ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА
«ХЮГГЕ, ИЛИ УЮТНОЕ СЧАСТЬЕ ПО-ДАТСКИ»

# Грустить это нормально

как найти опору,
когда в жизни
все идет не так

ХЕЛЕН РАССЕЛЛ

**Хелен Расселл**

# Грустить – это нормально. Как найти опору, когда в жизни все идет не так

Серия «Хюгге. Уютные книги о счастье»

*Текст предоставлен правообладателем*
*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68993287*
*Грустить – это нормально. Как найти опору, когда в жизни все идет не так: Эксмо; М.; 2022*
*ISBN 978-5-04-174091-7*

## Аннотация

Хелен Расселл, автор мирового бестселлера «Хюгге, или Уютное счастье по-датски», провела несколько лет в Дании и раскрыла секреты самой счастливой в мире страны. Мало кто знает, что знаменитая писательница была глубоко несчастна в прошлом. В «Грустить – это нормально» она сочетает свою личную историю с удивительными исследованиями и теплыми советами. Эта книга обнимет вас в трудную минуту и позволит понять, что лишних эмоций не бывает.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Введение 6
Часть первая. Как заботиться о себе, когда вам грустно 19
1. Перестаньте бороться 20
2. Снижайте ожидания 48
Конец ознакомительного фрагмента. 59

# Хелен Расселл
# Грустить – это нормально. Как найти опору, когда в жизни все идет не так

*Если вы взяли в руки эту книгу – она для вас.*

*Я написала ее именно для вас (и еще для своей мамы)*

Helen Russell
HOW TO BE SAD
Copyright © Helen Russell 2021

© Кривых П., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

# Введение

Мы едим апельсины в солнечный день. Сидим со скрещенными ногами на свежескошенной траве на кладбище. Рядом со мной плачет женщина в красном берете. Нет, это не наше привычное место для встреч, обычно мы в компании выпечки и кофе с пенкой. Но сегодня мы с мамой совершили вылазку, чтобы почувствовать себя крошечными в сравнении с гигантскими елями, ощутить солнце на нашей коже и грусть глубоко внутри. Большинство людей не так представляет себе веселый день отдыха, но я знаю, что это важно. Потому что, потратив последние восемь лет на исследования счастья во всем мире, я случайно стала специалистом по грусти.

Я начала замечать, что многие люди, которых я встречала, были так одержимы погоней за счастьем, что боялись ощутить грусть. Я разговаривала с теми, кто только что потерял близких и задавался вопросом, можно ли теперь обрести счастье. Я встречалась с людьми, которых только что уволили. Или они стали бездомными. Или переживали болезненный разрыв. Или были ответственными за заботу о других, но не могли должным образом позаботиться о себе. Или с людьми, испробовавшими реально ужасные вещи, которые все еще спрашивают себя: «Итак, почему я несчастлив?»

Я попытаюсь объяснить, что иногда нам необходимо побыть грустными. Почему грусть – это то, что мы должны чувствовать после потери, и почему печаль – это правильная реакция, когда случается что-то грустное. Но многие из нас испытывают такое отвращение к «негативным эмоциям», что даже не способны различать их, не говоря уже о том, чтобы позволить себе прожить их. Я сбилась со счета, сколько людей говорили фразу «Я просто хочу быть счастливым» в те моменты, когда это было абсолютно невозможно. Если мы теряем работу, дом, отношения, членов семьи или что-либо значимое, нормально быть грустным.

Грусть можно определить как естественную реакцию на эмоциональную боль, чувство потери, беспомощность, безнадежность или разочарование. Грусть – это нормально. И абсолютно неизбежно. Как сказал Десмонд Туту: «Мне жаль говорить это, но страдание – это не результат выбора». Или цитируя Уэстли из «Принцессы-невесты»: «Жизнь – боль… Тот, кто говорит иначе, что-то продает».

Каждый из нас переживал грусть, иногда по совершенно душераздирающим причинам. Практически во всем мире люди плохо справляются с этим чувством. Оно может быть весьма отстраняющим для тех, кто проживает его, и сбивать с толку тех, кто пытается помочь близким в трудные времена.

Трагедии будут всегда. Потери будут всегда. Будут повсе-

дневные проблемы – от обыденных до удручающих и демотивирующих. Грусть гораздо более многослойная и сложная, чем счастье, и она повсюду. Мы не можем избежать грусти, но можем научиться лучше с ней справляться. И как раз сейчас пора об этом поговорить. Потому что современный подход к так называемым негативным эмоциям не работает, а печаль по-настоящему может быть полезной. Датский философ Кьеркегор отмечал, что «есть блаженство в меланхолии и печали», и исследователи из Университета Нового Южного Уэльса обнаружили, что принятие и разрешение испытывать временную грусть помогает улучшить наше внимание к деталям, повышает настойчивость, способствует щедрости и даже делает нас более благодарными за то, что мы уже имеем.

В грусти есть смысл. Если мы позволим, она может подсказать нам, когда что-то идет не так. Грусть – это временная эмоция, которую мы все испытываем, когда нам больно или наши жизненные планы рушатся. Грусть – это послание.

Мы зависим друг от друга, чтобы выжить как вид, и грусть – эмоция, которая заставляет нас помнить об этом, потому что самые распространенные способы ее избегать – это на самом деле способы избегать чувств. Сродни попыткам не слишком сближаться с кем-то, чтобы потом не было больно (у меня было так). Или мы перестаем стремиться достичь значимых целей из-за страха не справиться (проверьте). Или формируем зависимости, чтобы заглушить боль или заста-

вить наши чувства «онеметь» и таким образом как бы защитить себя (приветствую вас). Или все время работаем, закрутившись как белка в колесе, а чтобы отвлечь себя от неприятных чувств, прокручиваем, например, ленту соцсетей… (Здесь «горячо», правда?) Если мы ставим цель избежать грусти, хотя бы немного, то ограничиваем сами себя и подвергаем себя бóльшему риску, когда обычная печаль перерастает в нечто более серьезное.

По данным исследований, подавление негативных мыслей в той степени, в которой многие из нас, вероятно, делают это ежедневно, имеет ощутимые обратные эффекты, приводя к депрессивным симптомам.

Общеизвестен эксперимент о процессе появления мыслей, в котором испытуемых просили не думать о белых медведях. Его в 1987 году провел психолог Гарвардского университета Дэниел Вегнер, вдохновившись писателем Федором Достоевским, который однажды написал: «Попробуйте задать себе задачу: не вспоминать о белом медведе – и увидите, что он, проклятый, будет поминутно припоминаться»[1].

Вегнер решил проверить эту идею.

Испытуемых просили пять минут НЕ думать о белом медведе, но звонить в звонок каждый раз, когда белый медведь появлялся в мыслях. Участникам из второй группы было предложено думать обо всем, о чем им захочется, но также

---

[1] «Зимние заметки о летних впечатлениях». Дневник Ф. М. Достоевского о его путешествии по Западной Европе. 1863.

нажимать на звонок, когда всплывала мысль о белом медведе. Вторая группа звонила в звонок гораздо реже, чем первая группа, которая подавляла свои мысли. Второй эксперимент подтвердил эти результаты, когда Вегнер, объединившись с психологом Ричардом Венцлаффом, продолжил исследовать теорию о том, что попытка не думать или не чувствовать что-либо грустное делает нас более склонными к тревожности, депрессивным мыслям и симптомам. Это может показаться нелогичным, но Вегнер и Венцлафф пришли к выводу, что борьба с «печалью» делает ее только глубже.

Определенно, мой опыт был таким же.

Я понимаю значение слова «грусть», как и значение слова «счастье», и эта книга важна для меня не только в чисто профессиональном плане. Мое самое первое воспоминание – о дне, когда умерла моя сестра от синдрома внезапной детской смерти (СВДС). Вскоре после этого мои родители разошлись. У меня были сложносочиненные отношения со своим собственным телом и с едой, а также неудачи как в карьере, так и в отношениях, которые заканчивались мучительным образом. Бесплодие, ЭКО, постельный режим – тоже из весьма неприятных. Даже то, что приносило наибольшую радость, также приносило и проблемы. Проблемы, которые было труднее решить, чем могло бы быть, потому что в нашей культуре не принято говорить о грусти. Многие из нас были воспитаны с убеждением, что «нам не может навредить то, о чем мы не упоминаем», и долгое время «не говорить

о грусти» воспринималось как знак силы. Но на самом деле верно прямо противоположное. И научиться грустить лучше – это то, что нам необходимо сейчас, как никогда ранее.

Во время написания этой книги мир горит в огне пандемии. С момента появления коронавируса многое из того, на что мы рассчитывали и считали незыблемым, изменилось. Принудительная изоляция замедлила темп жизни, так что наш внутренний диалог стал громче, и от него не было отступлений или бегства к суете «нормальной жизни». Кто-то оказался далеко от своих близких. Кто-то остался один. Кто-то испугался. Некоторые оказались дома в ловушке с тем, с кем, как это стало очевидно, само продолжение отношений было возможно, только если НЕ оказываться запертым в одном доме. Никто не может точно сказать, как будет выглядеть мир после или когда мир начнет выздоравливать: что будет с экономикой, с нашим эмоциональным состоянием, с запредельным уровнем безработицы и надвигающейся рецессией. Многие из нас переживут потери, и все мы почувствуем, что что-то изменилось. И поскольку сегодня мир глобально взаимосвязан, по крайней мере на цифровом уровне, мы лучше осведомлены о том, что происходит вокруг нас.

