



майкл истер  
**КРИЗИС  
КОМФОРТА**

Выйдите за привычные рамки,  
чтобы вернуться к своему  
счастливому и здоровому естеству



**Майкл Истер**  
**Кризис комфорта.**  
**Выйдите за привычные**  
**рамки, чтобы вернуться**  
**к своему счастливому**  
**и здоровому естеству**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69268411](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69268411)*

*Кризис комфорта. Выйдите за привычные рамки, чтобы вернуться к своему счастливому и здоровому естеству: Попурри; Минск; 2023  
ISBN 978-985-15-5368-2*

### **Аннотация**

Жизнь в современном развитом обществе стала чересчур комфортной. Автор этой книги Майкл Истер предположил, что недостаточно сложная жизнь на самом деле оказывается основной причиной многих наших самых насущных проблем с физическим и психическим здоровьем, и отправился в путешествие в экстремальных условиях, чтобы исследовать дикую природу внутри себя.

В этой книге излагается план использования силы дискомфорта, который значительно улучшит наше здоровье и

счастье и, возможно, даже поможет нам понять, что значит быть человеком.

# Содержание

Глава I	6
1	6
2	13
3	20
4	31
5	36
6	49
Конец ознакомительного фрагмента.	52

**Майкл Истер**  
**Кризис комфорта.**  
**Выйдите за привычные**  
**рамки, чтобы вернуться**  
**к своему счастливому**  
**и здоровому естеству**

*Посвящается Лиш, которая всегда заставляет  
меня смеяться и никогда не врет*

Перевод с английского выполнила *Ирина Зинкевич* по изданию: Michael Easter. The Comfort Crisis: Embrace Discomfort To Reclaim Your Wild, Happy, Healthy Self. – Rodale Books, New York.

Copyright notice for THE COMFORT CRISIS shall read © 2021 by Michael Easter Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC. © Перевод, оформление, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2023

# Глава I

## Правило 1: усложняйте.

## Правило 2: не умирайте

### 1

### 33 дня

Я стою на ветреном шоссе в Коцебу на Аляске, городке с населением 3000 человек, в 30 километрах за полярным кругом на берегу Чукотского моря. Передо мной два самолета. Один из них скоро забросит меня глубоко в арктическую Аляску – место, которое, по общему мнению, является одним из самых уединенных, отдаленных и враждебных на земле. Я на взводе.

Одно дело – предстоящее путешествие в Арктику. Но я еще и не фанат полетов, особенно когда речь идет о таких самолетах, как эти одномоторные двух- и четырехместные малютки: представьте себе пустые банки из-под супа Campbell, только с крыльями.

Донни Винсент чувствует, что я нервничаю. В этой экспедиции он со мной – охотник из лука и режиссер-документалист. Донни подходит, наклоняется ко мне и понижает голос.

– Большинство здешних пилотов – воздушные ковбои, хлещущие виски литрами. Они из тех парней, что не задуваются дважды, прежде чем ввязаться в драку в баре, – перекикивает он ледяные порывы ветра. – Но просто чтоб ты знал: я нанял самого крутого пилота, какого только можешь найти. Это Брайан – Лучший Стрелок.

Я киваю в знак благодарности.

– Я не обещаю, что мы *не* разобьемся и *не* умрем, – продолжает Донни. – Риск реальный, ясно? Но этот чувак хорош. Так что вероятность того, что мы попадем в авиакатастрофу, такова...

Мое раздражение усиливается до экзистенциального страха, и я прерываю его.

– Ладно, – отвечаю. – Я понял.

Коммерческие полеты невероятно безопасны. Статистика говорит, что у вас бесконечно больше шансов погибнуть в аварии по дороге в аэропорт, чем в самом самолете. Но это правило не распространяется на полеты самолетов такого типа на Аляске.

Около 100 подобных полетов в год заканчиваются огнем и серой, и недавно Федеральное управление гражданской авиации выпустило «беспрецедентное предупреждение» пилотам самолетов на Аляске после всплеска несчастных случаев. Этот год был особенно неудачным. Суровая погода, густой туман и дым от лесных пожаров ухудшают видимость. Донни говорит мне, что у Брайана есть коллега по имени

Майк, который недавно потерпел аварию, неправильно оценив погоду. Майку посчастливилось выжить, но самолет разбился.

Как только Брайан высадит нас в арктической глубинке, мы столкнемся с новыми опасностями: разъяренными гризли, лосями весом под 700 килограммов, стаями изголодавшихся волков, росомахами с дикими глазами, кровожадными барсуками, бушующими ледниковыми реками, сильными снежными бурями, минусовыми температурами, ураганными ветрами, крутыми скалами... А еще со смертоносными болезнями вроде туляремии и ортохантавируса, с комарами – переносчиками вирусов, мышами, крысами, поносом, рвотой, кровотечением... На Западе может быть миллион способов умереть, но в глубине Аляски их два миллиона.

Что нам остается делать? Тащиться сотни километров по этому суровому миру, пока Брайан не заберет нас через 33 дня. По пути мы будем искать мифическое стадо северных оленей карибу – мигрирующую армию 150-килограммовых призраков, которые бесшумно бродят по арктической тундре; их узловатые 120-сантиметровые рога появляются из кристаллического тумана только для того, чтобы исчезнуть, когда изменится ветер.

Предстоящие пять недель – это игра ва-банк. В отличие, скажем, от похода по Маршруту тихоокеанского хребта или Аппалачской тропе, глубоко внутри Аляски вы не можете решить, что вам слишком холодно и голодно, и пройти па-

ру километров по тропе до шоссе, чтобы доехать до ближайшей закусочной и взять чашку горячего кофе и горку оладий. Здесь мало троп, если таковые вообще имеются. А ближайшая дорога, город, больница, пункт, где ловит сотовая связь, может находиться в сотнях километров. Черт возьми, даже смерть может оказаться не лучшим выходом! Мой страхово-вой полис, к сожалению, не покрывает «возвращения трупа с дальнего расстояния».

Ничто из этого не похоже на мою безопасную, комфортную жизнь дома. И в этом весь смысл. Большинство людей сегодня редко выходят за пределы зоны комфорта. Мы живем все более защищенной, удобной, сытой, беспечной – стерильной жизнью. И это ограничивает то, *как* мы проживаем нашу «единственную подлинную и драгоценную жизнь», по выражению поэтессы Мэри Оливер.

Но кардинально новый набор доказательств указывает на то, что люди «улучшаются» – становятся здоровее духовно и выносливее физически и умственно – после того, как испытывают те же лишения, которые когда-то ежедневно испытывали наши древние предки. Ученые обнаружили, что определенные неудобства защищают нас от физических и психологических проблем, таких как ожирение, болезни сердца, рак, диабет, депрессия и тревожность, и даже от более фундаментальных проблем вроде ощущения бессмысленности жизни и отсутствия в ней цели.

Существует множество, скажем так, менее изоощренных

способов извлечь выгоду из дискомфорта – то, что можно было бы легко включить в свою повседневную жизнь для укрепления разума, тела и духа. Но подобная поездка находится на крайнем конце установки, которую, по мнению исследователей из разных сфер, мы должны сделать частью своей жизни. Это отчасти ревайлдинг – восстановление природной среды, а частично воссоединение с природой. Преимущества огромны.

