

основательница онлайн-сообщества «Words of Women»

ЛОРЕН МАРТИН

ОДИНОЧЕСТВО СТРЕСС
ЗАВИСТЬ ТРЕВОГА
ОТВРАЩЕНИЕ ЯРОСТЬ
СМЕРТЬ
РАЗОЧАРОВАНИЕ
ВИНА РАССТРОЙСТВО
СРАМ
СТРАХ РАЗДРАЖЕНИЕ
СТЫД ОДЕРЖИМОСТЬ
ТОСКА ИСТОЩЕНИЕ

КНИГА ЭМОЦИЙ

Как я превратила плохое
настроение в хорошую жизнь

Практическая психотерапия

Лорен Мартин

**Книга эмоций. Как
я превратила плохое
настроение в хорошую жизнь**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Мартин Л.

Книга эмоций. Как я превратила плохое настроение в хорошую жизнь / Л. Мартин — «Эксмо», 2020 — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-04-169049-6

Неуместные комментарии родственников, неудачные фото, изменения в расписании транспорта, сообщения, оставшиеся без ответа. Мелочи жизни, с которыми приходится сталкиваться чаще, чем хотелось бы. Пора бы привыкнуть. Но что делать с раздражением, беспокойством, тревогой, бессильной яростью, которые не стремятся подчиниться доводам рассудка? Лорен Мартин — успешная девушка, получившая работу в Нью-Йорке, обретшая любовь в прекрасном молодом человеке, с которым жила в собственной квартире в Бруклине, — несмотря на внешнее благополучие продолжала чувствовать себя несчастной. Случайная встреча с очаровательной незнакомкой, разделившей ее переживания, открыла Лорен глаза. Чтобы понять причины собственной неудовлетворенности, обрести мир и гармонию с собой и окружающими, Лорен стала изучать и описывать собственные настроения и делиться наблюдениями в своем блоге «Words of woman». Ее опыт, обобщенный в этой книге, помог тысячам женщин научиться управлять своими настроениями и жить полной жизнью. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-169049-6

© Мартин Л., 2020

© Эксмо, 2020

Содержание

Вещи, способные (раньше) испортить мне настроение	7
Дисклеймер	8
Что такое настроение?	11
Откуда берутся настроения?	15
Настроение:	18
Портрет настроения	18
О чем говорит ваше настроение	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Мартин Лорен
Книга эмоций. Как я превратила
плохое настроение в хорошую жизнь

Lauren Martin

THE BOOK OF MOODS

Copyright © Lauren Martin, 2020

This edition published by arrangement with Writers House LLC and Synopsis Literary Agency

© Баттиста В.Д., перевод, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

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

Практически вся жизнь – одно сплошное настроение.
Рената Адлер. Моторка

Вещи, способные (раньше) испортить мне настроение

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

Дисклеймер

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

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

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

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

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

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

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

Нас отделяло друг от друга всего несколько барных стульев, и когда я достала свою книгу, притворяясь, будто собираюсь читать, я услышала, как она что-то сказала. Думая, что она обращается к кому-то другому, я проигнорировала это. Но ответа на ее слова не последовало, и когда я подняла глаза, она смотрела прямо на меня. От нее исходило сияние. «Я люблю этого автора», – повторила она, улыбаясь. Я пересела на соседний стул, она подвинулась ближе, и теперь мы сидели рядом и разговаривали друг с другом. Ее звали Джоанна, и она занимала пост вице-президента по продажам в крупной технологической компании на Манхэттене. Я не помню, что еще она рассказывала о себе, потому что была слишком увлечена, разглядывая ее. Она была уверенной в себе и забавной, иногда слишком громкой, но абсолютно очаровательной. И это очарование делало ее притягательной. Ее магнетизм создавал какой-то совсем иной вид элегантности. Как сосуд, наполненный солнечным светом, все частицы которого сверкают в совершенной гармонии.

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

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

– Ты тоже их чувствуешь? – наконец сказала она.

– Что чувствую? – спросила я.

– Все эти настроения.

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

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

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

Что такое настроение?

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

Сильвия Плат

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

Слова Джоанны в том баре, способные любому другому человеку показаться чем-то мимолетным и безобидным, пробудили бессознательную часть меня, которую я никогда не понимала или не обращала внимания, и которую теперь, как и брови, я не могла перестать замечать. Так вот почему моя сестра вела себя так стервозно? Она просто была не в настроении? Если да, то догадывалась ли она об этом? И когда она выйдет из этого состояния? Когда я разговаривала со своей начальницей по телефону, и ее голос звучал по-другому, напряженно и резко, я задавалась вопросом, пребывала ли она в каком-то особом настроении в данный момент. Когда дружелюбие бариста из «Старбакса» вдруг сменялось немногословностью с разницей в один стаканчик латте, я отмечала, что это было вовсе не из-за плохих чаевых, а из-за того, что он, как и все мы порой, был не в настроении.