По оценке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 264 миллиона людей во всем мире страдают от депрессии. Конечно, печаль не то же самое, что депрессия[2]

---

[2] Печаль – это эмоция, тогда как депрессия – психическое расстройство. (*Прим. науч. ред.*)

(спойлер: уж я-то точно знаю, потому как пережила и то, и другое). Всемирная организация здравоохранения определяет депрессию как постоянную грусть и отсутствие интереса или удовольствия от ранее доставлявших удовольствие занятий. При депрессии часто нарушается сон и аппетит, что приводит к снижению концентрации внимания.

Выделяют шесть разновидностей депрессии. Первая – собственно, большое депрессивное расстройство, о котором многие из нас, скорее всего, вспоминают, когда слышат слово «депрессия» – клиническое состояние с симптомами, соответствующими определению ВОЗ. Еще есть устойчивое депрессивное расстройство, относящееся к плохому настроению, если оно длится не меньше по крайней мере двух лет, но не достигает интенсивности большого депрессивного расстройства. Также выделяют биполярное расстройство, сезонное аффективное расстройство, предменструальное дисфорическое расстройство (тяжелая форма предменструального синдрома) и перинатальную депрессию, которая может возникнуть во время беременности или в первый год после рождения ребенка (также известна как послеродовая депрессия)[3].

Клиническая депрессия – серьезное заболевание и обычно требует профессиональной помощи[4]. Но отказ принять жизнь со стандартной, неизбежной, случающейся время от

---

[3] Есть и другие, но это шесть основных.

[4] Серьезно, сходите к своему врачу.

времени грустью и отсутствие знаний о том, как лучше с ней справиться, может привести к депрессивным симптомам (см. выше исследование Венцлаффа и Вегнера).

Потому что грусть – это нормально.

«В наши дни многие люди полагают, что если они не ощущают счастья, то они, должно быть, в депрессии, – говорит философ Пэг О'Коннор, завкафедрой философии колледжа Густава Адольфа в США, разговор с которой будет приведен в главе 5 этой книги. – Но в жизни все иначе, и есть целый ряд эмоций и устойчивых эмоциональных состояний. По словам Аристотеля, счастье – это постоянная деятельность, но это не означает, что вы никогда не будете несчастным или что не случаются тяжелые времена. Жизнь трудна, и в ней есть проблемы, но это не означает, что у вас не может быть хорошей жизни». Майк Викинг, глава Института по изучению счастья в Дании, как-то во время нашей беседы сказал мне: «Важно, чтобы мы, исследователи счастья, подчеркивали, что никто не бывает счастливым все время. Печаль – такая же часть человеческого опыта под названием «жизнь».

Многое из того, что нас огорчает, сложно спрогнозировать. Так, мало кто из нас мог предсказать события 2020 года, когда COVID-19 спутал все наши планы. Но есть и другие поводы для печали, которые проходят даже по некоторому расписанию. Исследователи обнаружили, что, как правило, наша жизнь идет по U-образной кривой, поэтому мы

счастливее на обоих концах жизни с явным спадом в среднем возрасте. Экономисты Дэвид Бланчфлауэр и Эндрю Освальд еще в 1990-х годах начали замечать повторяющиеся закономерности в исследованиях удовлетворенности жизнью. К 2017 году они опубликовали метаанализ[5], убедительно доказывающий, что удовлетворенность снижается в течение первых двух десятилетий взрослой жизни, достигает «дна» в наши сорок с хвостиком, а затем потихоньку ползет вверх и добирается до почти головокружительных высот в наши более поздние годы. Как бы маловероятно это ни звучало для тех, кто совсем не рад двигаться к смерти, эта тенденция проявляется во всем мире. Потеря ощущения счастья в возрасте от 25 до 40 лет примерно похожа по ощущениям на треть от эффекта вынужденной безработицы.

Первоначально предполагалось, что такой спад был обусловлен вызовами среднего возраста – такими, как стресс на работе, денежные заботы и обязанности по уходу как за детьми, так и за пожилыми родителями. Но затем ученые поняли, что та же тенденция проявляется и у шимпанзе. Это позволяет предположить, что данная модель основана на биологических или даже эволюционных факторах, а не на колоссальном давлении ипотеки. Одна из теорий заключается в том, что мы и наши кузены-шимпанзе нуждаемся в бо-

---

[5] Метаанализ – исследование, объединяющее данные множества научных статей. Метаанализ позволяет сделать своеобразный срез, понять, что на данный момент наука считает по какому-то поводу. (*Прим. науч. ред.*)

лее высоком уровне ощущения благополучия на тех жизненных этапах, когда у нас меньше ресурсов, например в юности или старости. Другая теория заключается в том, что с возрастом и сокращением временных горизонтов мы инвестируем в самое важное в жизни – например, в отношения, и поэтому получаем от них все бóльшее удовольствие. Другими словами, мы перестаем гоняться за славой/феррари/бананами побольше и вместо этого учимся ценить времяпрепровождение с семьей. Это чудесная идея, но никто не может быть уверен, что это именно так. В настоящее время нет точного научного объяснения U-образной кривой (нам придется привыкнуть, что наука о мозге все еще развивается). Но то, что у всех случаются болезненные жизненные события и мы проживаем периоды печали, вне всякого сомнения.

Кажется, мы бы должны были в такие моменты чувствовать самую крепкую связь с другими людьми, но тем не менее чаще в это время мы чувствуем себя наиболее одинокими и скорее как бы отступаем, чем протягиваем руку за помощью. Может быть, нам стыдно признать, что нам грустно. Другие люди могут испытывать смущение от этих чувств. Мы можем быть смущены оттого, что они смущены. В любом случае нам стыдно в такие моменты (подробнее об этом в главе 7).

Инстинктивно многие из нас говорят сами себе, что «не следует грустить», что другим бывает и хуже. Мы беспокоимся, что наша печаль – наша собственная разновидность

боли – почему-то имеет меньше «законных оснований», чем печали других. Выглядит даже как недостойная. Но боль есть боль, какие бы причины за ней ни стояли. Она важна для нас не с точки зрения того, что мы преуменьшаем или пренебрегаем страданиями других, но потому, что мы также хотим знать наши собственные печали и быть к ним внимательными. Мы должны заботиться об окружающем нас мире и помогать другим, но все равно испытываем боль. Так что если на нас нашла грусть, то стоит позволить самим себе побыть грустными и прожить эти эмоции, потому что и печаль может быть полезной. И все, каждый из нас, проживают грусть по-разному.

Никто не может быть счастливым постоянно. Спады помогают нам оценить подъемы, и, чтобы по-настоящему ощущать удовольствие, мы должны хорошо понимать, что стоит за словом «грусть». Я провела последние сорок лет, учась, как проживать потери в дружбе и семейной жизни, разбитое сердце, прошла через зависимость, неблагоприятные обстоятельства и депрессию. Примеры, обозначенные в этой книге как «грустное», не являются исчерпывающими. Возможно, мы испытываем не одинаковые варианты грусти, но шаги ее проживания все же схожи, и надеюсь, что, рассказывая свою историю, я смогу побудить других людей поступать так же. Мы все очень разные, но в особенностях есть универсальность.

При написании этой книги я консультировалась с разны-

ми специалистами – с психологами, специалистами по горю, психотерапевтами, а также с генетиками, нейроучеными[6], докторами, диетологами. В настоящий момент все готовы к тому, что справляться с последствиями коронавируса стоит, исходя из общепринятого предположения, что нам всем будет лучше, если мы как общество проживем грусть. Сейчас и начнем.

Меня вдохновляли и просвещали честные и смелые поклонники грусти: комики, писатели, сатирики, исследователи, кумиры, друзья, семья. Вдохновляли меня и разные персонажи, с которыми я встречалась в своей жизни: от людей, которых я увидела по телевизору, до тех, чьи истории читала или слышала и в которых они делились тем, как проживали грусть. Мы часто встречаемся в жизни с потерями, поэтому я буду использовать слово «горе» как универсальный термин для обозначения потери. «Тяжелая утрата» и «скорбь» – чаще мы связываем эти слова со смертью, но горе также может относиться и к жизненным потерям, и все мы переживали такое.

Эта книга покажет вам, как по-хорошему грустить. Книга об общем опыте и ощущениях поможет нам осознать, что мы не одиноки в проживании таких чувств. Принимая, что печаль неизбежна, мы должны знать, как же грустить правильно. И, научившись грустить лучше, мы все сможем стать

---

[6] В оригинале neuroscientists – люди, занимающиеся нейронауками. (*Прим. пер.*)

счастливее.

# Часть первая. Как заботиться о себе, когда вам грустно

• Об утрате и навыке ее принятия; о физических проявлениях печали; об опасностях перфекционизма; о том, почему злость иногда помогает.

