куда-нибудь еще.

– Я думаю, это зависит от города. Например, Бостон сложнее, чем Нью-Йорк, где люди более разговорчивы. А я из Германии, где мы очень крепко привязываемся друг к другу. С немцами едва ли можно заговаривать. Но они всегда готовы прийти на помощь, как только вы заручитесь их вниманием, – говорит он.

Его опыт показывает, что эффективное лечение социальной тревожности – одна из форм экспозиционной терапии: нужно поместить людей в их худший кошмар, где они гарантированно будут многократно отвергнуты. Например, он мо-

жет указать пациенту встать на обочине дороги и очень громко петь. Или подойти к сотне незнакомцев в метро и попросить у них 400£. Или каждый день проливать на себя чашку кофе в людном месте.

Просто, понимаете... ваши главные КОШМАРЫ.

Но, объясняет Стефан, «никто не будет увольнять тебя, разводиться с тобой или арестовывать тебя, если ты будешь делать такие вещи». В 80 % отзывов о нем говорится про облегчение тревоги. Значит, в этом безумии может быть действенный метод.

– Что... что бы вы мне посоветовали?

Я должна спросить.

– Ну, а чего же ты боишься?

Затем следует импровизированная терапевтическая сессия, во время которой я после пары толчков признаюсь, что больше всего боюсь, как бы незнакомец не подумал, будто я странная и глупая.

– Тогда будет лучше, если мы построим беседу, в которой ты подойдешь к незнакомцу и скажешь что-нибудь совершенно глупое, – предлагает Стефан. – Я бы хотел, чтобы ты спросила незнакомого человека: «Простите, я тут кое-что забыла. В Англии правит королева? Если да, то как ее зовут?» Тебе придется сказать именно эти слова и ничего больше.

Мое сердце начинает колотиться. Но он не прекращает говорить.

– Чтобы задать этот вопрос, тебе не следует выбирать милых старых леди или дружелюбно выглядящих людей. И ты не должна говорить: «Простите, я вроде забыла, кто такая королева...» – потому что это безопасное поведение, оно не позволит тебе преодолеть свой страх, – добавляет Стефан.

– Отлично, – говорю я. Я скорее сломаю обе ноги во время сильного тайфуна в пугающем чужом районе, чем задам незнакомцам в Лондоне самый глупый вопрос, который только могу придумать.

– Как ты думаешь, каковы будут последствия, если ты это сделаешь?

Отличный способ вылечить социальную тревожность – экспозиционная терапия. К примеру, спросить у лондонца в метро, кто королева Англии.

Я говорю ему, что незнакомец подумает, что я лгу, шучу или страдаю амнезией. Или, что наиболее вероятно – а для меня губительно, – примет меня за идиотку.

– Да, и что тогда произойдет? Представь себе это.

Я закрываю глаза.

– Они закатывают глаза и уходят. Или, если это будет в метро, все будут смотреть на меня и думать, что я глупая и странная.

– Отлично. Отлично, – говорит Стефан. – То, что ты описываешь, – это реалистичный сценарий, с которым мы все могли бы жить: мы спрашиваем кого-то, он закатывает глаза и уходит. Итак, человек думает, что ты глупая, и все. Жизнь

продолжается. В мире живут миллионы людей – найдутся те, кто сочтет нас глупыми, и в этом нет ничего страшного.

– Только мысль об этом пугает меня, – говорю я ему.

– Ну, знаешь, что я думаю? – отвечает Стефан.

– Что? – спрашиваю я.

– Как насчет того, чтобы попробовать?

Я нервно смеюсь. Стефан смеется над моей реакцией. Мы смеемся. И смеемся.

Я вешаю трубку.

Я бросаю взгляд на диван, потом снова на телефон. И на значок в моей руке.

«Я разговариваю с незнакомцами».

Я встаю и хватаю пальто.

Я так нервничаю, что начинаю бояться, как бы меня не арестовали. Вероятно, меня *следует* арестовать за то, что я собираюсь сделать: нарушение общественного порядка и личного пространства. (Это эмоциональное насилие? Думаю, это вполне может быть еще и эмоциональным насилием.)

Мужчина идет навстречу мне по платформе метро. Ему чуть больше 40, на нем темно-синий костюм, и он выглядит так, словно спешит. Он приближается. Еще ближе.

Я машу рукой перед его лицом. Он резко останавливается и удивленно смотрит на меня.

– Простите, я забыла... – произношу я и замолкаю.

Он выжидающе смотрит на меня.