Я всегда остро чувствовала энергию людей, окружающих меня, и мест, где я находилась, всегда замечала тончайший сдвиг в ней, как ощущала малейшее понижение температуры. И теперь мое понимание самой себя в этом мире изменилось буквально в одночасье. Все вокруг наполнилось светом и стало легче. Будто я наконец выучила слова песни, которую на протяжении многих лет пела совершенно неправильно. Все обрело смысл. Понимание того, что настроения других людей были такими же внезапными и неконтролируемыми, как и мои собственные, облегчало бремя моего взаимодействия с ними. Пожалуй, впервые в жизни я поняла, что их настроения могут не иметь ко мне ни малейшего отношения.

Это не означало, что я больше не впадала в различные настроения. Чем больше я уделяла им внимания, тем больше видела, насколько они сильны. Как они передавались от одного человека к другому. Как они повисали в воздухе. Как малейшее изменение в настроении одного человека тут же отражалось на настроении другого. Я наблюдала за тем, как они просачивались наружу, отравляя тех, кто находился рядом со мной. Как струйкой дыма они обвивались вокруг шеи Джея, пробирались к нему в нос и увлекали за собой. Как они подкрадывались к нему со спины и передавались его матери через трубку телефона. *«Вот как это происходит, – думала я. – Как мир заражает сам себя. Одно плохое настроение вслед за другим».*

С другой стороны, я видела, каким очарованием и влиянием обладает мое хорошее настроение. Как люди открывались мне, когда я была в приподнятом расположении духа. Как другие тянулись ко мне, как я тянулась в тот вечер к Джоанне. Как я могла привнести свет и энергию в комнату, зажечь мир вокруг собственной искрой. Как хорошее настроение танцевало, кружилось и преображало не только меня, но и все вокруг. Как Джей влюблялся в меня

снова и снова, когда я была в хорошем настроении. Я знала, что мое хорошее настроение – это мое лучшее Я.

И когда на первый план выходило мое лучшее Я, все было прекрасно. Я делала то, что было лучше для меня и для тех, кто меня окружал. Я могла ходить в спортзал, правильно питаться, внимательно слушать и проявлять заботу. Но когда я была в плохом настроении, на поверхность поднимались мои худшие черты. Я была угрюмой, злой и острой на язык. Я замыкалась в себе или, наоборот, была слишком возбуждена. Я затмевала собой свет, повергая пространство в пучину страдания. Я слишком резко реагировала, действовала импульсивно, все понимала неправильно, отталкивала тех, кого любила, и всегда просыпалась с одним и тем же тошнотворным вопросом: «*Почему я так себя вела?*»

Сколько бы я ни старалась, я по-прежнему не понимала, что скрывалось за моим плохим настроением. Я все еще не знала, как правильно описать то, что происходило со мной, когда мне не хотелось чего-либо делать, куда-либо идти или вести себя так или иначе, потому что я была *не в том настроении*. Я не понимала, что творится, и почему на смену хорошему настроению снова приходила тяжесть. Это были не просто эмоции. Это было нечто более масштабное, более увесистое, более сложное, чем такие чувства, как печаль или гнев. Это было нечто промежуточное, как послевкусие эмоций. Заряд, который зависал в воздухе, после того как бомба уже взорвалась.

Исследования в области нейробиологии подтвердили, что эмоциональные реакции длятся в среднем от шестидесяти до девяноста секунд, поэтому все то, что вы чувствуете после этих девяноста секунд, технически является вашим настроением. В своей книге «*Мой инсульт был мне наукой. История собственной болезни, рассказанная нейробиологом*»¹ Джилл Болти Тейлор написала: «Если запустить ее [реакцию гнева] у меня в мозгу, особое вещество, выделяемое мозгом, волной проходит по телу, вызывая определенные физиологические ощущения. Но в течение полутора минут после запуска химическая составляющая гнева уже полностью удаляется из моей крови, и автоматическая реакция на этом заканчивается. Если же я остаюсь в гневе и через полторы минуты, это происходит оттого, что я *решила* позволить соответствующей микросхеме работать дальше». Буддийская монахиня Пема Чодрон также считает, что эмоция, которая длится дольше полутора минут, является уже не автоматической реакцией, а решением разжигать конкретную мысль, конкретную эмоцию снова и снова. По мнению Чодрон, если позволить эмоциям существовать в течение девяноста секунд без осуждений и оценки, они исчезнут сами по себе. Как и все советы по самопомощи, ученые и буддисты сходятся в едином простом мнении:

позвольте эмоциям отступить, и тогда никакое настроение вам не страшно. Просто отпустите их и двигайтесь дальше.