Брайан, Донни, Уильям Альтман – неизменный оператор Донни – и я находимся снаружи грузового контейнера Conex, который служит командным пунктом Ram Aviation в местном аэропорту. Мы собираем снаряжение и пытаемся спрятать наши лица от баллистического ветра, который гонит все больше соленого тумана с моря по суше в белесые серые горы.

– Давайте загрузимся и отправимся, пока туман не усилился, – говорит Брайан.

Донни провел шесть месяцев в дикой местности Аляски в качестве биолога Службы охраны рыбных ресурсов и диких животных. Он жил в желтой палатке North Face, которую описывает как «большую желтую жевательную резинку». С тех пор он исследовал, охотился и снимал в самых экстремальных и отдаленных местах на земле. Seriously, однажды летом он жил среди стаи волков, изучая лосося на реке Тулуксак в дельте Юкона.

Уильям ходил с Донни почти на каждую охоту и относил-

ся к редкой породе двадцатилетних-с-хвостиком, которые веселятся так, как будто на дворе 1899 год. Большую часть последнего десятилетия он провел в хижине размером 2,5 × 2,5 метра, без интернета и водопровода, в глуши штата Мэн, питаясь в основном тем, что добыл или вырастил сам.

Такая компания слегка развеивает мои опасения. Но только слегка. Потому что особенность природы в том, что она непредсказуема и неумолима. Ей плевать на ваш опыт и на то, что происходило, когда вы были здесь в прошлый раз. Природа всегда может встретить сурово – более злыми животными, более высокими скалами, более низкими температурами, более широкими реками и более сильным снегом, дождем, ветром и метелью.

Донни и Уильяму частенько случается вспоминать о подобной ужасающей реальности. Однажды у них закончилась еда, и они чуть не умерли с голоду и едва не замерзли, когда из-за снежных бурь самолет прибыл с опозданием на четыре дня. В другой раз им пришлось застрелить атакующего гризли размером с локомотив, который запросто мог бы их распотрошить. По счастливой случайности выстрел срикошетил от черепа медведя, заставив зверя потерять сознание.

Я беру свой 35-килограммовый рюкзак, в котором почти все, что мне понадобится для выживания в течение следующего месяца: несколько слоев одежды, продукты питания, аптечка и так далее. Брайан останавливает меня, когда я тащу сумку к его самолету.

– Вы с Уильямом полетите на этом, – говорит он, указывая на свежевыкрашенную зелено-золотую четырехместную «Сессну». Мы закидываем рюкзаки внутрь, я подхожу к пассажирской двери и устраиваюсь на заднем сиденье. Колени достают мне до горла.

Донни и Брайан прыгают в другой самолет. Он делает круг по взлетно-посадочной полосе и улетает в туман, а мы с Уильямом сидим и ждем в «Сессне». А вот и наш пилот. Он молод, в бейсболке поверх короткой армейской стрижки, в солнцезащитных очках-авиаторах. Выпрямляется и проskalъзывает в кресло пилота. Протягивает руку в перчатке.

– Привет, – говорит он. – Я ваш пилот Майк.

Уильям смотрит на меня с кривой усмешкой. *Подождите*, думаю я, *это тот самый Майк, который попал в аварию?* Пропеллер работает, усиливая децибелы, которые заглушают мой внутренний крик.

## 2

### 35, 55 или 75

Я представитель семейства, в котором целый ряд мужчин не могли существовать без выпивки и другой эгоистичной хрени. Мой отец, испарившийся, как только я возник в утробе матери, напился в День святого Патрика, выкрасил свою лошадь в зеленый цвет и поехал на ней в бар с какой-то женщиной. Дядя однажды после удачно проведенного вечера вторника провел ночь в камере, крича по неизвестным ему и всем остальным в этом исправительном учреждении причинам: «Твоя! Мама! Расхерачивает! Фольксвагены!» Двоюродный брат оказался в окружной тюрьме на неожиданной семейной встрече – полиция посадила его в камеру с одним из моих дядей. Еще один дядя часто заглядывал в тюрьму штата Айдахо. А мой дедушка был единодушно признан самым очаровательным лжецом, мошенником и пьяницей округа Эйда.

Почти десять лет назад я обнаружил, что «скачу» на той же самой семейной лошади. Была пара моментов типа «эй, где моя машина?», несколько сломанных костей и испорченных отношений, а однажды меня арестовали во время пьяной попытки побить рекорд скорости на складном самокате.

Кроме того, я был в некотором роде профессиональным лицемером. Я строил завидную журналистскую карьеру в

глянцевом журнале в качестве специалиста по вопросам здоровья и давал читателям советы, как лучше жить. С работой я справлялся хорошо, но сам вел себя далеко не так ответственно, как советовал другим. Большую часть своей умственной энергии я тратил на то, чтобы переключаться с состояния опьянения на ожидание следующей попойки.

Почти все в моей жизни было связано с алкоголем. Если я не пил, то считал часы до уик-энда, когда снова буду пить. Подобная практика превратила мою жизнь в туманный вихрь, и я потерял целые годы из-за пьянства по выходным. С понедельника по пятницу я проходил путь от похмелья до решения бросить пить, убеждая себя, что на этот раз все будет иначе и больше я не облажаюсь.

Алкоголь был моим «теплым клетчатым пледом». Он снимал стресс от работы. Быстро справлялся со скукой. Оберегал от печали, тревоги и страха. Он укрывал меня от неприятностей – от неуверенности, от ситуаций, мыслей и эмоций, которые являются просто частью человеческого бытия.

Когда мне было 28 лет, однажды утром я проснулся, пропитанный страданием и рвотой с привкусом виски. Это было второе подобное утро подряд, да и раньше такие пробуждения случались часто. Но на сей раз я пережил состояние, которого тогда не понимал, – только чувствовал, что происходит нечто важное.

Мое сознание прояснилось, мысли стали четкими – а в то время эти ощущения мне были так же знакомы, как физика

элементарных частиц. Я увидел свою жизнь такой, какой она была, а не такой, какой я ее представлял. Я был пьяным идиотом с заплетающимся языком, с карьерой, построенной на мошенничестве, я жил в чертовом бардаке, который только усугублялся с каждым следующим уик-эндом.

Я понимал, что скоро меня раскроют и я потеряю работу. Далее придет очередь моих отношений, потому что находиться рядом со мной, когда я пил, было весело до тех пор, пока не переставало быть весело, – а это обычно случалось где-то после пятой рюмки. Потом я потеряю все, что у меня есть: машину, дом и все остальное. В конце концов не станет и меня. Умру ли я в 35, 55 или 75 лет, я не знал. Я просто знал, что моя привычка к выпивке рано или поздно меня угробит. Людей, которые говорят что-то вроде: «Давайте допьем пиво, а потом покатаемся на квадроциклах», – не назовешь образцовыми долгожителями. Комфорт от выпивки не только отуплял меня, но и убивал.

И тут я понял, что у меня есть выбор. Вариант первый – ничего не делать. То есть цепляться за самоуспокоение и отупляющий образ жизни, который в конечном итоге плохо закончится, но позволит продолжать пить. До сих пор все говорило о том, что ничто так не решает проблему, как первый глоток.

Или второй вариант – чувствовать себя некомфортно. Избавиться от моего жидкого «одеяла комфорта». Я понятия не имел, куда приведет этот второй маршрут и смогу ли я

вообще его одолеть. И я был в ужасе. Но самое забавное, что пробуждение в содержимом собственного желудка облегчило принятие решения, прямо противоположного тому, что привело к такому пробуждению. Никто не бросает пить в пятницу вечером. Это, как правило, бывает решением, принятым в воскресенье утром.