• Как плачут мальчики (ведь все должны); почему беспризорность и подростковый возраст образуют взрывную комбинацию; правда об «искалеченных сердцах» и миф о «справедливом мире».

• Чему мы можем научиться, проживая тревогу и зависимость; как горе редко бывает чистым; безработица; несправедливость; и почему нам всем необходимо проявлять больше человечности.

• Встречайте моих маму и папу, Мистера Оранжевый Рюкзак, Кита – инструктора по вождению, скандалиста на похоронах, высокого парня и Т.

• При участии Джона Крейса, Джереми Вайна, профессора Пэг О'Коннор, профессора Натаниэля Герра, психотерапевта Джулии Самюэль, «профессора по слезам» Эда Вингерхетса, лектора Гарвардского университета доктора Тала Бен-Шахара, датского философа Сёрена Кьеркегора и Фила Коллинза.

# 1. Перестаньте бороться

Сейчас 1983 год, идет дождь и по радио звучит песня Фила Коллинза You Can't Hurry Love («Ты не можешь спешить с любовью»). Я не буду знать, что такое ирония, еще по крайней мере лет пятнадцать, но это уже кажется жестоким. Потому что оказывается, что и замедлить любовь нельзя. Я сижу на диване, играю со своей голубоволосой куклой и слышу знакомый скрип руки на перилах. Это мой папа, и он несет чемодан. На нем брюки клеш и рубашка с закатанными рукавами, несмотря на то что сейчас январь. Его волосы длиннее края воротника. Вскоре он потеряет волосы – стрессовая алопеция. Но пока они с ним, и они коричневые. Сейчас начало 1980-х, так что большинство вещей – одежда, декор, мои волосы и волосы моих родителей – коричневые. Мне три года, прошло всего три месяца с того момента, когда с нашей семьей 31 октября 1982 года произошло Очень Печальное Событие. Фактически Хеллоуин. День, который изменил каждого из нас, но это останется непроговоренным еще много лет.

Раньше в уголках глаз моего отца собирались морщинки, когда он улыбался, а мама казалась болтливой, но теперь отец не улыбается, а мама перестала болтать. Все идет неправильно с того Очень Печального События. И теперь мой отец уходит.

Он возвращается через несколько дней, в ближайшие выходные, но не остается ночевать. Я знаю, что сегодня выходной, потому что могу после завтрака смотреть телевизор в пижаме, а не бежать причесываться и чистить зубы. Это странно. Что еще более странно, так это то, что, когда меня навещают мои бабушка и дедушка, никто не упоминает того факта, что папа не ночует дома.

«Ты им не сказал?» – слышу я, как моя мама шепчет в кухне на ухо отцу.

*Не сказал что?*

Мой отец забирает меня каждую субботу и отвозит то в ближайший бар, то в Harvester – популярную сеть семейных закусочных, и все это в те дни, когда понятие «гастропаб» еще только мелькало в голове Тома Керриджа[7]. Если мы зачастили в Harvester, меня спрашивает кто-то в костюме тетки Салли из сериала Worzel Gummidge: «А вы раньше бывали у нас?»

Я набираю на салат-баре и съедаю много сладкой кукурузы, а затем поглощаю мороженое в качестве второго и третьего блюда. Если это паб, то мы дожидаемся открытия и потом усаживаемся под зонтик с бахромой, на котором написано Carling Black Label. У отца пинта лагера, а у меня – сэндвич с ветчиной на белом хлебе и пакет чипсов с солью и уксусом. Если на улице слишком холодно, чтобы сесть там,

---

[7] Том Керридж – предприниматель, ведущий кулинарных шоу, шеф-повар, обладатель мишленовских звезд. (*Прим. ред.*)

то он приносит мне чипсы в машину, а сам садится с пивом в пабе у окна, чтобы видеть меня. Отец начал носить кожаную куртку, которая одинаково пахнет «дымом» и «парнем», и теперь водит кабриолет Golf GTI. Про большинство мужчин можно было бы сказать, что это кризис среднего возраста, но моему отцу всего двадцать семь. Поэтому, возможно, это просто кризис. Мне не очень нравится этот кабриолет, потому что, когда крыша опущена, мои волосы развеваются так сильно, что я перестаю что-либо видеть, а потом меня тошнит. Из-за этого в машине начинает так пахнуть, что приходится держать верх опущенным, иначе вырвет и моего отца.

Тошнота довольно быстро становится постоянной.

Эти вылазки… прекрасны. Но вскоре наши еженедельные прогулки на ланч безвозвратно трансформируются в ежемесячные вылазки с ночевкой. Мой отец теперь живет в многоквартирном доме в Лондоне со своей новой подругой, ее сестрой и сыном-подростком этой сестры. На самом деле в квартире не хватает места для всех нас, поэтому я сплю на двухъярусной кровати, где один ярус занимает четырнадцатилетний мальчик. Теперь воскресное утро начинается с того, что мальчик-подросток свешивает свои ноги с верхнего яруса и впихивает себя в трусы-боксеры. Меня это смущает, да и запах не очень. Но кажется, тогда все запахи казались мне недостаточно хорошими.

Мы с мамой переезжаем, чтобы быть поближе к бабушке, грозной женщине, которая выглядит как что-то среднее

между королевой и Маргарет Тэтчер. В сентябре я начинаю ходить в детский сад, а мама возвращается на работу. Никто не рассказал сотрудникам школы, что произошло в моей семье, пока маме не показывают мой рисунок, который очень понравился учителю: на нем есть мама, папа, моя маленькая сестренка и я. Мама белеет как полотно и вынуждена объяснить, что моей маленькой сестры больше нет с нами, а мой отец не вернется. Я сбита с толку.

*Папа тоже ушел?*

Чтобы как-то приподнять себе настроение после этого происшествия, мы решаем, что сегодня день рождения у моей голубоволосой куклы, и мама печет для нее торт. У меня почти нет аппетита, но, несмотря на это, я жадно поглощаю его. Оказалось, что у меня довольно хорошо получается. Еда – это способ показать любовь, и кто может грустить, поглощая торт? Я выучила, что печали можно противостоять или, по крайней мере, отложить ее на время, поглощая печенье, белый хлеб или хлопья прямо из пачки. Да здравствуют углеводы!

Мой отец со своей новой девушкой хотят жить отдельно, но у них не хватает на это денег, учитывая выплату моих алиментов, поэтому у отца начинают выпадать волосы. К тому же он становится забывчивым.

С косичками. С широко открытыми глазами. Мне пять лет. Помню, что я жду. Сидя на нижней ступеньке лестницы, покрытой бежевым ковром, в новом мамином доме, ко-

торый она снимала напополам, и рядом со мной упакованный чемодан. В нем аккуратно сложены зубная щетка, пижамы, две смены белья (просто на всякий случай), мой любимый фиолетовый свитер и коричневые вельветовые брюки (напоминаю, что это 1980-е). Но голубоволосая кукла оставлена «подышать», и я крепко держу ее в руках. На часах обе стрелки наверху, прямо наверху. Мама сказала, что именно в это время должен прийти папа. Я хорошо себя вела, так что он придет. Должен прийти. Поэтому я жду. А потом я жду еще немного. Слышно тиканье, отсчитывающее минуты, пока большая стрелка не укажет прямо в пол. Теперь на часах совсем другой рисунок, отличный от того, что мы с мамой рисовали на клочке бумаги, чтобы «попрактиковаться». Голос моей мамы становится все выше и выше, когда она раз за разом уверяет меня: «Все хорошо». Она то выглядывает на улицу, чтобы увидеть признаки движения, то звонит по телефону, то предлагает посмотреть мультфильмы, что уж совсем необычно. Но я не двигаюсь. Я сижу три часа, не отрывая глаз от входной двери.

Он не приходит.

Пока с нами была моя младшая сестра, отец ничего не забывал и у него были волосы. Теперь, когда осталась только я, отец стал забывчивым и у него лысина.

Это подтверждает новый, надоедливый страх, который начал развиваться: возможно, было бы лучше, если бы вместо нее умерла я, и это моя вина, что папа ушел.

Я не уникальна: обычно дошкольники верят, что они ответственны за развод родителей. «То, что вы описали, – это проявление чувства детского всемогущества», – скажет мне три десятилетия спустя детский психолог Афродита Мацакис. Это хорошо изученная тенденция: некоторые дети (и взрослые) думают, что мир вращается вокруг них и они контролируют все, что в нем происходит.

«Некоторым маленьким детям трудно смотреть на вещи с точки зрения других, и они склонны думать, что являются центром всего, а также причиной всего. Они часто полагают, что если захотят чего-то, то это может сбыться. Это преувеличенное чувство ответственности, основанное на вере в то, что «это моя персональная обязанность, и у меня есть силы спасти из беды близких».

Меня никто не разубеждает. Мне вообще мало что рассказывают. Поэтому я додумываю все сама. «Если мы не говорим детям правду, то они придумывают ее, – говорит мне Джейн Элфер, психотерапевт для детей и подростков, работающая в госпитале Лондона. – Они придумывают собственную версию произошедшего – свою собственную реальность, состоящую из ошибочных представлений. Часто то, что представляют себе дети, даже хуже того, что действительно произошло, – объясняет она. – Поэтому с самого раннего детства нам нужно выстраивать с детьми четкую, конкретную коммуникацию, чтобы избегать недопони-

мания. Мы как общество должны научиться лучше справляться с несчастьями, и, если случается что-то печальное, необходимо позволить себе почувствовать и принять это».