– Э-э, а в Англии правит королева? И если да, то как ее зовут? – заикаюсь я.

– Королева Англии? – повторяет он, недоверчиво подняв брови.

– Да. Она правит? Кто... кто она? – спрашиваю я.

– Виктория, – говорит он.

Этого не было в сценариях, которые я себе представляла.

– Виктория? – уточняю я.

– Ага.

– Значит, вы говорите, что королеву Англии зовут Виктория? – Теперь я тут ничего не понимаю.

– Да, – говорит он и запрыгивает в поезд. Я в таком замешательстве, что сразу же останавливаю взгляд на следующем человеке, которого вижу: еще один мужчина, на этот раз лет 20, ростом не ниже 180 сантиметров, одетый в спортивный костюм. Я быстро задаю ему тот же вопрос, и он смотрит на меня с ошеломленным презрением.

– Виктория, – говорит он и уходит.

Ладно, экстравертный эксперимент в сторону – неужели никто не знает, кто сейчас королева Англии<sup>11</sup>?

А знаю ли я, какая королева сейчас правит в Англии?

В смятении, я останавливаю четырех женщин подряд, и каждая из них говорит мне: «Елизавета». Некоторые удив-

---

<sup>11</sup> Королева Англии сейчас – Елизавета II. Виктория правила в конце XIX века. – *Прим. ред.*

ляются и смеются, некоторые останавливаются испуганно, и все они смотрят так, будто до меня очень долго доходит. Одна спрашивает, все ли со мной в порядке. Но никто не звонит в полицию.

Я не умерла.

Стефан был прав.

Конечно, теперь у меня есть серьезные сомнения относительно понимания среднестатистическими британцами истории и текущих дел в стране. Но я-то? Я в порядке. Даже лучше, чем нормально. У меня просто кружится голова после этого неравного боя. Я практически бегу домой, от радости подбрасывая в воздух листья.

Некоторые люди говорят, что глупых вопросов не бывает. Но, задавая глупейшие вопросы, я взглянула в лицо своему страху говорить со случайными незнакомцами.

Мой уровень уверенности был невероятно высок. Типа как у высоких-американских-мужчин-после-четырёх-бутылок-пива. Может быть, я действительно могу быть такой.

На следующий день я ем в одиночестве в суши-баре, наслаждаясь своим обеденным уединением. Как только я откусываю кусочек острого тунца, я резко чихаю, и суши оказываются на моих черных джинсах. В этот момент я слышу мужской голос за своим плечом:

– Не возражаете, если я сяду здесь?

Мой рот набит едой, из носа течет, повсюду кусочки риса, и бизнесмен в костюме выжидающе смотрит на меня. О нет.

Это ужасно. Это чудовищно. Для нас обоих.

Обращаясь к мужчине, я указываю на стул, киваю и неуверенно говорю, прикрывшись салфеткой:

– Я чихнула. Извините.

Он садится.

Я понимаю, что хуже уже ничего не скажу. Я делаю глубокий вдох.

Когда он наконец отрывается от телефона, я обращаюсь к нему.

– Откуда вы родом? – спрашиваю я.

Я уловила акцент. Он француз. Он улыбается, затем делает жест, как бы говоря, что собирается вернуться к своему обеду, но я не потерплю такого легкого поражения.

– Но откуда именно из Франции? Вы... поддерживаете брексит<sup>12</sup>? – Это не самая лучшая попытка начать разговор, но беседа проходит довольно приятно. (И да, он не поддерживает брексит.)

В ближайшие дни я буду обсуждать резкое похолодание семь раз.

– Как вы думаете, в этом году выпадет снег? – спрашиваю я у незнакомцев.

Никто не знает.

– Мне нужен кофе, – говорю я женщине лет 50, стоящей в очереди в кафе Pret.

---

<sup>12</sup> Выход Великобритании из Европейского союза (*англ.* Britain + exit). – *Прим. ред.*

– Да, – говорит она. – Кофе – это хорошо.

Все, кто слышит наш разговор, тоже хотят умереть.

Оказывается, очень трудно вести смол толк.

Я подхожу погладить многих собак и делаю вид, что это повод заговорить с их владельцами. Я завязываю разговор с женщиной, сидящей рядом со мной на мероприятии по сторителлингу, и мы болтаем о погоде. В автобусе я сижу позади ребенка и его бабушки, играющих в «20 вопросов»<sup>13</sup>. Я вдруг вмешиваюсь: «Это лиса?» Они недоуменно смотрят на меня, но постепенно принимают в игру (это был енот).