Я поднял белый флаг. Вот тогда-то и начался дискомфорт.

Острый физический ад, когда меня ломало, длился несколько дней: головные боли, тошнота, истощение, дрожь, пот и другие внутренние муки. Мои легкие начали выделять то, что я могу представить только как канцерогенный коктейль, – у меня была привычка сопровождать выпивку сигаретами Marlboro.

Физические проявления в конце концов исчезли. Но затем началась еще более серьезная проблема трезвости: нужно было справиться с лихорадочными мыслями, когда измененный алкоголем мозг начал перестраиваться. Мой разум был подобен твердому резиновому мячу, выпущенному из пушки в бетонную комнату. Он был в обостренном состоянии и переходил от радости, что я жив, к депрессии, что я попал в такую ситуацию. Меня мучили постоянные ужасающие вопросы о моем обновленном образе жизни. Как это – не пить? Что делать по выходным? Что говорить, если на светском мероприятии кто-то спросит меня, не хочу ли я выпить? Как видеться со старыми друзьями на свадьбах и на встречах выпускников?

Оказывается, ответы на эти вопросы таковы: «Не пей», «Все что угодно, только не пей», «Нет, спасибо» и «Почему бы тебе не подумать об этом, когда окажешься на подобном мероприятии». Теперь я понимаю всю простоту таких ответов. Но в то время вопросы сбивали с толку – все равно как просить младенца решить квадратное уравнение. Сейчас меня уже не удивляет, что половина людей, поступающих в психиатрические учреждения, страдают расстройствами, связанными со злоупотреблением психоактивными веществами. Мне требовалось заново научиться жизни и тому, как ее проживать. А еще ведь были целые поколения помешанных на виски и привязанных к аду семейных хромосом Истеров, борющихся с моим новым выбором. Такие типы генов закодированы специальным образом, чтобы заставить поверить, будто Правильное Решение – это прокуренный бар с музыкальным автоматом, который играет Джорджа Джонса, и что в этом раунде все пойдет хорошо, несмотря на сотни примеров, говорящих об обратном.

Однако день за днем я испытывал жестокий дискомфорт от резких перемен. Но вскоре мир открылся мне: я осознал красоту жизни и лучше оценил свою роль. До начала трезвой жизни мне, например, виделись все признаки того, что я – абсолютный центр Вселенной. Но, завязав, я понял, что в глобальном смысле моя персона не так уж и важна. Подобное признание глубоко расстраивает, но как только я начал действовать в соответствии с ним – приняв, что я ничего не

знаю и что мне не помешала бы помощь, – я обрел покой и перспективу.

Я начал общаться с дорогими мне людьми новыми, более глубокими способами. Я начал учиться находить тишину, испытывать спокойствие и чувствовать себя хорошо с самим собой. Чтобы выбираться из дома, я завел себе собаку и каждое утро водил ее к ближайшей реке, где ощущал давно забытый покой и уверенность в 5 часов утра, в тишине и тумане. Я стал меньше волноваться из-за повседневных проблем, таких как рабочие драмы, пробки на дорогах, дедлайны и счета.

Я не превратился в совершенно нового человека, и меня никогда не спутали бы ни с каким проповедником. Но я стал более осознанным, и это позволило мне увидеть, что я все еще окружен комфортом: практически маринуюсь и консервируюсь в нем. Правда, теперь его формы были менее разрушительны, но потенциально даже более коварны. Чтобы понять это, мне нужно было просто взглянуть на свою повседневную жизнь под новым углом: комфорт окружал меня буквально в каждое мгновение.

Я просыпался в мягкой постели в доме с регулируемой температурой. Я ездил на работу в пикапе со всеми удобствами роскошного седана. Я убивал любое подобие скуки при помощи смартфона. Я весь день сидел в эргономичном рабочем кресле, уставившись в экран и работая мозгом, а не телом. Возвращаясь домой с работы, я без всяких усилий

набивал живот высококалорийной пищей, которая бралась черт знает откуда. Затем я плюхался на мягкий диван, чтобы посмотреть телевизор. Я редко испытывал дискомфорт, если когда-либо вообще его испытывал. Самая физически неудобная на тот момент вещь – это тренировка, и то она выполнялась в здании с кондиционером, пока я смотрел кабельные новостные каналы, которые все больше стремились укрепить мои взгляды, а не бросить им вызов. Я не выходил на пробежку, если условия были недостаточно комфортными. Мне нужен был комфорт – не слишком жарко, не слишком холодно, не слишком влажно.

А что, если избавиться от всех этих удобств?

## 3

# 0,004 процента

Люди эволюционировали в поисках комфорта. Мы инстинктивно предпочитаем безопасность, крышу над головой, тепло, побольше еды и поменьше усилий. И на протяжении почти всей человеческой истории такая установка была полезной, потому что способствовала выживанию.

Дискомфорт бывает как физическим, так и эмоциональным. Это голод, холод, боль, истощение, стресс и любые другие неприятные ощущения и эмоции. Наше стремление к комфорту заставило нас искать пищу. Строить укрытия. Спасаться от хищников. Избегать чрезмерно рискованных решений. Делать все и вся, что помогло бы нам жить и далее распространять нашу ДНК. Поэтому неудивительно, что сегодня мы по-прежнему должны по умолчанию выбирать самое комфортное.

Однако первоначальные наши удобства были ничтожны и в лучшем случае недолговечны. В неудобном мире постоянное стремление к комфорту помогло нам остаться в живых. На сегодня проблема заключается в том, что окружающая среда изменилась, а наши стремления – нет: они в нас глубоко укоренились.

Около 2,5 миллиона лет назад наш предок *Homo habilis* – человек умелый – развился из самых умных обезьянопо-

добных животных того времени. Эти мужчины и женщины ходили на двух ногах и использовали каменные орудия труда, что давало им преимущество в дикой природе. Но они не очень походили на нас (представьте себе шимпанзе, скрещенного с современным человеком), и их мозг был примерно вдвое меньше нашего.

Затем, 1,8 миллиона лет назад, появился *Homo erectus* – человек прямоходящий. Данный вид уже больше выглядел и вел себя как мы. Эти люди ростом 150–180 сантиметров жили в сообществах охотников-собирателей. Вероятно, они умели использовать огонь, а также могли мыслить абстрактно: исходя из найденных рисунков на предметах мы можем предполагать, что человек прямоходящий умел создавать искусство. Конечно, это искусство больше напоминало каракули двухлетнего ребенка, чем Сикстинскую капеллу, но прогресс есть прогресс.

Затем, около 700 000 лет назад, появился *Homo heidelbergensis* – гейдельбергский человек, а следом и *Homo neanderthalis* – неандерталец. Мозг этих людей на самом деле был немногим больше нашего, и они переняли все навыки своих предшественников, такие как использование инструментов, разведение огня и многое другое. Они также научились строить дома и шить одежду и значительно усовершенствовали охоту. В природе они были главными хищниками: используя копья с каменными наконечниками, убивали таких животных, как благородные олени, носороги и даже ма-

монты. Мамонт с массивным хоботом мог весить столько же, сколько полуприцеп Kenworth.