Но мы этого не принимаем: мы боремся с этим. Даже игнорируем.

Завершается оформление документов: теперь мои родители официально в разводе. Несмотря на широко распространенный миф, что большинство пар расстаются после потери ребенка, около 72 % родителей, состоявших в браке на момент смерти ребенка, остаются с прежним партнером[8]. Несомненно, это очень болезненно, и под подобным давлением трещины в отношениях превращаются в пропасти. Но такое положение вещей необязательно означает, что мы или наши отношения сломаны (хотя, возможно, есть такое ощущение). По последним данным Национальной статистической службы Великобритании (ONS), 42 % всех браков в Англии и Уэльсе заканчиваются разводом[9]. Таким образом, пары, потерявшие ребенка, с бóльшей вероятностью останутся вместе, и необязательно одна потеря приводит к другой. Печаль – это цена, которую мы платим за любовь, но если мы не

---

[8] Оставшиеся 28 % включают 16 % тех, чей супруг умер, и только 12 % браков закончилось разводом.

[9] Это последняя оценка вероятности разводов женатых людей в течение их жизни, полученная Национальной статистической службой (ONS) и Национальным архивом. https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20160106011951/http://www.ons.gov.uk/ons/rel/vsob1/divorces-in-england-and-wales/2011/sty-what-percentage-of-marriages-end-in-divorce.html

готовы к этому и были воспитаны, чтобы требовать счастья, или, по крайней мере, цепенеем каждый раз от боли, то наши способности вынести бурю снижаются. Если мы ожидаем слишком многого от самих себя и своих отношений, то будем разочарованы после потери. Я полностью понимаю желание сбежать куда подальше в попытке спастись от печали и боли; большинство из нас так воспитывали. Никоим образом не осуждаю людей, испытывающих это. Правда, я все понимаю. (Сбежать бы куда подальше…) Развод часто является лучшим решением для обоих. Но стоит помнить, что есть и другой путь. Когда мы переживаем утрату, легкую грусть или грусть катастрофического размера, меняющую нашу жизнь, мы будем чувствовать себя плохо – это нормально. Если мы научимся мириться с тем, что дела могут идти плохо, то сможем лучше подготовиться к проживанию периодов печали. Хотела бы я, чтобы кто-нибудь рассказал об этом моей семье в 1980-х. Но этого не произошло. Потому что никто никому ничего не говорит.

Вместо этого я присоединюсь к почетному легиону мужчин и женщин под названием «Проблемы с папой»[10]. Я выросла с одним родителем, который выполнял работу за двоих, с женщиной, которая, на мое счастье, необычайно сильная и стойкая. Есть некоторые преимущества в том, чтобы быть ребенком матери-одиночки: я выросла в блаженном неведении, что разные домашние обязанности обычно вы-

---

[10] Daddy issues. (*Прим. пер.*)

полняют люди разного пола, ведь в нашей семье все делала она одна. Как и моя мать, я великолепно буду справляться с кризисными ситуациями. Я буду ценить независимость, хотя, к сожалению, до такой степени, что подсяду на это, буду бояться обязательств и не буду делать ставку на одного человека (я видела, к чему это приводит). Во всех своих отношениях я буду настаивать, что мне нужно мое пространство. Мне будет сложно вести переговоры, потому что в этом не было необходимости: один человек принимал все решения в нашем доме. И я увижу, что постоянная занятость помогает двигаться дальше. Бороться с болью. Фух. Мир уже не очень мне понятен, поэтому я сама придумываю смыслы. Мне регулярно говорят, что я не должна грустить или плакать. Я и не плачу. Никто не плачет. В итоге желание поплакать или почувствовать грусть становится странно незнакомым. Даже каким-то инопланетным.

Покойный психолог Хаим Гинотт писал в своей книге «Родитель – ребенок: мир отношений», что «многих людей обучают, не рассказывая им, что такое чувства. Когда они испытывают ненависть, им говорят, что это просто неприязнь. Когда им страшно, им говорят, что бояться нечего. Когда им больно, им советуют быть храбрыми и улыбнуться».

Дети смотрят на родителей, чтобы понять, как контролировать собственные эмоции, потому что они еще сами не умеют этого. Но если родители тоже этого не знают или их никогда не учили, потому что плохие эмоции оттормажива-

лись, тогда мы в беде. И многих из нас с детства учили, что с грустью нужно пытаться бороться.

Одна из статей 2019 года в Guardian рассказывает, что наше общество учит нас не быть грустными с первого дня жизни. Первое, что распробовали младенцы в Великобритании после молока, это Calpol – сладкое фиолетовое обезболивающее, которое продают в удобных шприцах для впрыскивания в рот. Оно заставляет многих родителей почувствовать себя ковбоями на Диком Западе. Национальная служба здравоохранения Великобритании советует родителям давать своим детям жидкий парацетамол после первых прививок в возрасте восьми недель, чтобы предотвратить потенциальный дискомфорт, и 84 % детей в возрасте до шести месяцев принимали Calpol. Когда я росла, их реклама гласила: «Когда семья отправляется в отпуск, забудьте о боли и страданиях».

Послание очень четкое: быть хорошим родителем – значит не позволять своему ребенку страдать, неважно, по каким причинам. Мы живем в культуре, в которой стресс требуется смягчить, а от грусти нужно избавиться, а не испытывать ее: поэтому мы и справляемся с ней хуже, чем предыдущие поколения. Документальный фильм BBC 2018 года говорит, что детям в Великобритании сейчас дают в три раза больше лекарств, чем сорок лет назад.

«Сейчас в большинстве случаев мы ожидаем, что, если у нас есть проблема, медицина или технологии помогут нас «починить», – говорит Джулия Самюэль, психотерапевт и

эксперт по грусти, – но грусть так не работает. Наши родители пытаются сформировать нам иммунитет против грусти с ранних лет. Нас избаловали. Часто нас не научили переносить даже небольшую боль, чтобы мы научились, как справляться с серьезной болью».

«Мы пытаемся с ней бороться: уменьшить дискомфорт всем обществом, практически на автопилоте. Только вот этим мы ухудшаем ситуацию», – говорит профессор Натаниэль Герр из Американского университета в Вашингтоне, округ Колумбия, эксперт в регуляции эмоций.

«Грусть очень важна, – рассказывает он мне по скайпу. – Люди должны уметь распознать грусть и ее причины. Люди говорят мне: «Я просто не хочу больше тревожиться, не хочу испытывать грусть», и я отвечаю: «Ничем не могу вам помочь». Потому что не надо хотеть «не испытывать грусть».

Это непросто осознать и студентам-психологам, которых учит Герр.

«Если я спрашиваю их: «Зачем нам нужна грусть?», они отвечают что-то в духе: «Ну, у нас не могло бы быть радости без грусти, это как свет и тень». Но это не так: они игнорируют социальную функцию печали. Она посылает сигнал: «Хей! Помогите мне!» – чтобы другие люди сплотились вокруг».

Герр также придерживается точки зрения, что часто нам грустно, когда мы застряли и не знаем, как выбраться из какой-то ситуации, «что делает грусть крайне полезной эмоци-

ей».

«Грусть – это эмоция, которая помогает решать проблемы, – говорит он. – Она заставляет размышлять. А я рассматриваю размышления как когнитивное проявление эмоциональной грусти. Точно так же, как беспокойство – это когнитивное проявление тревоги на эмоциональном уровне».

Так что грусть – это эмоция, которая важна, потому что заставляет нас остановиться и задуматься о том, где мы сейчас, прежде чем двигаться дальше, на следующую жизненную ступеньку.

Эта идея изначально была озвучена датским философом Сёреном Кьеркегором. Он настаивал, что грусть и отчаяние не только приводят к блаженству и неизбежны, но и необходимы для изменения. Я встретилась с экспертом по Кьеркегору и профессором психологии Хенриком Хёг-Олесеном из Орхусского университета в Дании.

– Кьеркегор весь про отчаяние, а нам нужно отчаяние. Когда вам грустно, пусто или тревожно, эти экзистенциальные переживания заставляют вас остановиться и задаться вопросом, есть ли возможность что-то изменить в жизни и поплыть против течения, – говорит мне Хёг-Олесен, ему где-то за шестьдесят, он в белых и даже слишком модных для его возраста штанах.

– Прилив?

– Течение, – настаивает он. Психолог, лектор и эксперт по творчеству крайне сложного философа XIX века доказыва-

ет, что при такой уникальной комбинации авторитетности у меня не получится поиграть словами.

– Нам нужны эти тяжелые чувства, потому что они помогают нам ориентироваться в жизни. – Он стучит загорелым запястьем по столу. Сидя под потолочными плитками в окружении горшковых растений, я переношусь в свои студенческие годы, в 1998 год, переживая дежавю: как в тот день, когда я сидела в кабинете профессора, опоздав со сдачей эссе.