Но все было намного сложнее. Гораздо труднее этого. Мне казалось, что эмоции приходили из ниоткуда, и прежде, чем я успевала разобраться в собственных чувствах, было уже слишком поздно: настроение захватывало меня.

¹ Тейлор Джилл Болти «Мой инсульт был мне наукой. История собственной болезни, рассказанная нейробиологом». Corpus, 2012.

Для меня также оставалось загадкой, почему Джей не ощущал эмоции так же глубоко и остро, как я. И чем дольше мы жили вместе, тем больше я убеждалась в том, что настроение – это, скорее, удел женщин. Можно сказать, что женщины имеют некую предрасположенность. При проведении функциональной диагностики у мужчин и женщин, определенная область головного мозга загоралась только у женщин, когда участников эксперимента просили очистить свое сознание от мыслей. Эта область мозга, известная как паралимбическая кора, задействуется при фильтрации эмоциональных реакций на окружающую среду, из чего следует, что, даже когда женщины находятся в состоянии покоя, их мозг регистрирует и пытается обработать различные эмоциональные сигналы, окружающие их. Некоторые ученые считают, что именно в этом скрывается причина существования у женщин более развитой интуиции. По сути, мы никогда не перестаем реагировать и воспринимать окружающий мир. Мы никогда не находимся в состоянии покоя.

Фактом является также и то, что функции мозга женщин развивались иначе, чем у мужчин, что было обусловлено ролью материнства. Наша способность эмоционально привязываться и реагировать на эмоциональность других людей помогала нам создавать безопасные условия для жизни детей и поддерживать непрерывность человеческого рода, при этом делая нас более склонными к депрессии и тревоге. Нейробиологи также подтвердили, что женщины способны сохранять более сильные и яркие воспоминания, а также могут быстрее и детальнее воспроизводить по памяти события прошлого. Это может объяснять, почему женщины в два раза чаще мужчин страдают от депрессии и посттравматического стрессового расстройства.

Я также начала замечать присутствие настроения во всем, что я читала о женщинах. Каждая цитата, каждое интервью, казалось, имело эту основную тему эмоционального переживания. Ингрид Бергман как-то сказала: «Я помню, как однажды сидела у бассейна, и вдруг по моим щекам потекли слезы... Я наслаждалась успехом. Я наслаждалась безопасностью. Но этого было недостаточно. Внутри меня все взрывалось». Когда я прислушалась к словам песни Стиви Никс: «Но я никогда не была спокойным синим морем / Я всегда была штормом»², я поняла, что настроение – это не какая-то редкая болезнь, которой страдала только я. Настроение является неотъемлемой частью того, что мы называем «быть женщиной».

Я узнала об этом не только из того, что говорили сами женщины, но и из того, что говорили о них люди. Журналист Жан-Поль Энтховен описывал французскую кинозвезду Франсуазу Дорлеак как «красивую, молодую, одаренную девушку, с которой легко смеяться и которая всегда окружена ореолом тревоги». Ф. Скотт Фитцджеральд написал своей жене: «Твое настроение не влияло бы на меня столь сильно, не люби я тебя столь глубоко». Режиссер Уильям Фрай, говоря о Бетт Дейвис, сказал: «Как и многие великие артисты, она сплошной клубок противоречий. С одной стороны, она могла быть капризной и раздражительной задирой, выражающей непреклонное мнение и вызывающей к себе сильную ненависть. С другой стороны, она была чувствительной женщиной, способной – при условии, что вы были одним из тех немногих людей, которые ей действительно нравились, – заботиться о вашем здоровье и счастье».

Именно тогда и началась история онлайн-сообщества *Words of Women*. Мне нужно было место, где можно было записать все, что я узнавала, чему я училась, что помогало мне. В момент самого глубокого отчаяния я завела блог. Место, мгновение, сокровищница, наполненная словами, которые поддерживали меня. По крайней мере, так я говорила самой себе, хотя в глубине души я думаю, что я хотела найти единомышленников. Поскольку одним из самых тяжелых настроений, когда-либо мучивших меня, было одиночество. Возможно, неуверенность, замаскированная под одиночество. Не одиночество по умолчанию, а глубокое одиночество по собственному выбору. Каким бы ни был истинный мотив, мне нужно было поде-

² Стиви Никс (англ. Stevie Nicks) – американская певица и автор песен, наиболее известная по своей работе с группой *Fleetwood Mac*, а также успешной сольной карьерой. В данном случае речь идет о песне *Storms* из альбома 1979 года.

литься тем, что я открывала для себя. Потому что я знала, что я чувствовала, когда встретила Джоанну, когда поняла, что я не одинока, когда кто-то сказал: «*Я чувствую то же самое*».