Несмотря на то, во что нас заставляет поверить реклама страховых компаний, Homo heidelbergensis и Homo neanderthalis не были идиотами. Их героическая охота требовала скоординированной командной работы. Один человек против мамонта – это самоубийство. Но команда из *мужчин и женщин*, разработавшая стратегию и выступающая как единое целое, может победить мамонта. Именно тогда наши предки начали понимать, что объединение усилий для решения общих проблем помогает не только выживать, но и жить немного лучше.

Но что привело человечество к нам, современным? Homo sapiens – человек разумный – ходит по земле от 200 000 до 300 000 лет, в зависимости от того, какого антрополога вы спросите. И мы очень развиты, несмотря на то что вы, возможно, смотрите телесериал Cops («Копы») или любую из франшиз Housewives («Домохозяйки»). Первые Homo sapiens разработали сложные инструменты, языки, города, валюту, сельское хозяйство, транспортные системы и многое другое. И это было еще до того, как человеческая история начала записываться, – а письменной истории всего лишь около 5000 лет.

Современный комфорт и удобства, которые сейчас больше всего влияют на нашу повседневную жизнь: автомобили, компьютеры, телевидение, климат-контроль, смартфоны,

обработанные продукты питания и многое другое, – имеются у нашего вида около 100 лет или даже меньше. Это примерно 0,03 % от времени существования человека разумного. А если взять всех Homo – habilis, erectus, heidelbergensis, neanderthalis и нас – и открыть временную шкалу до 2,5 миллиона лет, то значение упадет до 0,004 %. Таким образом, постоянный комфорт – радикально новая вещь для людей.

На протяжении этих двух с половиной миллионов лет жизнь наших предков была тесно переплетена с дискомфортом. Люди постоянно подвергались воздействию стихии. На улице было либо слишком жарко, либо слишком холодно, либо слишком сыро, либо слишком сухо, либо слишком ветрено, либо слишком снежно. Единственным спасением от непогоды становилось элементарное укрытие вроде холодной сырой пещеры, полной крыс и летучих мышей, ямы, вырытой в земле и покрытой ветками и шкурой животного, или какого-нибудь другого простейшего сооружения, которое позволяло человеку выжить, но не более того. Сегодня большинство из нас живет при температуре +22 градуса, встречаясь с реальной погодой только на пару минут, чтобы пройти через парковку или от станции метро до офиса. Около 93 % своего времени американцы проводят в помещениях с климат-контролем. Да и целых городов бы не существовало, если бы не появились кондиционеры. Например, Феникса и Лас-Вегаса не было бы.

Прежде люди всегда были голодны. Хадза, танзанийское

племя охотников-собирателей, живущее как наши самые давние предки, постоянно жалуется антропологам на голод. И не на тот бессмысленный голод, который возникает при просмотре кулинарных шоу, – представители племени хадза испытывают сильный непреходящий голод.

Первобытные люди, безусловно, не имели постоянного и беспрепятственного доступа к высококалорийной пище. Им доводилось проходить много километров в поисках места, где можно было что-то выкопать из земли или сорвать с дерева. Им приходилось сталкиваться лицом к лицу с животными, как крошечными, так и огромными. Народ хадза и по сей день постоянно жалеет пчелиные рои во время сбора меда, который для племени является настоящим деликатесом. Почти 80 % костей неандертальцев имеют признаки того, что их владелец был либо искалечен, либо убит животным. Теперь мы можем заказать доставку через приложение или зайти в супермаркет и купить все что угодно – от меда в симпатичном пластиковом контейнере с изображенным на нем медведем до мяса, упакованного в полиэтиленовую пленку, – и быть уверенными, что поиски еды не закончатся для нас тяжкими телесными повреждениями.

Когда наши предки не искали еду и не подвергались нападению мастодонтов, они бездельничали по несколько часов в день. И им приходилось что-то делать со своей скукой.

Позволяя мыслям парить в небесах, эти люди проявляли творческий подход и задеиствовали друг друга в развлече-

ниях. Как выразилась моя прекрасно прямолинейная ныне жена, а в те времена просто подруга, когда в начале наших отношений мы отправились в поход: «У нас закончились темы для разговоров за три часа, а впереди еще целый день». Только в 1920-х годах, с началом радиотрансляций, появилось полноценное бездумное бегство от скуки. В 1950-х годах возникло телевидение. Наконец, 29 июня 2007 года скука была объявлена поверженной благодаря iPhone: с его появлением в небытие ушли воображение и глубокие социальные связи.

Кроме времени ничегонеделания, наши предки работали очень и очень усердно. Хадза занимаются спортом в 14 раз больше, чем среднестатистический американец. Они двигаются быстро и напряженно около 2 часов 20 минут в день. (Хотя, естественно, то, что они делают, называется просто «жить», а не «заниматься спортом».) Древние люди ходили пешком или пробегали целые километры за водой и едой. На самом деле причина, по которой человеческое тело устроено так, как оно устроено – с изогнутыми ступнями, длинными сухожилиями ног, потовыми железами и многим другим, – состоит в том, что люди эволюционировали ради обретения способности преследовать добычу. Они выслеживали животное и гнались за ним долгие километры, пока оно не падало от теплового удара. Потом убивали, разделывали и несли обратно в лагерь. Когда добыча была слишком тяжелой, лагерь переносили ближе к пище.

Они жили в постоянном стрессе, причем в очень серьезном стрессе. Они умирали, не найдя пищи. Они умирали, если лев решал, что ему нужна их еда: или убежишь, или тебя растерзают. Они умирали, если отходили слишком далеко от воды, если случался погодный катаклизм, если подхватывали инфекции, если спотыкались и ломали ногу... И так далее, и так далее.

Конечно, современные люди испытывают стресс. По данным Американской психологической ассоциации, сейчас человечество подвержено стрессу больше, чем прежде. Но мы не страдаем от острых стрессов, от которых люди страдали миллионы лет. Большинство из нас не испытывают физических стрессов, таких как чувство сильного голода или истощение от нехватки пищи, переноски тяжелых грузов, воздействия странных микробов и резких перепадов температуры. Мы не страдаем и от таких ментальных стрессов, как страх умереть от голода, страх стать жертвой клыкастого хищника, страх того, что в маленькую царапину может попасть зараза и убить нас через неделю. Пандемия COVID-19, по сути, была первым случаем, когда многие люди почувствовали забытые человеческие стрессы и поняли, что человечество все еще может быть бессильно перед миром природы.

Для большинства современных американцев слово «стресс» часто означает нечто вроде: «Из-за пробок я сейчас опоздаю на занятия йогой; мой сосед зарабатывает больше

денег, чем я; я уже целую вечность составляю эту проклятую таблицу; если мой ребенок не поступит в университет Лиги плюща, мы проживем жизнь в полной нищете...» Такой теперь стресс у людей в странах первого мира.

Вот почему многие ученые пишут об улучшении мира в целом. Наука указывает на то, что люди живут дольше и лучше, что они зарабатывают больше денег, что с меньшей вероятностью, чем когда-либо прежде, они будут убиты или умрут от голода. Даже самые бедные американцы живут в достатке по сравнению со своими далекими предками. И да, многие цифры, данные и графики действительно свидетельствуют о том, что мир стал лучше. Конечно, мир стал лучше!