– Грусть и отчаяние дают вам цель. Нас ведут эти чувства, они заставляют задуматься: «Что я делаю со своей жизнью?»

Я чувствую себя маленькой и вопрошаю, что я делаю со своей жизнью.

– И что происходит, если мы не позволяем, чтобы нас вело отчаяние?

– В таком случае? – его голос становится громче. – В таком случае – вы робот. Просто робот, который ест, спит и испражняется.

Понятно. Хорошо. Итак, отчаяние необходимо для изменений, а грусть необходима, чтобы быть живым, иначе мы все просто испражняющиеся роботы. Понятненько. Так что нам нужно перестать бороться с этими негативными эмоциями и начать их испытывать. Потому что, если мы не сделаем этого, последствия могут быть ужасными.

«Если мы не принимаем и не проживаем грусть, она может проявиться физически, – предупреждает детский и

взрослый психотерапевт Джейн Элфер. Она объясняет, что болезнь – настоящая, реальная болезнь, при которой нужно давать Calpol, – может быть единственным способом для ребенка выразить свои чувства. – У них возникают необъяснимые боли в животе или головная боль, например, и тогда, конечно, это в результате психологического воздействия. Особенно когда дело касается утраты».

В детстве мой живот становится барометром моего психологического состояния, но мне сложно понять: у меня туго скрутило живот из-за голода, усталости, стресса или горя. Поесть (или вздремнуть) – это более быстрое решение проблемы, чем справиться со стрессом или грустью, поэтому обычно я ем на всякий случай, как только чувствую, что живот начинает немного скручивать. Это довольно распространено. Психоаналитик Джойс Макдугалл писала о том, как печаль проявляется через потерю аппетита или, наоборот, повышенный аппетит в попытке заполнить пустоту.

«Маленькие дети не всегда знают, что именно причиняет им боль, обычно они начинают понимать, когда им не меньше десяти лет, – говорит Росс Кормак, психотерапевт и ведущий специалист Winston's Wish, британской благотворительной организации по оказанию помощи детям, потерявшим близких. – А грусть часто ощущается как что-то в животе. Грустные дети легче поддаются панике и живут на кортизоле, гормоне стресса, и адреналине, поэтому они постоянно в режиме «бей или беги». Еда может смягчить эти пе-

реживания и ослабить ощущения. Но это кратковременное решение (и я говорю это как человек, который однажды съел батон хлеба, просто чтобы проверить, смогу ли). Еда поможет, пока не нахлынет следующая волна чувств.

Другие распространенные физические симптомы печали: комок в груди или горле, повышенная чувствительность к шуму, трудности с дыханием, ощущение слабости и усталости, сухость во рту, повышение или снижение аппетита, проблемы или страх заснуть, а также боль и ломота в теле. Исследование[11] 2014 года даже обнаружило, что организм пожилых людей, переживающих горе, производит меньше белых кровяных телец, что делает их более подверженными инфекциям. Считается, что непроработанная печаль вызывает 15 % всех психических расстройств, как говорит Джулия Самюэль в своей книге «Переживая горе» (Grief Works). Самюэль также отмечает, что дети, которые пережили утраты, легче приобретают зависимости и проблемы с психическим здоровьем во взрослой жизни, если они должным образом не справились со своими эмоциями.

Герр объясняет: те из нас, кто изо всех сил пытается контролировать свои эмоции, обычно переживают это тремя способами. Во-первых, в терминах чувствительности к подсказкам (эмоции появляются раньше, чем у других людей). Во-вторых, с позиций интенсивности (их эмоции проявля-

---

[11] Исследование по иммунологии, проведенное в 2014 году Аной Витлик, Риядом Ханфером и рядом других британских врачей.

ются более интенсивно). В-третьих, у них занимает больше времени возврат в нормальное состояние.

«Это задача взрослых, – говорит Герр, – обычно родителей: объяснить детям все это еще в раннем возрасте. Поэтому, если ребенок говорит: «Мне грустно», а родитель говорит: «С тобой все хорошо», это не очень информативная обратная связь. Родители должны принять, что ребенок испытывает эмоции, и помочь ребенку научиться определять и называть свои эмоции, проживать их и не испытывать стыд или смущение по поводу собственных эмоций. Потому что всякая эмоция полезна. Если бы мы для начала хотя бы научились принимать и справляться со всем диапазоном эмоций, включая негативные, нам всем было бы лучше».

Герр из Америки, и он знает, о чем говорит. Потому что исследователи обнаружили, что американцы своего рода «аутсайдеры» из-за их излишнего старания минимизировать переживание негативных эмоций.

Психолог Жанна Цай из Лаборатории культуры и эмоций Стэнфордского университета обнаружила, что чрезмерная сосредоточенность на достижении счастья привела к тому, что многие американцы воспринимают грусть как провал, за который несет ответственность сам человек. Как дочка иммигрантов из Тайваня, выращенная в США, Цай заинтересовалась, насколько отношение американцев отличается от типичного восприятия ситуации в культуре Восточной Азии.

«В США я наблюдала заметное усиление желания почув-

ствовать счастье и избежать грусти любой ценой. Это желание гораздо более выраженное, чем в других странах», – говорит она мне в личной беседе. И наоборот: в Восточной Азии концепция негативных переживаний уходит корнями в буддизм, даосизм и конфуцианство, рассматривается как нечто, вызванное ситуацией и обстоятельствами. Это означает, что люди не несут бремя своих негативных переживаний в одиночку. Цай говорит, что «негативный опыт или переживания могут сформировать в Восточной Азии новые связи между людьми». В Восточной Азии негативные эмоции чаще воспринимаются как «нечто неизбежное, переходные ступени природного цикла» – часть жизни, нежели что-то, чего стоит бояться и воспринимать как риски для психического и физического здоровья.

Мы все видели исследования, которые говорят, что счастливые люди здоровее, и здесь, на Западе, мы определенно тратим довольно много времени и денег, чтобы стать счастливыми. Я сама привыкла в это верить. Годами я покорно повторяла, что исследования «доказали», будто счастливые люди более здоровые, следовательно, надо изо всех сил стремиться быть счастливым. Но это лишь половина истории. Потому что в культурах, в которых считается нормальным испытывать грусть, она оказывает гораздо менее негативное влияние на здоровье.

«Исследователи проанализировали разницу в отношении к негативным эмоциям в США и Японии – хорошие стра-

ны для сравнения, потому что обе демократичные, индустриализованные, современные и с хорошо развитой системой здравоохранения», – говорит Цай. Но в этих обществах очень по-разному относятся к негативным эмоциям. Как рассказал Ассоциации психологических наук один японский психиатр: «Меланхолия, чувствительность, хрупкость – все это не негативные вещи для японцев. Нам никогда в голову не приходило, что от них нужно избавляться, потому что мы не воспринимаем их как что-то плохое».

В отличие от США, где грусть фактически приравнивают к чему-то плохому. И само восприятие грусти доставляет людям страдание.

В США снижение позитивных эмоций связывают с повышенным индексом массы тела (ИМТ) и менее здоровым липидным профилем крови (важный показатель здоровья). Но в Японии исследования показывают, что люди, у которых снижено количество позитивных эмоций… в норме. Так что эмоции по-разному на нас влияют в зависимости от культуры. И быть грустным причиняет вред здоровью, только если мы боимся быть грустными.

Другое исследование, Калифорнийского университета в Беркли, показывает, что люди, которые принимают, а не оценивают свои переживания, здоровее. Те же, кто избегал негативных переживаний или строго осуждал себя за переживание плохих эмоций, с бóльшей вероятностью были в стрессе и имели расстройства настроения. Потому что если мы рас-

сматриваем грусть как что-то неправильное или ненормальное, то с бóльшей вероятностью патологизируем это переживание.

В своей книге «Утрата печали: как психиатрия превратила обычную печаль в депрессивное расстройство»[12] (в принципе, в названии уже все сказано) профессора социологии Аллан В. Хорвиц и Джером К. Уэйкфилд настаивают, что увеличение случаев депрессии в последние годы меньше связано с давлением современной жизни и больше с гипердиагностикой. Историк медицины Эдвард Шортер считает, что «любовная интрижка» психиатрии с диагнозом «депрессия» стала мертвой хваткой, утверждая, что большинство пациентов с депрессией также испытывают тревогу, головокружение, бессонницу и другие разновидности физических симптомов. Хорвиц, Уэйкфилд, Шортер и другие подозревают, что многим из нас ставят диагноз «депрессия», когда на самом деле нам просто грустно – и это прямой результат хитроумного определения депрессии в одной-единственной, но очень важной книге.

Американская психиатрическая ассоциация разработала «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам» (DSM) – это увесистый том, который используют в США для диагностики всех психических расстройств. Первое издание DSM было опубликовано в 1952

---

[12] Оригинальное название: The Loss of Sadness: How Psychiatry Transformed Normal Sorrow into Depressive Disorder.