Я искала исключительно женские истории, потому что знала, что только женщины способны чувствовать это. Как сказала Уилла Кэсер³: «Только Женщина, божественная, может знать, что по силам выстрадать женщине». Впервые я чувствовала, что меня понимают. Эти женщины, эти блестящие, талантливые и успешные женщины чувствовали то же, что и я. Вот почему я в конечном счете назвала свой блог *Words of Women*, или *Слова Женщин*. (Именно поэтому большинство цитат в этой книге принадлежат женщинам.)

Я не просто делилась цитатами или отрывками из интервью, но и историями каждой женщины. Потому что именно история делает цитату интересной. История является тем, что заставляет ее звучать по-особенному. А потом я начала писать о том, как цитата помогла мне, как она заполнила пробелы и пустоту, сгладила острые хребты одиночества и страха. Начав делиться своими сокровенными чувствами, я поняла, что это было отправной точкой для чего-то большего, чем мое собственное путешествие.

Я помогала другим женщинам понять их собственные чувства. Я разрывала эти ленты модельных внешностей в *Instagram* и потоки отретушированных рекламных фотографий чем-то более реальным, что имело непосредственное отношение к тем проблемам, с которыми мы сталкиваемся каждый день. Я публиковала электронные сообщения, которые не были заполнены рецептами печенья или советами по уходу за кожей, но отражали мой плохой день, беспокойство, которое я переживала, пока писала, и цитаты, помогающие мне справиться со всем этим.

Чем больше я читала, наблюдала и слушала женщин, тем больше понимала, что настроение – это такой же дар, как и проклятие. Хорошее настроение создавало сияние, магнетизм, ауру, которая притягивала людей с той же силой, с которой плохое настроение отталкивало. Это были две стороны одной медали.

Избавиться от моего настроения означало бы избавиться и от света, и от тьмы, не оставив себе ничего, кроме белого пространства, как у тех женщин-пустышек, которых вы иногда встречаете и у которых нет ни света, ни жизни, ни искры внутри. Я поняла, что не хочу избавляться от своих настроений. Я хочу научиться контролировать их.

³ Уилла Кэсер (англ. Willa Cather, 1873–1947) – американская писательница, удостоенная в 1923 году Пулитцеровской премии за роман «*Один из наших*», описывающий времена Первой мировой войны.

Откуда берутся настроения?

Я сожалею обо всех тех временах, когда я была злой и полной ненависти – обо всех тех отвратительных минутах, которые я заставила тебя пережить, когда мы могли бы быть так счастливы.
Зельда Фитцджеральд, из письма Ф. Скотту Фитцджеральду

Хорошее настроение приходило из ниоткуда. Оно просто казалось моим естественным состоянием. Когда я была счастливая, я была самой собой. Когда я была в плохом настроении, я превращалась в какого-то другого человека. Хорошее настроение всегда было одинаковым, в то время как плохое всегда ощущалось по-разному – имело разный вкус, тяжесть и степень. К примеру, настроение, которое возникло в тот момент, когда я увидела в *Instagram*, что мои друзья тусовались без меня. Этот едва уловимый сдвиг, перемена во мне, которую спровоцировало что-то столь невинное, как фотография. Или настроение, которое поселилось в душе после того, как прямо в канун Рождества моя тетушка сделала замечание относительно набранного мною веса. Слова оседали внутри меня, оказывая какое-то незнакомое давление. Еще было настроение, которое просыпалось в середине рабочего дня, когда я уставала пялиться в компьютер, а мысль о предстоящей поездке домой в переполненном метро вызывала внутреннее напряжение, от которого я уже не могла избавиться. Записывая все эти настроения, я заметила одну интересную закономерность. Эти чувства, эти плохие настроения всегда были вызваны чем-то: фотографией, мыслью или комментарием. Если мое хорошее настроение было моим естественным состоянием, то плохое – результатом воздействия каких-либо факторов, выводящих меня из себя.

Мне всегда говорили, что в жизни есть немало по-настоящему серьезных вещей. Смерть. Заболевание. Бедность. Это были вещи, способные причинить мне настоящую боль. Это были вещи, приносящие с собой несчастья и страдания. Но никто никогда не говорил мне о мелочах. Задержка авиарейса, поездки в переполненном метро, прыщи во взрослом возрасте. Грубые электронные письма и нелицеприятные комментарии. Фотографии, неудачный ракурс отражения в зеркале, мысли о прошлом и будущем. Все эти мелочи, ежедневно разъедающие меня изнутри, раны, которые никак не хотели заживать, шрамы, которым не суждено было сгладиться. После стольких лет я начала понимать это. **Дело было не в моем настроении. Проблема была в моих триггерах.**

Это был уникальный набор вещей, нажимающий на мои внутренние кнопки. Если бы можно было избавиться от триггеров, можно было бы избавиться и от тех эмоций, которые за ними следовали. Какое-то время я старалась избегать всего, что, как я знала, выбивало меня из равновесия. Я удалилась из социальных сетей. Я реже звонила матери. Я сменила работу. Я изменила стрижку. Но, избавляясь от одного триггера, я тут же открывала дверь для другого. Чем реже я бывала в социальных сетях, тем чаще наталкивалась на красивых девушек в барах, в журналах, на рекламных щитах. Чем меньше я разговаривала с матерью, тем больше меня выводили из себя комментарии Джея, начальства или кого-то из моих друзей. Чем меньше я выходила наружу, тем больше наталкивалась дома на вещи, которые буквально бесили меня.