Но есть одна загвоздка: поскольку наши предки жили в таком большом дискомфорте, со многими вещами им просто *не приходилось* встречаться. А именно – с самыми насущными проблемами современной цивилизации, проблемами, которые делают нашу жизнь менее здоровой и счастливой, чем она могла бы быть.

Благодаря современной медицине среднестатистический человек действительно живет дольше, чем когда-либо. Но данные показывают, что почти все из нас большую часть своей жизни живут с плохим здоровьем, поддерживаемым лекарствами и аппаратами. Продолжительность жизни, может, и увеличивается, но продолжительность здоровой жизни снижается.

В США 32 % жителей имеют избыточный вес, 38 % – стра-

дают ожирением, а 8 % из последних классифицируются как «страдающие крайним ожирением». То есть 70 % американцев – слишком толстые. Почти треть имеет диабет или преддиабет. Более 40 миллионов американцев имеют проблемы с мобильностью, которая мешает им добраться из пункта А в пункт Б. Болезни сердца убивают четверть из нас. Все это медицинские проблемы, которых, по сути, не существовало до XX века.

Люди в наши дни все больше и больше страдают от болезней отчаяния: депрессии, тревожности, разнообразных зависимостей и суицидальных наклонностей. Смертность от передозировки за последние два десятилетия возросла более чем в 3 раза, и среднестатистический американец сейчас с большей вероятностью покончит с собой, чем когда-либо прежде. Факты свидетельствуют о том, что самоубийств практически не было на протяжении почти всей истории человечества. Однако в моем выпуске средней школы (400 человек) с тех пор, как мы получили аттестаты, ежегодно погибает от 1 до 3 моих соучеников из-за передозировки или самоубийства.

Эти болезни отчаяния привели к снижению ожидаемой продолжительности жизни в США в 2016, 2017 и 2018 годах. Такого снижения продолжительности жизни не было даже в период с 1915 по 1918 год, когда Первая мировая война и пандемия испанского гриппа объединились в симфонию смерти.

Так что да, нам не приходится сталкиваться с необходимостью добывать еду и пробегать долгие километры, не приходится страдать от жестокого голода и непогоды. Но мы имеем дело с побочными эффектами нашего комфорта: с долгосрочными проблемами физического и психического здоровья.

Нам не хватает физических усилий, так как нам не нужно их прилагать в достаточной мере ради существования. У нас слишком много способов выпасть из реальности: комфортная еда, сигареты, алкоголь, таблетки, смартфоны и телевизор. Мы оторваны от вещей, которые заставляют нас чувствовать себя счастливыми и живыми, таких как социальные связи, пребывание на природе, напряжение и упорство.

И, кажется, мы начинаем догадываться – *что-то* не так. Один опрос выявил только 6 % американцев, считающих, что мир улучшается. Некоторые антропологи на самом деле утверждают: люди были счастливее примерно 13 000 лет назад, когда имели более простые потребности, которые легче удовлетворялись, и были более способны жить настоящим.

Комфорт и удобства великолепны. Но они коррелируют с самым важным показателем – количеством счастливых, здоровых лет. Возможно, существование *исключительно* в нашей все более и более комфортной, перестроенной среде и *постоянное* подчинение стремлению к комфорту имели неожиданные последствия и заставили нас упустить ценный опыт человечества. Условия, в которых люди эволюциони-

ровали, чтобы жить, и полученный ими опыт больше не имеют отношения к нашей с вами жизни. Это, несомненно, изменило нас, и, наверное, не в лучшую сторону.

## 4

### 800 диц

Дэвиду Левари, психологу из Гарвардского университета, чуть за 30. Он – олицетворение подающего надежды доктора психологии Лиги плюща: безупречная речь, идеальная борода и заинтересованность в исследовании серьезных вопросов, например человеческого поведения.

Левари получил урок от знаменитого исследователя Дэна Гилберта, когда они вместе ехали на конференцию. Стоя в очереди на проверку службой безопасности аэропорта, они заметили кое-что интересное: сотрудники Администрации транспортной безопасности (TSA) относились ко многим пассажирам, явно не представлявшим угрозы, как к потенциально опасным.

Мы все сталкивались с этим явлением в реальной жизни. Какой-то благонамеренный работник TSA растерзывает ручную кладь, по-видимому, думая, что чей-то банан – это 9-миллиметровая «Беретта». Или проводит полный досмотр прикованной к инвалидной коляске 90-летней женщины, которая не ходит или не видит и которая забыла, что у нее в сумочке лак для волос.

Очевидно, что здесь применима фраза: «Лучше перестраховаться, чем потом сожалеть». «Но мы задавались вопросом, – рассказывал Левари, – если бы люди внезапно пере-

стали проносить вещи, не разрешенные службой аэропорта, и сканеры багажа никогда бы не срабатывали, что бы тогда делала Администрация транспортной безопасности? Просто расслабилась?» Вряд ли. «Наша интуиция подсказывала, что TSA сделала бы то же самое, что и большинство из нас, – продолжал Левари. – Если бы закончился список вещей, которые сотрудники могли найти, они начали бы более широкий поиск, пусть даже бессознательно и непреднамеренно, потому что их работа заключается в поиске угроз».

Имея это в виду, Левари недавно провел серию исследований, чтобы выяснить, ищет ли человеческий мозг проблемы, даже когда они становятся редкими или вообще отсутствующими. В одном его опыте людям было предложено просмотреть последовательность из 800 различных человеческих лиц, которые варьировались от очень пугающих до совершенно безобидных.

Участники эксперимента должны были высказать мнение, какое из лиц кажется им угрожающим. Но как только человек видел 200-ю фотографию, Левари (без ведома участников) начинал показывать все меньше и меньше угрожающих лиц.

И в другом исследовании Левари использовал аналогичную установку. Правда, в этот раз людей просили решить, являются ли 240 предложений по научным исследованиям «этичными» или «неэтичными». Примерно на полпути Левари начал давать людям последовательно меньше «неэтич-

ных» предложений.

Эти два сценария должны быть скорее черно-белыми, ситуация должна быть однозначной, не так ли? Лицо либо пугает, либо нет, а предложение либо переходит, либо не переходит моральную черту. Потому что если мы не видим эти ситуации как черно-белые, тогда возникает вопрос: действительно ли мы можем доверять своему суждению в гораздо более серьезных вопросах? Например, насколько нам стало комфортно и как это влияет на нас.

Однако, изучив полученные данные, Левари обнаружил, что мы не видим черного или белого – мы видим серое. И оттенок серого, который мы видим, зависит от всех других оттенков, увиденных нами до того: мы корректируем свои ожидания.

Поскольку угрожающие лица стали показываться реже, участники исследования начали воспринимать нейтральные лица как угрожающие. Когда неэтичные исследовательские предложения стали появляться реже, люди начали считать неоднозначные исследовательские предложения неэтичными.

Дэвид Левари назвал это «изменением концепции, вызванным распространенностью». По сути, речь о «проблеме ползучести». Это объясняет, почему мы, испытывая меньше проблем, не становимся более удовлетворенными. Мы просто снижаем планку для того, что считать проблемой, и в итоге сталкиваемся с одинаковым количеством неприят-

ностей. Правда, наши новые проблемы становятся все более незначительными.

Итак, Левари добрался до сути того, почему многие люди могут найти проблему практически в любой ситуации, независимо от ее глобальной серьезности, – мы сдвигаем стойку ворот. Такова, можно сказать, научная подоплека проблем первого мира.