году в попытке упорядочить разные взгляды на психические расстройства в США, но, когда дело дошло до большого депрессивного расстройства, DSM сосредоточилось скорее на симптомах, чем на контексте. А это означало, что больше не было разницы между «острым медицинским состоянием» и «обычной грустью». Любому, кто имел пять или более[13] симптомов на протяжении двух недель, можно было поставить диагноз «клиническая депрессия», даже если их сниженное настроение, аппетит и проблемы со сном можно было объяснить гораздо проще, например расставанием с партнером или финансовыми проблемами. Ранние редакции DSM также включали скорбную оговорку, что людям нельзя ставить диагноз «депрессия» в течение двух недель с момента утраты. Но в последней редакции DSM-5 (2013 год) этого

[13] На данный момент в DSM-5 перечислены следующие симптомы: «Присутствие, от определенного и возможного для определения времени, почти ежедневно и в течение бóльшей части дня, одновременно в течение ≥2 недель пяти из числа следующих симптомов, причем по меньшей мере одного из двух первых:1) депрессивное настроение;2) выраженное снижение заинтересованности почти всеми видами деятельности и/или связанного с ними чувства удовольствия;3) повышенный или пониженный аппетит или же значительное снижение (не связанное с соблюдением диеты) или увеличение массы тела (например, 5 % в течение месяца);4) бессонница или чрезмерная сонливость;5) возбудимость или психомоторная заторможенность;6) чувство усталости или потери энергии;7) чувство собственной неполноценности или необоснованное чувство вины;8) уменьшение продуктивности мышления, трудности с концентрацией внимания или принятием решения;9) повторяющиеся мысли о смерти (не только боязнь смерти);10) повторяющиеся суицидальные мысли без определенного плана, совершение попыток самоубийства или наличие плана совершения самоубийства.

нет, и граница между понятной грустью и медицинским состоянием окончательно стирается. Сторонники DSM-5 настаивают, что печаль – это общеизвестный предшественник депрессии, и, учитывая серьезный риск не диагностировать большое депрессивное расстройство, разумно было убрать эту оговорку. Но также это означает, что теперь проживание печали можно назвать патологией, а не рассматривать его как нормальное человеческое переживание.

Психологи в Великобритании и Европе должны использовать для диагностики Международную классификацию болезней (МКБ), разработанную Всемирной организацией здравоохранения. Но DSM сохраняет большое влияние, и ее используют для постановки диагноза многие практикующие специалисты в Европе[14]. Так что, по сути, все мы используем американский вариант. И, как говорит Цай, это проблема, склонность к пограничным ценностям, потому что американцы не очень-то любят быть грустными.

«Первые поселенцы из Европы были самоотверженными, бесстрашными людьми, – говорит Цай. – Людьми, которые надеялись на позитивный исход, но были готовы принять риски и справлялись с негативными эмоциями и ситуациями, уходя от них, в надежде на что-то лучшее».

Для первых пионеров преодоление сложностей было доб-

---

[14] Согласно Национальной службе здравоохранения Великобритании, «новая версия DSM может иметь долгосрочные медицинские, а также культурные и политические последствия». https://www.nhs.uk/news/mental-health/aspergers-not-in-dsm-5-mental-health-manual/

родетелью, в отличие от погрязания в неблагоприятных обстоятельствах. Следовательно, американский подход к психическому здоровью сейчас имеет тенденцию усердно смотреть вперед. Один из самых популярных психотерапевтических подходов – когнитивно-бихевиоральная психотерапия (КБТ[15]) – это прямолинейное воздействие с целью снова крепко встать на ноги, которое нацелено на изменение негативных паттернов мышления. Многие пионеры КБТ[16] появились в США, и, пока европейские психологи находились под влиянием теории Фрейда «Вини во всем своего отца»[17] и оглядывались в прошлое, Америка предпочла двигаться вперед с надеждой на лишенное печалей будущее. Просто восприятие печали как проблемы, которую нужно вылечить, оставляет нас неспособными самостоятельно справиться с печалью. Патологизация грусти символизирует, что с этим дискомфортом не нужно справляться.

После смерти принцессы Дианы, кажется, все мы в Великобритании официально можем публично проявлять эмо-

---

[15] Когнитивно-бихевиоральная психотерапия сочетает в себе приемы, направленные на рационализацию и обдумывание поведения, а также поведенческие или бихевиоральные техники. (*Прим. науч. ред.*)

[16] Среди основателей современной когнитивно-бихевиоральной психотерапии американцы Джон Б. Уотсон, Розали Рейнер, Аарон Т. Бек, Альберт Эллис, Дэвид Х. Барлоу.

[17] Фрейд уделял большое внимание прошлому своих пациентов, считая, что многие проблемы «растут» оттуда. Этот взгляд сохраняется в психоаналитическом подходе, но часто отсутствует у представителей других школ психотерапии. (*Прим. науч. ред.*)

ции (подробнее в главе 11) и, конечно же, постоянно смотрим разные реалити-шоу, в которых во время титров слышны всхлипы под музыку Джоша Гробана. Но можно ли просто поплакать в реальной жизни? Не боясь показаться чудаком и не испытывая смущения? Вовсе нет. И это глупо, потому что грусть нормальна и слезы нормальны. Мы всегда плакали. Нам суждено плакать.

– Плач – это способ попросить о поддержке во время сильного стресса, – говорит Эд Вингерхетс, «профессор по слезам» из Тилбургского университета в Нидерландах. Люди – единственные живые существа, которые могут плакать из-за испытываемых эмоций, и младенцы плачут, чтобы привлечь внимание родителей, тогда как взрослые могут плакать, сочувствуя другу или любимому.

Ученые раньше думали, что через слезы мы избавляемся от токсинов и гормонов стресса[18], а сам плач приводит к производству эндорфинов и гормона хорошего настроения – окситоцина.

– Но после того, как мы поплакали, у нас не меняется болевой порог, чего можно было бы ожидать при повышении уровня эндорфинов и окситоцина, – говорит Вингерхетс, – и в слюне тоже есть гормоны стресса[19]. Но разве кто-то чувствует себя лучше после смачного плевка? – спрашивает он меня.

---

[18] Эту теорию популяризировал биохимик Уильям Фрей в 1980-х.

[19] Основной гормон стресса – кортизол. (*Прим. науч. ред.*)

– Никто? – опасливо отвечаю я.

– Именно!

Вингерхетс с коллегами обнаружили, что уровень кортизола действительно снижается у тех, кто плачет, но такой же эффект наблюдается у детенышей обезьян, которых забрали от матери, издающих сигналы бедствия. Поэтому мы не чувствуем себя лучше из-за того, что сливаем токсины: мы чувствуем себя лучше, потому что выражение грусти нас смягчает. Психолог Корд Бенеке из Кассельского университета в Германии сравнивал тех, кто плачет, с теми, кто не плачет, и обнаружил, что те, кто плачет, переживает меньше негативных агрессивных чувств, таких как гнев и отвращение, по сравнению с теми, кто не плачет.

– Теперь мы знаем, что плач – это то, что люди запрограммированы делать, и что слезы служат определенной цели, – говорит Вингерхетс. – Известно, что Чарльз Дарвин отрицал полезность слез, так что я воспринимаю свою работу как способ доказать, что он был не прав!

Справедливо.

– И… – тут я колеблюсь, не закидают ли меня камнями другие женщины, – правда, что женщины плачут больше?

– Ненамного, – признает он. Доказано, что тестостерон прекращает плач, а пролактин, известный тем, что отвечает за лактацию, снижает пороги, начиная с которых мы начинаем плакать. – Но также очень важно то, какие сообщения мы получаем от других людей через плач, – добавляет он. –

Мы видим по нашим данным, что мальчики в возрасте 10–13 лет, например, испытывают сильное давление, чтобы не плакать, в отличие от девочек того же возраста. Для девочек плакать более социально приемлемо.

Хотя доказано, что мужчины и женщины плачут примерно одинаково, если случилось что-то серьезное: развод или смерть.

– Но женщины немного больше плачут по другим поводам.

Я надавливаю на него, и он рассказывает, что центральное чувство, когда человек плачет, – это не грусть, а беспомощность.

– Так что мы видим, что женщины с бóльшей вероятностью расплачутся, если они фрустрированы или во время конфликта, потому что они чувствуют себя беспомощными и не могут выразить свой гнев. Даже если человеку страшно и он плачет, это связано с ощущением беспомощности, – отмечает он. – Если вам страшно, но вы знаете, как ускользнуть от саблезубого тигра, то включается режим «бей или беги». Но если вы в ловушке, скорее всего, вы заплачете, потому что будете чувствовать себя бессильным.

Я говорю, что эта теория звучит не очень благоприятно для женщин. Он напоминает, что для мужчин тут тоже одни минусы.

– Мальчики в юном возрасте выучивают, что плакать неприемлемо, – говорит Вингерхетс. Так что ко взросло-

му возрасту неудивительно, что мужчин очень редко можно увидеть плачущими.

Однако есть одна сфера жизни, в которой мужчинам традиционно можно плакать.

От слез футболиста Пола Гаскойна по прозвищу Газза на чемпионате мира в Италии в 1990 году до рыданий Майкла Джордана во время выступления в Зале славы баскетбола и Энди Маррея, когда он объявил об уходе из тенниса в январе 2019 года. Плач, связанный со спортом, долгое время считался нормальным.