«Можно ли тут присесть?» У меня полный рот еды, из носа течет, а по столу разбросаны остатки моего ланча. Это провал.

Я чувствую себя доброй деревенщиной, оказавшейся в большом городе. Но как я ни стараюсь, я не могу говорить с людьми о чем-то, кроме повседневности. Стефан помог мне установить контакт с незнакомцами. Теперь мне нужен кто-то, кто помог бы мне познакомиться с ними *поближе*.

Поэтому я решаю обратиться к следующему эксперту – Николасу Эпли, профессору психологии Чикагской школы бизнеса Бута. Именно его исследования о том, что разговоры с незнакомцами по пути на работу делают нас счастливее, подтолкнули меня к этому приключению. Я говорю ему, как странно это звучит для меня: вы хотите сказать, что люди

---

<sup>13</sup> Игра, в которой один участник загадывает предмет и у другого есть 20 вопросов, чтобы его отгадать. – *Прим. ред.*

действительно любят разговаривать друг с другом в автобусе или метро? Разве это не ХУДШЕЕ место для общения с людьми?

– Ну, мне кажется, это самое легкое место, – говорит он. – Другие места – это места, где люди уже занимаются другими делами. В метро или автобусе они просто сидят и ничего не делают. Или играют в *Candy Crush*.

Ник говорит, что молчаливые вагоны лондонских поездов, вероятно, являются результатом феномена множественного невежества: все действительно хотят говорить, но думают, что *остальные* не хотят. Поезд может быть полон людей, которые хотят о чем-то поболтать, но все равно молчат.

Поэтому он проверил эту гипотезу в Чикаго. Испытуемые постоянно думали, что они больше заинтересованы в разговоре со своим соседом, чем их соседи в разговоре с ними.

– Мы отобрали людей и спросили у них: как вы думаете, какой процент ответит вам взаимностью, если вы заговорите первыми? В поездах мы получили 42 %, а в автобусах – 43 %.

Они ошибались. Фактический процент людей, которые были бы готовы вступить с вами в разговор, составляет почти 100 %. Все, кроме музыканта Моррисси, который, как гласит известная легенда, однажды сидел в пустой комнате на шумной голливудской вечеринке и одиноко пил чай.

– Очевидно, есть люди, которые не поддержат разговор, – говорит Ник, – но такое встречалось нечасто.

Я поражена тем, с какой уверенностью Ник это заявляет.

– Вы хотите сказать, что могли бы приехать в Лондон и целый день болтать с незнакомыми людьми в метро? – спрашиваю я.

– Именно так, – отвечает он.

Арестуйте этого человека.

Ладно, может, он и смог бы это сделать, но как насчет интровертов, которые хотят, чтобы их оставили в покое? Соответствуют ли результаты его исследований настоящей реакции интровертов и экстравертов?

– В наших экспериментах участвуют как интроверты, так и экстраверты. Мы устанавливаем личность в наших экспериментах – и дело не в том, что экстраверты более счастливы, разговаривая с незнакомцами, чем интроверты.

Это поражает меня. И дает немного надежды на остаток года.

Я рассказываю о своей проблеме: кажется, я не могу расширить рамки светской беседы. Я не могу наладить контакт: все заканчивается на обсуждении погоды, рода деятельности или имени собаки. Или того, какая сейчас королева правит.

– Только погода? – Похоже, Ник разочарован. – Вы можете придумать варианты лучше? – спрашивает он.

Конечно, я *могла бы*. Если бы была кем-то другим. Но в этом я безнадежна – я не знаю, *как* сделать лучше.

– Вам нужно больше раскрывать себя. Рассказывайте о себе. Задавайте личные вопросы.

Пока Ник наставляет меня на важные темы для разгово-

ра – что вам нравится в вашей работе, расскажите о своей семье, какое самое интересное место, где вы были в этом году, – я осознаю: я – взрослая женщина, слушающая урок о том, как вести разговор.

Я также понимаю, что не знала, как вести беседу с новыми людьми.

Если вдуматься, никто нас этому не учит. Ладно, технически жизнь делает именно это, но я встречала так много людей, которые тоже довольно плохи в этом: они не задают вопросов, не налаживают связь, не слушают, они перебивают или ничего не предлагают от себя.

Разговор – это то, что связывает нас с другими людьми больше всего, и мы должны учиться этому через взаимодействия в реальном мире. Я бы лучше провела это время за чтением книги.

# 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.