«Я думаю, что это низкоуровневая особенность человеческой психологии», – говорил Левари. Человеческий мозг, вероятно, эволюционировал, чтобы проводить подобные относительные сравнения. Ведь для этого требуется гораздо меньше умственных усилий, чем для запоминания каждой ситуации, которую вы видели или в которой были. Ментальный механизм у первобытных людей позволял им быстро принимать решения и безопасно ориентироваться в окружающей среде. Но как подобное применимо к сегодняшнему миру? «По мере вынесения всех этих относительных суждений, – считает Левари, – люди становятся все менее и менее удовлетворенными, чем раньше, одним и тем же».

По словам Левари, это явление ползучести напрямую связано с тем, как мы сейчас относимся к комфорту. Назовем это ползучим комфортом. Когда появляется новый комфорт, мы приспособляемся к нему, и наши старые удобства становятся неприемлемыми. Сегодняшний комфорт – это завтрашний дискомфорт. Такое положение выводит на новый уровень понятие о том, что считается комфортным.

Лестницы когда-то были новым чудом эффективности. Но зачем они нужны после появления эскалатора? Кусок с трудом добытого мяса и обычный картофель когда-то были лучшей едой. Но зачем они нам, когда в каждом квартале есть рестораны, предлагающие идеально подобранные сочетания сахара, соли и жира? Холодный вигвам, юрта или простая хижина когда-то были роскошной передышкой от непогоды. Но теперь мы можем настроить температуру в помещении в соответствии с нашими конкретными требованиями.

Более того, новые удобства отодвигают стойку ворот еще дальше от того, что мы считаем приемлемым уровнем дискомфорта. Каждое продвижение сужает нашу зону комфорта. Критический момент, сказал мне Левари, заключается в том, что все это происходит бессознательно. Мы совершенно не замечаем, как нас поглощает чувство комфорта и что оно с нами делает.

Итак, что бы произошло, если бы мы могли различить окружающие нас оттенки серого и осознать ползучесть комфорта?

## 5

### 20 метров

Я впервые встретил Донни осенью 2017 года.

Один журнал поручил мне написать о глубоких изменениях в мире охоты. В наши дни растет число мужчин и женщин, которые разрушают стереотипное представление об охотниках. Стереотип заключается в том, что охотники – это тупоголовые болваны, едущие на край цивилизованного мира, где они сидят и что-то жуют в ожидании, когда какое-нибудь наивное величественное животное выйдет на поляну, чтобы они могли издали в него выстрелить и добавить новое украшение на стену в своем офисе. Но это не та охота, которой занимались наши предки. И не та, которой занимается Донни.

Де-факто он лидер небольшого, но быстро растущего племени охотников в местности, удаленной от всех благ цивилизации. Эти люди в равной степени являются охотниками, сверхвыносливыми спортсменами, любителями природы и выживания, а также натуралистами. Донни полжизни провел примерно так же, как наши предки. Он на многие месяцы уходит в самые красивые отдаленные и суровые места мира, неся на своей спине все, что ему нужно для выживания. Успешная охота означает, что ему придется нести разделанное животное весом от 30 до 45 килограммов через труд-

непроходимые мили до места сбора. Его самое большое достижение? Четырнадцать поездок, в каждой из которых было по 45 килограммов аляскинского лося. Он использует все полезные килограммы животного, обеспечивая свою семью и друзей мясом, имеющим все преимущества органической пищи: без антибиотиков и пестицидов, на травяном корме и на однозначно свободном выгуле.

Я расстался с неоновыми огнями, выехав за пределы Лас-Вегаса и свернув на 93-е шоссе – двухполосную дорогу, которая пересекает Большой Бассейн Невады с севера на юг. Я ехал четыре часа по пустыне, где зайцев было больше, чем машин, – там даже радио не ловило! И оказался в Эли, штат Невада, – в городе, высота которого над уровнем моря больше, чем численность его населения.

Донни выпрыгнул из пикапа F-250 и направился ко мне. На нем были фланелевая рубашка и огромные ботинки. Седые волосы до плеч выбивались из-под вязаной шапки Filson (представьте себе бородатого пограничника Фабио).

Он протянул свою грубую руку и пожал мою.

– Я здесь уже неделю, и, черт возьми, это прекрасно. Это фантастическое, реально фантастическое место, – сказал Донни. Затем он вдохнул безопасный воздух Невады и посмотрел на 3000-метровые вершины гор Уайт-Пайн. – Давайте поднимемся наверх.

Донни вел форд по пустынному шоссе. В конце концов он свернул на ухабистую, поросшую полынью грунтовую просе-

лочную дорогу. Мы проехали мимо стоящего пикапа, окруженного группой пузатых мужчин в камуфляже, которые с помощью биноклей осматривали горные хребты наверху.

– Многие здесь останавливаются в местном отеле и охотятся с дороги, – заметил Донни, качая головой.

Он вывел грузовик из высокогорной пустыни на каменистую дорогу, по которой можно было проехать только на полноприводном автомобиле, – дорога вела в сумрачный каньон. Донни начал мне рассказывать, что от преследования добычи в течение нескольких недель подряд в фантастических местах он получает больше духовного и физического удовольствия, чем от самого убийства. Процесс – это награда. Но успешный результат делает процесс еще более насыщенным.

– В моей семье не было охотников и рыболовов, – сказал он. – Родители подписали меня на журнал о природе и выживании, и я стал одержим. Я хотел этих больших приключений. На первом курсе колледжа я отправился в пролив Принца Уильяма на охоту на черного медведя.

Мы неуклюже подпрыгивали на ухабистой дороге, наклоняясь то вправо, то влево, когда грузовик попадал в колею.

– Я загорелся идеей добыть медведя, – продолжал Донни. – Я направлялся к отдаленному пляжу в Китовой бухте, когда увидел первого медведя. Тогда я совершенно забыл, для чего там нахожусь. Я наблюдал, как лапы медведя ступали на камни, как он доставал лосося и ел его. Я обратил вни-

мание на все сверхсложные детали его морды и глаз, а также на то, как он дышал. Я был просто потрясен. Я почувствовал себя настолько связанным с этим медведем, что мне стало очень тяжело на сердце и я чуть не расплакался.

Дорога заканчивалась у начала тропы в глубине соснового каньона. Мы выпрыгнули из кабины грузовика, и Донни начал закидывать все нужное в свой рюкзак. Никакого камуфляжа. Вместо этого темные вещи для активного отдыха. По словам Донни, снаряжение для путешествий, такое как сверхлегкие нижние и средние слои одежды, и мембрана GORE-TEX, предназначенная для альпинистов, подходят и работают лучше. Такое снаряжение еще и более доступно для непрофессиональных охотников.

– В любом случае лучше всего подойдут оттенки серого, – сказал он. – Камуфляж для охоты – всего лишь маркетинговый ход.

Донни вернулся к своему рассказу.

– Я просто не мог застрелить этого медведя. Позже ночью капитан небольшого судна, на котором я остановился, сказал мне: «Я думаю, ты охотник, и думаю, ты будешь разочарован, если не уйдешь отсюда с медведем».

Мы тащились по крутой, обсаженной соснами тропе, когда каньон стал темнеть при заходящем солнце.