– Есть что-то почти героическое в том, чтобы плакать на поле, – говорит профессиональный футболист Киз, по совместительству мой друг, которого я обо всем этом расспрашиваю в какой-то уик-энд, сидя в саду с бокалом вина. Он рассказывает мне о важном матче в Праге, когда его команда проиграла и они все начали плакать.

– В некотором роде считается приемлемым плакать, если проиграл в футболе, – объясняет он. – Это разрешено, и все происходит естественным образом. Один 90-минутный матч по нагрузке как неделя тренировок. Так что, если что-то идет не так, – он прижимает руку к груди, – это душераздирающе.

Я отношусь ко всему этому скептически (я совсем не разбираюсь в футболе).

– Хорошо, можешь ли ты поставить это в один ряд с потерей друзей или семьи?

– Нет… Хотя это близко.

Несмотря на героические слезы, до недавнего времени в футболе не одобрялось обсуждение эмоций и психического здоровья.

– Теперь тренеры больше с нами разговаривают, – говорит Киз, – и важно обнажить наши уязвимости, чтобы мы могли сплотиться как команда. Люди начинают понимать, что если они находятся в контакте со своими эмоциями и честны сами с собой, то это улучшает их игру, а значит, и футбол в целом.

Исследование Индианского университета в Блумингтоне, опубликованное в журнале Psychology of Men and Masculinity[20] (который обязательно лежит сверху кучи журналов на любой тумбочке), выявило, что американские футболисты, которые плакали, имели более высокую самооценку и меньше переживали из-за давления коллектива по сравнению с их неплачущими коллегами. Кстати, у плачущих мужчин есть довольно известные образцы для подражания. Древнегреческие герои Ахилл и Одиссей любили всплакнуть. Иисус (буквально) плакал. Так что нам всем стоит плакать, если в этом есть необходимость.

Первый урок, как правильно грустить, – это просто перестать бороться. Вот и все. Все, что нужно для начала. Даже когда все серьезно и нам все равно надо вылезать из кровати и заботиться о других, бороться с грустью или изображать эту борьбу – не вариант. Надо прочувствовать грусть. Это звучит удивительно просто, но ощущается как крайне ради-

---

[20] «Психология мужчин и мужественность». (*Пер. с англ.*)

кальный шаг, с тех пор как грусть стала самой незаметной частью нашей современной жизни. Мы должны снова установить контакт с нашими эмоциями, чтобы уметь с ними справляться.

Теперь я это знаю. Тогда – еще нет.

Возвращаясь обратно в 1980-е: никто из тех, кого я знаю, не проживает свои эмоции. Так что я начинаю скрывать свои.

Я с головой погружаюсь в домашнюю работу и прилагаю все (пусть и ограниченные) усилия, чтобы быть хорошей девочкой и сделать маму счастливой, расстраиваясь, когда усилия неизменно идут прахом. Я приношу ей вещи: обычно сумочки и туфли. Я цепляюсь за мать, чтобы показать свою привязанность, зарываюсь лицом в мягкие складки ее объемных платьев Laura Ashley 1980-х годов (пожалуй, парашют – это самое точное описание). Я приношу ей завтрак в постель. Однажды – целый рулет с вареньем, рассчитанный на всю семью. А в другое утро – пачку из шести горячих булочек с маслом. Сияя, я сижу на краю ее кровати и смотрю, как играючи она с ними расправляется. Уголки ее рта поднимаются в ответ на мои усилия, но улыбка никогда не доходит до ее глаз. А потом она встречает человека, который заставляет ее улыбаться. По-настоящему.

# 2. Снижайте ожидания

У моей мамы новый друг. У него оранжевый рюкзак, он играет на гитаре и остается у нас на ночь. Я знаю это, потому что слышу, как он наигрывает песни группы Steely Dan, когда я уже ушла спать, и вижу оранжевый рюкзак у дверей маминой спальни на следующее утро. Я не забегаю и не обнимаю ее, как обычно. Вместо этого я спускаюсь вниз, чтобы приготовить себе завтрак. Печенье Weetabix с одним слоем крема (если честно, в детстве мне казалось, что в пакете очень много молока, а в плане готовки я новичок). Я жду шагов на лестнице, звук которых приглушен ковром, так что приходится внимательно прислушиваться, потому что я хлюпаю, когда делаю глотки. Я замираю, когда сначала вижу обладателя оранжевого рюкзака. Он выше моего отца. И моложе. Он не носит кожаную куртку. И у него есть волосы! Немного в духе присказки, что пауки боятся нас больше, чем мы их, Мистер Оранжевый Рюкзак резко убегает, не глядя мне в глаза. Но все повторяется в следующие выходные. И в следующие. Наконец-то Мистер Оранжевый Рюкзак приходит на ужин. Это странно, потому что мы до сих пор ни разу не посмотрели друг другу в глаза и нас толком не представили друг другу. Я хочу показаться дружелюбной, ведь я хорошая девочка, но мне сложно не обижаться, что Мистер Оранжевый Рюкзак каким-то образом смог сделать

маму счастливее, а я нет.

Я не рассказываю отцу про нового посетителя, но теперь утро субботы и воскресенья провожу одна. Я играю. Рисую. Раскрашиваю. Разрабатываю сложные конструкции, включающие системы блоков, коробки для обуви и плетеные корзины, чтобы переносить мягкие игрушки по дому. И я много смотрю телевизор. Это телевидение 1980-х, так что все всегда глянцевое и вдохновляющее – прямо как мои ожидания от жизни в тот момент. Хорошо, что мама работает полный рабочий день, а мне не в новинку клянчить деньги, и слово «овердрафт» – одно из первых, которое я выучила. Но где-то там, в других графствах, подтянутые мамы-домохозяйки забирают детей после школы на белых Porsche под песню Money Talks[21] с выделенной басовой партией. Родители большинства моих одноклассников живут в фальшивых постройках времени Тюдоров с бассейнами, которые обновляют каждые несколько лет. Не так уж редко встречаются подтяжки лица (правда, в 1980-х они не так убедительно выглядят). Все хотят быть не просто лучше, но лучшими. Я хочу такую жизнь – как у людей, которых вижу по телевизору: яркую, сияющую, успешную. Незапятнанную. Я хочу жизнь, полную улыбок. Счастливую. Идеальную. Какие бы ожидания ни были у людей вокруг меня, я держу планку еще выше.

---

[21] Dirty Cash/Money Talks – хит 1989 года, который исполнила Мелоди Вашингтон, а потом вышел кавер Liberty X, который кажется сомнительным, но все равно качает.

Потому что я хочу идеальную жизнь как в телевизоре. Разве я прошу слишком много?

Наконец Мистер Оранжевый Рюкзак начинает жить с нами, и ненадолго все становится счастливее. Музыка, смех, поездки в Лондон и за пиццей – декаданс, близкий к головокружительному. Каждое воскресенье мне разрешают съесть ужин, сидя в пижаме у телевизора после ванной, так что мои волосы сохнут рядом с камином. Жизнь легче. Даже лучше. Потом мой отец и его девушка объявляют, что они женятся.

О'кей, думаю я, это что-то новенькое. Будь хорошей. Будь милой.

Я спрашиваю, могу ли я быть подружкой невесты. В телевизоре дочери часто бывают подружками невесты. Или хотя бы цветочницей. Недавно я видела шоу по телевизору, в котором девочка моего возраста носила тиару и скакала на лошади, будучи подружкой невесты, так что у меня большие ожидания.

Мой отец говорит, что нет.

Я спрашиваю, относится ли это к тиаре или к лошади.

Он отвечает, что ко всему сразу.

Я предполагаю, что он шутит. (Шутки ведь так работают? Кто знает…) И решаю, что я смогу переубедить его, если буду ну очень хорошо себя вести и усердно учиться в школе. Тогда он должен будет сказать «да», ведь это же так работает в телевизоре, да?

Я также начинаю думать, что если мой отец снова женит-

ся, то, возможно, и моей маме стоит снова выйти замуж. Нет никаких сомнений в том, что новая жена отца будет хоть сколько-то похожа на «новую маму» (нет, она не будет), но из телевизора и мультиков Диснея я знаю: если мать снова выходит замуж, «новый отец» обычно играет какую-то роль. Конечно, у меня все еще есть «старый отец», но на него сложно теперь положиться, так что не помешает иметь кого-то как запасной вариант, правда? На телевидении такие смешанные семьи становились очень известными и жили долго и счастливо. В телевизоре мама, которая какое-то время была одна и выглядит немного мягче, встречается с мужчиной с сильной челюстью и добрыми глазами, который водит ее на пикники и в зоопарк, все смонтировано. Он завоевывает ее и снова разжигает в ней пламя, которое влияет на ее действия – в 1980-х это выражалось в том, что она румянилась, вставляла подплечники и делала прическу побольше (или химическую завивку). Должным образом восхищенный, мужчина с сильной челюстью затем делал ей предложение, встав на одно колено, на месте их первого пикника под воодушевляющее кряканье уток. Мать с детьми синхронно хлопали в восхищении в ладоши и принимали это предложение. Новый мужчина подхватывает маму на руки, так что носки ее туфель смотрят в небо. Начинается инструментальная музыка, монтажная склейка на свадьбу. Дочка одета как подружка невесты, возможно, в кадре появляются новоиспеченный братик и собака по имени Бобби. Я смотрела телевизор, я

знаю, как это работает. Мистер Оранжевый Рюкзак, конечно, совсем не похож на Кена из телевизора. Но он кажется милым, и он то, что у нас есть. Так что, рассуждаю я, мама выйдет за него замуж. В быстром монтаже.