Я поняла, что избавиться от триггеров невозможно. Они были частью жизненного опыта. Они были неуклонны, неизменны и неизбежны. Психологи определяют триггеры как стимулы, пробуждающие в сознании травмирующие воспоминания. Эксперты по настроению, психологи и ученые также определили настроение как реакцию на чувства, обусловленные теми или иными событиями. Даже если то, что вызвало в вас эмоцию, давно ушло, настроение может остаться с вами надолго. Изучение собственного настроения было связано не только с пониманием моих эмоций, но и с триггерами, которые их вызывали.

Я наконец поняла, что настроения не возникали из воздуха. Что чувства, которые не давали мне покоя, тревоги, боль и страх, приходили не из какого-то места внутри, а атаковали меня в виде маленьких, обыденных триггеров извне. И триггеры не делали меня несчастной, таковой меня делала моя собственная реакция на них.

Я ничего не могла сделать с задержанным рейсом, давкой в метро, прыщом, который вылез именно в день свадьбы. Все, что я могла контролировать, – это мое восприятие и реакция на случайные, неприятные обстоятельства.

Я не всегда могу предотвратить то, что со мной происходит. События жизни вообще непредсказуемы, неопределимы и неизменны. Мои триггеры были уроками. Напоминаниями. Будильником, который срабатывал всякий раз, когда я натыкалась на что-то такое внутри себя, что требовало моего внимания.

Острым углом, на который я буду натекать до тех пор, пока не научусь обходить его.

В отличие от Элизабет Гилберт или Шерил Стрэйд мой путь лежал не в ашрамы или пустынные равнины, а проходил аккуратно через изолированный отрезок времени в Нью-Йорке. Пять лет скитаний по грязным, обыденным закоулкам реальности. Женский опыт. Мелочи, которые причиняли мне боль, кололи и ранили меня. Комментарии, неотвеченные сообщения, ссоры, прыщи и задержки рейсов. Триггеры моей жизни.

На страницах данной книги я возьму вас с собой в свое личное путешествие, проведу вас в глубины моих эмоций, чтобы раскрыть тайный смысл и основополагающие истины, прячущиеся за каждым настроением, которое мешало мне жить моей лучшей жизнью. Каждая из следующих глав описывает тот или иной момент жизни за последние пять лет. Момент, когда я ловила себя на том, что пребываю в плохом настроении. Когда какое-то событие, какая-то крошечная, на первый взгляд незначительная вещь задевала меня, и я могла увидеть это и понять, чтобы в последующем разобраться. В течение следующих дней, недель, месяцев я анализировала случившееся. Препарировала его. Тренировалась на нем, потому что, хотя конкретный момент проходил безвозвратно, на смену ему всегда могло прийти что-то подобное. Я пробовала различные техники, чтобы использовать их в следующий раз, когда столкнусь с тем же самым – с тем же настроением, с тем же триггером. Я заимствовала советы у врачей, психологов и сотен женщин, о которых читала. И всем тем, что оказалось наиболее эффективным, чем я пользуюсь сама по сей день, потому что знаю, что это по-настоящему работает и не позволит плохому настроению поселиться у вас в душе, я как раз собираюсь поделиться с вами.

За последние пять лет я вышла замуж, потеряла старых друзей, обрела новых, устроилась на работу, переехала в другую квартиру и поссорилась со своим женихом прямо посреди «Блумингдейлз»⁴. Однако в те моменты я уже была не той, что раньше – я проявляла осознанность. Я наблюдала за своей болью, пока переживала ее. Я анализировала свои ответы, параллельно сожалея о них. Я попадала в ловушку настроения, отмечая его для себя. И благодаря этому

⁴ «Блумингдейлз» (англ. Bloomingdale's) – американская сеть универмагов, основанная Джозефом и Лайманом Блумингдейлами в 1861 году. Штаб-квартира и флагманский магазин расположены на 59-й улице и Лексингтон-авеню на Манхэттене.

осознанию настроений и чувств, которые меня обуревали, я смогла приобрести то, чего у меня никогда раньше не было: дистанцию. И с этой дистанции я могла изучать себя.