– На следующий день я вернулся на пляж. Он был окружен заснеженными вершинами и невероятно красив. Там были белоголовые орланы, охотившиеся на рыбу. Залив был

кровоаво-красным оттого, что косатка охотилась на детеныша горбатого кита. А потом из леса вышел медведь. Я прицелился и замер, – сказал Донни, когда мы проезжали мимо скалистого ручья. – Потом я выстрелил. Медведь упал на землю. И это сильно по мне ударило. Медведь больше не был медведем. И это на моей совести. Но через некоторое время я снова заметил орлов и китов – все они охотились. Над головой летали вороны, ожидая, когда смогут собрать остатки своей добычи, а заодно и полакомиться моим медведем. Это было что-то вроде: «О, хорошо, я включился в эту экосистему. Я просто еще одна часть естественного процесса».

С тех пор Донни действительно стал частью процесса. После колледжа он поступил на работу полевым биологом в Службу охраны рыбных ресурсов и диких животных США. Он проводил по полгода, изучая количество лосося в реке Тулуксак на Аляске.

– Я был там один и жил в желтой трехместной палатке, – рассказывал Донни. – Я видел человека только раз в три недели, когда мой супервайзер приходил, чтобы чего-нибудь мне принести. Я ловил рыбу на ужин вместе со стаей волков.

В конце концов он начал снимать свои приключения. Отчасти для того, чтобы добавить доказательств к рассказам в стиле Джека Лондона, отчасти – чтобы показать людям, чего они лишены. Сначала Донни использовал дешевую ручную камеру. А потом встретил Уильяма, который снимал свою собственную охоту на Северо-Востоке. Вместе они создали

документальный фильм об охоте The River's Divide («Водораздел реки»). И он был совсем не похож на то, что вы можете увидеть на канале о природе.

– Так много фильмов и шоу об охоте радуются смерти. «Убивай и пакуй!» – провозглашают они. Это отвратительно, просто отвратительно, – сказал Донни.

Его собственные фильмы больше похожи на сериал Planet Earth («Планета Земля»), только с охотой: длинные, спокойные кадры, скажем, туманного осеннего утра у пруда или крупные планы лисы, которая забрела в лагерь.

The River's Divide охватывает четырехлетнюю одиссею Донни в национальном парке Бэдлендс в поисках белохвостого оленя, которого он назвал Стивом. В ленте основное внимание уделяется среде обитания, эволюции, самому оленю, а также противоречивым эмоциям, которые Донни испытывал после убийства.

– После этого я получил тысячи писем как от охотников, так и от неохотников. Людям понравился мой подход. Я думаю, еще и потому, что фильм подчеркивает необходимость вырваться из современных крысиных бегов и стать частью природы.

Теперь Донни каждый год проводит месяцы без этих самых крысиных бегов, исследуя сотни миль диких, отдаленных районов Арктики, Мексики, России, Аляски, Юкона и так далее.

– Если вы хотите получить незабываемые впечатления, –

сказал он, когда мы поднимались по тропе, а силуэты высоких сосен чернели на фоне залитого лунным светом темно-синего неба, – вы должны побывать в таких удивительных местах.

Этот парень представлялся мне смесью Дэви Крокетта, Дэвида Аттенборо и Далай-ламы.

Когда мы прибыли на наше первое место для кемпинга, там царила такая темнота, с которой я никогда не сталкивался в Лас-Вегасе. Участок каменистой земли был единственным пологим пространством, которое мы смогли найти на черном в этот час горном лугу. Я наполнил бутылку водой из источника, бывшего со склона холма, и сделал большой глоток. Я дрожал.

Подмораживало. Очевидно, мой 22-градусный образ жизни – с переходом из дома с регулируемой температурой в машину, в офис, домой – недостаточно подготовил мой мозг и тело к тому, чтобы было, скажем, не +22. Я чувствовал такой холод, который поднимается по конечностям и проникает в каждую клеточку тела. Поэтому я надел на себя всю одежду, что взял с собой: шерстяную майку, шерстяной свитер средней плотности, жилет-пуховик, куртку, шапку и перчатки. И продолжал дрожать, как дурак.

Донни мужественно стоял у источника в футболке с коротким рукавом, совершенно не чувствуя окружающей температуры.

– Вам не холодно? – спросил я.

– А? – переспросил он, очевидно, не подозревая о том, что в ответ из его рта на морозный воздух вырвется пар.

– Дубак, – сказал я, натягивая куртку. – Вам что, не холодно?

– А, нет. Не совсем. Я понимаю, что на улице холодно, – ответил Донни. – Но меня это не беспокоит. Мне вроде как нравится это ощущение. Обычно я могу носить футболку до четырех градусов.

Мы ужинали в четырехместном вигваме Донни (звучит странно, но по сути это была просто палатка с более высокой крышей и без покрытия пола). Я не являлся противником охоты. Но и не был готов взять в руки ружье или лук. Поэтому я спросил Донни, зачем вообще нужно охотиться? Трофейная охота мне кажется отвратительной: мясо доступно в любом ресторане или магазине.

Он согласился со мной насчет трофейной охоты. Затем объяснил мне строгий этический кодекс, который он разработал во время своей работы биологом – исследователем дикой природы. Например, он охотится только на пожилых представителей вида, потому что удаление старого животного часто улучшает здоровье стада в целом, в то время как убийство молодого животного приводит к обратному результату. Это также позволяет молодняку жить полноценной жизнью. Донни с раздражением добавил, что иногда его путают с охотником за трофеями.

– Я совершенно не гонюсь за оленьими рогами, – сказал

он. – Но у пожилых животных часто самые большие рога.

Донни сел на спальный коврик, чтобы пофилософствовать.

– Люди в своем развитии прошли через экосистему хищника и жертвы. Если бы вы спросили кролика: «Почему ты кролик?» – он, вероятно, ответил бы: «Я не знаю. Я просто кролик. Я ем морковь, и у меня пушистый хвост и висячие уши. Я всегда был кроликом». Так что это тоже своего рода мой ответ, – рассуждал Донни. – Я охотник. Если снять с себя всю шелуху, я думаю, что мы эволюционировали из одноклеточных организмов в обезьян, а затем в людей. Мы животные. И мы в основном занимаемся охотой и собирательством, как животные. Большинство из нас все еще участвуют в каком-то уровне отношений хищника и жертвы. Охота и собирательство. Потому что большинство из нас все еще едят мясо и мы по-прежнему едим овощи.

Донни продолжил:

– Но теперь у нас есть роскошь заниматься охотой и собирательством в промышленных масштабах. Если бы у нас этого не было, я гарантирую, что мы все по-прежнему занимались бы своей обычной охотой и собирательством. Я думаю, что я просто ближе к нашей первоначальной форме по сравнению с большинством людей.

Затем он сделал паузу на некоторое время.

– Послушайте, я знаю, что охота – это спорная штука, – сказал он. – Но если вы едите мясо, то ваша охота, скорее

всего, состоит в том, чтобы зайти в продуктовый магазин и достать кредитную карту. Вы ничего не знаете об этом животном. Как оно жило, откуда взялось или какая у него была жизнь. Что ж, а вот я знаю.

За ужином мы много говорили о мясе. Но в самой еде было не так уж много интересного: просто какая-то походная каша быстрого приготовления. Потом я вернулся в свое скромное жилище – кусок брезента, подпертый трекинговой палкой, – и попытался немного поспать.