Я надеюсь, что это произойдет лучше раньше, чем позже, потому что я из семьи католиков (моя двоюродная бабушка – монашка) и уже знаю, что, когда взрослые спят вместе вне брака, это не одобряется. Сейчас я хожу в бывшую монастырскую школу, финансируемую католической организацией, и это значит, что помимо обязательного католического образования время от времени к нам домой заходит священник. Когда это происходит, мы прячем свидетельства существования Мистера Оранжевый Рюкзак и притворяемся, что его не существует. В школе я узнаю все про первородный грех, про грех развода и про жизнь во грехе, поэтому умоляю маму выйти замуж за Мистера Оранжевый Рюкзак, чтобы уменьшить количество прегрешений в нашей семье и спасти нас от вечных мучений. Но никакого монтажа к свадьбе не начинается и не появляется никакой щенок по имени Бобби. Это сокрушительное разочарование.

Разочарование определяется как психологическая реакция, которая случается, когда реальность не совпадает с нашими ожиданиями. Чем сильнее разрыв между ними, тем острее разочарование. В 2014 году доктор Робб Ратледж из Университетского колледжа Лондона опубликовал в журна-

ле Proceedings of the National Academy of Sciences[22] исследование, в котором вывел математическую формулу для оценки счастья на основании наших ожиданий. Исследователи обнаружили, что неважно, хорошо ли все складывается для нас, важно лишь то, происходит ли все лучше, чем мы ожидали.

«Часто говорят, что вы будете тем счастливее, чем ниже ваши ожидания, – говорит Ратледж. – Мы обнаружили, что в этом есть зерно истины: низкие ожидания с большой вероятностью приводят к тому, что результат их превосходит, и это позитивно влияет на уровень счастья».

Жить в соответствии с ожиданиями других или с собственными нереалистичными ожиданиями опустошает. А если у вас высокие ожидания относительно других людей, это может привести к разочарованию. Если вам часто грустно или вы испытываете возмущение, что другие люди недотягивают до той планки, которую мы им задаем, – это типичный признак, что вы ожидаете от них слишком многого. Конечно, иногда люди просто придурки. И вы не должны позволять им плохо обращаться с вами. Но если у нас недостижимо высокая планка для себя и других людей и все постоянно не соответствуют этим ожиданиям, тогда, возможно, дело в нас. Я говорю это неохотно, со всей любовью и принятием: дело действительно может быть в нас.

Когда нам грустно или мы стараемся с этой грустью бо-

---

[22] «Труды Национальной академии наук», (*Пер. с англ.*)

роться, многим из нас было бы легче, если бы мы научились требовать от себя меньшего (и от других). Но вместо этого многие лишь повышают планку. Реально высоко. И все эти вдохновляющие и блестящие образы, которые мы видим вокруг, тоже не помогают.

Большинство современных зрителей телевизора намного искушеннее. Мы сообразительнее и не верим всему, что видим. Но растет популярность Instagram, Facebook и других невероятно широко распространенных платформ – а все они представляют нам мир с заоблачными ожиданиями.

«Социальные сети постоянно бомбардируют всех остальных отличными новостями, каждая показывает все самое лучшее», – говорит Майк Викинг, исследовавший влияние социальных сетей на счастье или его отсутствие. Он обнаружил, что социальные сети – рассадник выставленного напоказ счастья. Причем и тот, кто написал пост, и тот, кто его прочел, потом чувствуют себя хуже.

«Мы просматриваем много данных и постоянно сравниваем себя со сверстниками, что повышает наш уровень неудовлетворенности собой, – добавляет он. – Одно исследование показало, что у людей снижается уровень стресса на 55 %, если они всего неделю не заходят на Facebook».

С завышенными ожиданиями связано много психологических проблем, включая низкую самооценку, ведь провал и недостижение своих ожиданий подтверждает, что мы ничего не стоим. Также есть связь с негативными глубинными

убеждениями и идеями «Я должен быть идеальным, чтобы меня любили» или «Мир опасен, и мне нужно все контролировать» и связь со страхом близости, потому что столь завышенные ожидания относительно других – это хороший предлог, чтобы отталкивать всех, когда они, ожидаемо, не могут соответствовать нашим стандартам. Есть и страх провала, неудачи, который приводит к самосаботажу и даже страху что-то менять. Некоторые из нас становятся жертвой того, что психологи называют философией «Такова жизнь».

«В большинстве западных стран распространена идея, что ты получаешь то, что заслуживаешь, – рассказывает американский психолог Афродита Мацакис. – Это значит, что большинство людей заслужили то, что получают. Идея, что мы недостаточно хороши, недостаточно осторожны или недостаточно компетентны, защищает нас и наши семьи. У многих людей развивается такая реакция, но важно понять, что вы не несете за это ответственность. Самообвинение помогает вам почувствовать контроль над негативной ситуацией, хотя происходящие события могут быть случайными».

Пока я расту, я борюсь с этим. Меня учили в школе и церкви, что я не должна очень сильно переживать, если кто-то умер, потому что это значит, что «теперь они в лучшем месте, вместе с ангелами» и «Богу они понадобились больше, чем нам». Меня поощряют верить, что грустные вещи происходят согласно Божьему замыслу. Все вокруг меня, кажется, с этим беспрекословно согласны, хотя я уже заметила, что

в этом мире очень мало смысла. (Мягкие ленты для волос? Фрукты в салате? Люди, любящие Фила Коллинза так сильно, что ему выделяют самолет Concorde, чтобы он успел выступить на Live Aid[23] и в Великобритании, и в США?) Жизнь – странная штука, но все с ней просто как-то справляются. Моя бабушка ухаживала за больными и умирающими солдатами во время Второй мировой войны, у нее заболел и умер муж, когда ей было сорок с хвостиком, потом она потеряла внучку. Но она все равно оставалась сильной и вела двойную-тройную жизнь в качестве премьер-министра и королевы! Моя мама видела, как умер ее отец, когда она была маленькой, а потом похоронила свою дочь. Но сейчас эта Боудикка[24] в блузке с растительным принтом и пышными рукавами выглядит более сияющей, чем когда-либо. И у нее завивка! (Проверьте, это увеличивает объем.) Так почему же я несчастлива? Почему я не могу быть счастливой? Почему моя жизнь не похожа на то, что я видела по телевизору?

Последний и самый пагубный побочный эффект завышенных ожиданий – это перфекционизм. В 1980-х и 1990-х в пригороде, где жили представители среднего класса, перфекционизм не считался недостатком: напротив, его считали преимуществом, чертой характера, которая показывала твою приверженность делу. Готовность соревноваться и по-

---

[23] Международный благотворительный музыкальный фестиваль. (*Прим. пер.*)

[24] Боудикка – символ кельтского сопротивления, возглавила антиримское восстание 61-го года. (*Прим. ред.*)

бедить [показывает жестом букву W[25]]. Учителя хвалили тех, кто занимался лучше всех в классе. Родителям это тоже нравилось. Быть в чем-то лучше всех имело определенные преимущества, как я могла заметить. Из школы, просмотра телевизора и общения с родителями одноклассников, в чьих бассейнах я плавала, я почерпнула, что перфекционизм – это вполне себе стоящая цель. Если только [шепотом] это не единственная цель.

Как я обнаружу позже, перфекционистами и рождаются, и становятся, потому что на проявление этой черты влияет как генетика, так и среда. Возможно, у меня была склонность к перфекционизму независимо от пережитой потери в раннем детстве, религиозного воспитания, сосредоточенности на учебе и друзей, которые колесили на родительских Porsche. А может быть, и нет. Наверняка можно сказать, что я не была особенной в своих наклонностях.

Двое из пятерых детей и подростков теперь перфекционисты, по данным исследования детского развития, проведенного университетом Западной Вирджинии, также данные показывают, что современные студенты имеют заметно большую склонность к перфекционизму, чем студенты в 1980-х, 1990-х и начале 2000-х. Интересно, что эта тенденция сохраняется независимо от пола и страны: так что это не присуще только девочкам, это общечеловеческая черта, усугубляемая нашим нежеланием терпеть дискомфорт и неудачи. А соци-

---

[25] Начало слова win – «победа». (*Прим. пер.*)

альные сети все это только усиливают. Я не росла с социальными сетями, но давление, что все должны быть успешными, было сильным. Перфекционизм считался почетным, и мы все к нему стремились. Так ли плохо это было?

Лектор Гарварда и автор книги «Парадокс перфекциониста» (The Pursuit of Perfect), доктор Тал Бен-Шахар считает, что да. (Кстати, запомните его имя. Мы с ним еще встретимся на страницах этой 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.