Раньше я просто отдавалась на милость настроениям. Я просыпалась и понимала, что тону в них. Теперь я стояла в стороне и наблюдала за ними. *«Да, я чувствую себя именно так, – думала я. – Но почему? Что мне хочет сказать мое настроение?»* Анализируя то, что я когда-то считала естественной реакцией на естественные вещи, я стала лучше понимать суть. Более глубокую, укоренившуюся проблему. Проблему, которая будет возникать в различных формах до тех пор, пока она не будет устранена. И после стольких лет, стольких настроений, стольких дистанций из чувствительной, неуверенной в себе, капризной женщины я превратилась в женщину, которая теперь может победить, пережить и принять худшие моменты жизни, конвертировав их в знание, силу и спокойствие.

**Настроение:
Прошное и будущее
Наблюдаемые симптомы: диссоциация,
постоянно бегающие мысли и непрерывное
повторение фразы: «я в таком стрессе»**

Портрет настроения

*Знаешь, я только и думаю, что о постороннем да о прошлом,
прямо хоть шоры надевай.*

Карсон Маккалерс. Сердце – одинокий охотник

*Ты помнишь слишком много, сказала мне мать недавно. Зачем
держаться за все это? А я сказала: «Куда мне все это записать?»*

Энн Карсон. Стеклоанное эссе

*Оглядываясь назад, я испытываю страдание, я не могу вспомнить
ничего веселого или забавного. Я помню лишь то, что хочу забыть, какие-
то грустные и причиняющие боль вещи.*

Марта Геллхорн

Это был вторник сразу после Дня Памяти⁵. Слегка загорелые, мы с Джем только что вышли из метро в Бруклине, волоча за собой свои чемоданы. Воздух был теплый, прохладный ветерок доносил до нас прощальные отголоски зимы и ароматы едва распустившихся цветов, которые, смешиваясь с нотками грязи и пота, создавали этот характерный запах Нью-Йорка. Запах возможностей. Я только приступила к написанию этой книги, и, хотя у меня не было ни подписанных контрактов, ни агентов, ни надежды на то, что когда-нибудь она будет опубликована, будущее лежало предо мной, как спокойное море.

**Я и забыла, что, подобно морю, мой разум мог также
в одночасье разбушеваться. Что настроение, словно
внезапно налетевший ураган, было способно вско-
лыхнуть даже самые безмятежные дни.**

По дороге домой мы решили купить что-нибудь на ужин: молоко, стейк, пару помидоров. Джей вызвался зайти внутрь, чтобы сразиться с толпами людей в лабиринтах продуктовых полок, пока я буду ждать его с багажом возле входа. Помню, как я стояла там, упершись

⁵ День Памяти (англ. Memorial Day) – национальный праздник в США, отмечающийся ежегодно в последний понедельник мая. Этот день посвящен памяти американских военнослужащих, погибших во всех войнах и вооруженных конфликтах, в которых США когда-либо принимали участие.

задом в верхний край пожарного гидранта, сторожила два черных чемодана и думала, как же мне повезло. Повезло жить в Нью-Йорке. Повезло, что у меня был парень, который не боялся забежать внутрь магазина, чтобы я смогла остаться снаружи. Повезло, что я была молодой и влюбленной и могла вдыхать этот сладкий воздух.

В этот момент и завибрировал мой телефон. Я вытащила его из заднего кармана и пролистала входящее сообщение. Я работала в маркетинговой компании, и, хотя это были праздничные выходные, моя начальница желала знать, когда будет готова презентация, запланированная на следующую неделю. Сообщение состояло не более чем из десяти слов. Всего одна строчка. И все же ее агрессивный тон, не столько спрашивающий, сколько требовательный, тут же щелкнул выключателем. Какой-то маленький рычажок внутри меня запустил проектор мыслей, быстро пробегающих перед моими глазами, словно немое кино. Я думала о том, как мне не хотелось идти завтра на работу. Как все это – сама дорога в офис, электронные письма и встречи – в одно мгновение уничтожит тот покой, который я обрела в выходные. Я вспомнила свою последнюю презентацию. Как у меня постоянно потели руки, пока клиент сидел напротив меня с остекленевшими глазами. И как Бекки, моя коллега, указала на орфографическую ошибку в моем тексте. Бекки была такой стервой. А может, и нет. И может, именно из-за этих самых орфографических ошибок мне не перезванивали литературные агенты. Возможно, книга вообще была плохой идеей.

Возвращение Джея резко вывело меня из транса, заставив вздрогнуть. Целых пятнадцать минут я пыталась изобразить непринужденную позу, которая бы излучала ауру беззаботности и представляла меня в лучшем свете, чтобы он вышел и вспомнил, почему вообще в меня влюбился. Но среди всех этих мыслей я позабыла о своем плане, и теперь, когда он появился сквозь раздвигающиеся двери выхода, я стояла, сторбившись и зажата, с поникшим выражением на лице.