С этого момента поездка становилась только все более некомфортной. В течение следующих нескольких дней мы часами карабкались по крутым диким холмам с 27-килограммовыми рюкзаками за спиной. Чтобы добыть воду на высокогорье, требовалось спуститься на десятки метров к источнику вниз, а затем отнести тяжелые, неудобные мешки с водой обратно в лагерь. Когда мы не ходили в походы, то сидели на продуваемых всеми ветрами вершинах, высматривая в оптический прицел лося. Правда, у нас был только один оптический прицел, и я понятия не имел, где искать. Итак, я сидел в состоянии такой скуки, какой не испытывал с младших классов средней школы, ожидая конца алгебры. Чтобы наши рюкзаки были легче, мы каждый день съедали пару сникерсов и еще какую-нибудь сублимированную еду. Возможно, подобного было бы достаточно для модели из «Инстаграма», но не для взрослого мужчины, который весь день тащил в гору тяжелый рюкзак. Я был голоден. Кроме того,

все это время я не принимал душ и не мыл руки, что было странностью в эпоху санитайзеров. Я также не снимал свою многослойную одежду, перчатки и шапку.

Я провел немало времени, думая о бесполезности всего мероприятия.

Но после нескольких дней пешего похода по гранитным и известняковым хребтам высотой в 3000 метров среди щетинившихся шишками 2000-летних сосен, которые растут только в самых суровых и высоких ландшафтах Запада, желанная встреча наконец произошла.

– Ложись, – громко шепнул Донни.

Метрах в пятидесяти перед нами стоял самец вапити размером с пикап. Его задняя часть была обращена к нам, когда он наклонил шею, чтобы поесть травы, а рога возвышались в сухом горном воздухе, как строительные краны. Мы упали в грязь. Если бы олень учуял нас, он бы пустился галопом со скоростью 65 километров в час и мгновенно исчез из поля зрения и досягаемости.

Донни вложил стрелу в тетиву лука и начал преувеличенно мультяшно красться на цыпочках к лосю. Метрах в двадцати мы присели за гранитным валуном и стали ждать: мы ждали, пока животное повернется боком. Оставалось надеяться, что стрела войдет в оленя бесшумно и чисто, прорезав себе путь через дорсальную аорту и войдя в легкое. Максимум пара секунд жизни после такого выстрела. Стрелы бесшумны и остры. Животное часто падает, прежде чем осозна-

ет свое смертельное положение.

Олень перестал жевать. Его темные глаза, казалось, прищурились, а бело-коричневые уши отодвинулись назад. Он поднял голову и повернулся, чтобы осмотреть окрестности. Его жизненно важная область осталась беззащитной. Донни натянул лук до предела.

Буддийские монахи медитируют десятилетиями, чтобы достичь состояния присутствия, которое я в тот момент изведаль. Мои чувства сошлись на этом олене и моем отношении к нему. Я обратил внимание на густую текстуру меха и на то, как он элегантно переходит от сероватого к коричневому и белому. Я заметил бугорки, неглубокие изгибы и острые кончики его огромных рогов. Я слышал, как его зубы пережевывают траву, как учащается его тяжелое дыхание и набухает грудная клетка.

Я никогда не был так близок к моменту смерти – моменту, когда жизненный цикл заканчивается для одного живого существа, чтобы продолжиться для другого. Последнее мясо, которое я съел, лежало между булочками в бумажном пакете, и доставлено оно было, скорее всего, с какой-нибудь неприметной бойни Среднего Запада.

Я только подумал, собирается ли Донни вообще выпускать свою стрелу со скоростью 320 километров в час в благородное животное, как заметил зрителя: позади нас притаился койот, предвкушая ужин из оленьих внутренностей. Олень тоже, видимо, это осознал и, испугавшись, ускакал га-

лопом, когда Донни натянул тетиву.

– Он был большим и красивым, но слишком молодым, – сказал Донни.

Дым от западных лесных пожаров окрашивал солнце в темно-бордовый оттенок, пока мы шли по хребтам обратно в лагерь. Я ощущал себя более живым, чем когда-либо с первых дней моей трезвости и решения начать новую жизнь. Мой разум был спокойнее, а тело – гибче. Я чувствовал себя созвучным скорее более высоким ритмам, чем бешеным частотам современной жизни.

## 6

### 50/50

Когда я вернулся в цивилизацию, меня несколько недель не отпускал вызванный дискомфортом кайф. Я продолжал мысленно возвращаться к тому, что переживал в те дикие дни, поднимаясь по неумолимым склонам гор, пропуская приемы пищи, тщетно пытаясь спастись от холода, никогда не зная, чего ожидать от дикой природы в следующий раз. Я чувствовал нечто противоположное ползучести комфорта. Это было, как я вскоре узнал от доктора, получившего образование в Гарварде, разновидностью *мисоги*.

Kojiki – японская книга, написанная по заказу императрицы Гэммэй в 711 году нашей эры. Это самый старый сохранившийся документ в Японии. Он включает в себя мифы, легенды и исторические рассказы о японском архипелаге, о формировании Неба и Земли, а также о происхождении синтоистских богов и героев. Самая эпическая история «Кодзики» породила мисоги.

Идзанаги был богом в синтоистской вере, женатым на синтоистской богине творения и смерти Идзанами. У двух богов все было идеально, пока Идзанами не умерла при родах. Она опустилась в Страну мертвых – подземный мир, куда все синтоистские боги отправляются в загробную жизнь.

Идзанаги был сокрушен. Он только плакал и спал, пока не

решил, что просто не может так жить, и отправился в Страну мертвых, чтобы вернуть свою жену.

Идзанаги вошел в пещеру, которая вела в подземный мир. Продвигаясь все глубже, он наткнулся на адское зрелище. Там были демоны, зомби и другие жуткие существа, которые хотели захватить его и держать там вечно.

Несмотря на то что весь ад пытался его остановить, Идзанаги двинулся дальше и нашел свою жену. Но он был в ужасе, увидев, что она испытала влияние ада – тело Идзанами частично разложилось, и выглядела она как демон. Он понял, что будет следующим, кто попадет в скверну подземного мира, если быстро не сбежит.

Идзанаги совершил фантастический прорыв через пещеры ада. Демоны и монстры вцепились в него, пытаясь утащить вниз. Неудача казалась неизбежной. Он почти сдался. Но он вырывался, умом и телом, и в конце концов выбрался из пещеры.

Затем Идзанаги нырнул в ближайшую ледяную реку, чтобы очиститься от пребывания в аду. Подобный опыт привел его в состояние *сумикири* – состояние прозрачной ясности ума и тела – и удалил все его пороки, слабости и прошлые ограничения. Это сделало Идзанаги более крепким умом, телом и духом.

Состояние сумикири, обеспечиваемое мисоги, – причина, по которой древние ученики айкидо погружались в естественные водоемы с холодной водой. Водопады, ручьи или

океан должны были смыть с них грязь и воссоединить со вселенной. Совсем недавно идея мисоги начала применяться к другим формам использования экстремальных испытаний на природе для очищения от загрязнений современного мира. Мисоги как ритуал уже наших дней предлагает жесткую перезагрузку мозга, тела и духа. Тем, кто его практикует, он помогает преодолеть прежние ограничения и обеспечивает осознанную, сконцентрированную уверенность и новые способности, к которым стремились еще последователи японского айкидо. Пионером нового движения мисоги стал доктор Маркус Эллиот; он убежден, что мисоги работает.

# 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.