– Спасибо, мать Тереза, что подождала, – пошутил он.

– Э-э, да. Конечно. Народу много? – Я не могла скрыть своего тона. Он звучал сухо, будто я зачитывала отрывок из пьесы, в которой не хотела участвовать.

– Да, еще бы. Слушай, «Хол Фудс»⁶ – это реально самое крутое место, куда стоит прийти, чтобы тебя затоптали! – Он пытался рассмешить меня.

– Наверно. – Я вздохнула, но сдержаться уже не получилась, и на выдохе как-то само собой прозвучало: – Мы можем уже вернуться домой? У меня миллион дел, которые нужно переделать.

По тому, как изменилось вдруг его лицо, было видно, что я застала его врасплох, точно так же вырвав из транса, из которого совсем недавно вырвала саму себя.

– Боже, – сказал он, – что за муха тебя укусила?

– Я просто хочу домой, – раздраженно ответила я, вдребезги разбив тот лучезарный образ, который хотела изобразить. Но я уже не могла остановиться. Я не могла повернуть вспять.

– Хорошо, что мы почти на месте, – сказал он, смотря не на меня, а прямо перед нами, в ту точку, где в конце пяти кварталов находилась наша квартира. Я знала, о чем он думает. Что, черт возьми, произошло? Как получилось так, что, войдя и выйдя через одни и те же двери, он вернулся к совершенно другой женщине? Как мое спокойствие превратилось в стресс всего за пятнадцать минут? В действительности ничего не произошло. Во всяком случае, ничего, кроме простого электронного письма, но все теперь было по-другому.

⁶ «Хол Фудс» (англ. Whole Foods Market) – американская сеть супермаркетов, специализирующаяся на продаже органических продуктов питания без искусственных консервантов, красителей, усилителей вкуса, подсластителей и трансжиров.

О чем говорит ваше настроение

Я тоже не понимала, что произошло. Всего две минуты назад все было прекрасно. Весна пришла, словно освежающий глоток воды, и я была благодарна за то, что возвращаюсь домой среди расцветающих деревьев. Благодарна за то, что влюблена. Благодарна за то, что я в Нью-Йорке. Благодарна за то, что у меня теперь было все, о чем я так долго мечтала. И вдруг все погрузилось во тьму. Пьянящая сладость в воздухе исчезла, любовь, которую я испытывала к Джею, улетучилась, и необъятный горизонт мечтаний и возможностей превратился в огромную и непреодолимую пустыню. Жизнь казалась трудной, несправедливой и буквально душащей меня за шею.

Оказавшись в квартире, я сказала Джею, что слишком устала, чтобы тут же приниматься за готовку. Вместо этого я растянулась на диване, на автопилоте включила *Netflix* и стала искать что-нибудь, что отвлечло бы меня от накатывающей волны мыслей, все глубже затягивающей меня в пучину злости и негодования. Но было уже поздно. После трехдневных выходных мое спокойствие было нарушено, и я вошла в штопор. Все, о чем я думала, неизбежно вызывало во мне мысли о других *вещах*, которые я должна была сделать.

ВСЕ ТО, ЧТО Я ДОЛЖНА СДЕЛАТЬ

- Организовать идеальную свадьбу – потому что люди ради этого готовы буквально на все, то есть на все, что угодно.
- Родить ребенка, но не спешить с беременностью.
- Стать успешной, но на такой работе, которая позволит тебе уйти, как только ты забеременеешь.
- Стать здоровой, но не тратить слишком много денег на органические продукты.
- Стать красивой, не спустив при этом все деньги на попытки добиться этого.
- Завязать с алкоголем, оставаясь при этом общительной.
- Начать отвечать на электронные письма с работы, и следить за тем, чтобы почтовый ящик не переполнялся.
- Стать экономной, или просто перестать тратить деньги.
- Внести арендную плату, которая обходится недешево.
- Забрать из аптеки свои рецептурные лекарства и удалить все голосовые сообщения от «Уолгринс»⁷.
- Купить дом, в принципе несбыточная мечта, исходя из того, сколько я трачу на аренду каждый месяц.

Мысли неслись, наскакивая друг на друга, напряжение внутри меня продолжало нарастать, пока я ломала голову, пытаюсь отыскать виноватого – будто каждая мысль, каждое болезненное воспоминание, каждая потенциальная проблема была связана с каким-то человеком, с какой-то причиной. Я бы не переживала из-за беременности, если бы не постоянные комментарии моей мамы. Я бы не стремилась стать красивой, если бы общество не навязывало свои стереотипы. Я бы не платила столько за квартиру, если бы мы с Джеем выбрали более дешевый район. Но во всех моих доводах были пробелы. Все мои обвинения были направлены совершенно не туда. Просто жизнь была такова, и в этом не было ничьей вины.

⁷ «Уолгринс» (англ. Walgreen Company) – крупнейшая аптечная сеть в Соединенных Штатах Америки. Компания была основана в 1901 году в Чикаго и с тех пор ее деятельность распространилась на всю территорию США.

И когда все мои притянутые за уши аргументы растворялись в воздухе, не осталось ничего, кроме меня самой и осознания, что причиной всему было лишь мое «а не переживать ли мне из-за каждой мелочи» настроение.

Я замечала, как моя мама впадала в такое настроение – обычно, когда мы собирались в путешествие. Она начинала заикаться на том, какой дома был беспорядок, и сколько ей предстояло всего сделать, и как по дороге в аэропорт мы обязательно попадем в пробку, а значит, опоздаем на рейс. Мы привыкли не обращать на нее внимания, когда она была в таком состоянии, ведя себя тихо и стараясь не попадаться ей на глаза, когда ее голос становился напряженным и взволнованным. И мы не осмеливались предлагать помощь, потому что опыт прошлых лет научил нас, что в действительности она в ней не нуждалась, и все, за что бы мы ни брались, было сделано плохо и не так.

Вместо этого мы сидели, вцепившись в рюкзаки или в дверные ручки машины, наблюдая за тем, как у отца постепенно закипает кровь, пока его мозг, наконец, не взрывался криком, требующим, чтобы она успокоилась. Но она не могла или не хотела, и один взбудораженный родитель уже превращался в двух. И, лежа на диване в своей бруклинской квартире, пока Джей распаковывал продукты, я вдруг снова пережила это болезненное ощущение, которое испытала, когда закричала каким-то чужим, но все же до ужаса знакомым голосом, что я превращаюсь в свою мать.

Я обнаружила, что, в отличие от моей матери, мое настроение влияло на меня не в начале, а в конце поездки. Если она не могла спокойно отключиться и двинуться дальше, то мне никак не удавалось вернуться в прежнее русло. И в том и в другом случае нам не удавалось приспособиться. Мы не могли переходить от состояния к состоянию, от события к событию, от момента к моменту, не впадая в стресс и не реагируя излишне. Будто мы застревали на своем пути, спотыкаясь и задыхаясь от собственных мыслей. Только потом я узнала, что мое настроение было проявлением тревожности.

Американская психологическая ассоциация определяет тревожность как «эмоциональное состояние, характеризующееся чувством напряжения, тревожными мыслями и физическими изменениями». Переживаниями о том, что *могло бы* произойти. О вещах, которые *случатся в будущем*. «Удивительно, – писала когда-то Симона де Бовуар, – как она всего боится заранее, при этом совершенно неистово»⁸. Исследования показывают, что женщины беспокоятся в два раза больше, чем мужчины, что делает нас в два раза более склонными к проявлению тревожности. Женщины также с большей вероятностью выстраивают связь между плохими событиями в прошлом и возможными негативными событиями в будущем, что представляет собой когнитивный феномен, известный как эффект привязки, или якоря. Прекрасным примером тому является история из жизни Барбры Стрейзанд.

В 1967 году Стрейзанд была на пике своей славы. Она только что закончила сниматься в фильме «*Смешная девчонка*» и выступала с гастролью в поддержку своего нового альбома. Во время концерта в Центральном парке она забыла слова песни, безмолвно застыв на гла-

⁸ Из писем Симоны де Бовуар к Жану Полю Сартру.

зах у ста пятидесяти тысяч человек. Заметил ли кто-либо данную заминку или нет, концерт продолжился дальше, и Стрейзанд получила свою пятьдесят вторую золотую, тридцать первую платиновую и тринадцатую мультиплатиновую награду, что сделало ее единственной женщиной, вошедшей в десятку самых продаваемых исполнителей за всю историю.

Но все это не имело значения. Она была так унижена, так расстроена и потрясена случившимся в Центральном парке, что отказалась от каких-либо гастролей почти на тридцать лет. В интервью Дайане Сойер⁹ она сказала: «Я не пела и не продавала людям билеты на концерты в течение двадцати семи лет из-за той ночи... Я все время думала: “Боже, что, если я снова забуду слова?”»

В 1994 году она объявила о планах снова выйти на сцену, и ее билеты были распроданы всего за одну ночь, принеся Стрейзанд более десяти миллионов долларов. Однако по сей день она продолжает говорить, что переживания из-за концерта в Центральном парке будут и дальше удерживать ее от гастролей, на которые она будет соглашаться только ради чего-то особенного, как, например, ради картины Модильяни, заставившей ее подписать контракт на запись специального концерта для *Netflix*

⁹ Дайан Сойер (англ. Diane Sawyer) – американская журналистка телеканала ABC, ведущая популярной программы «Доброе утро, Америка» совместно с Робинот Робертсом.

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.