

КЭТРИН ГРЭЙ

# Быкновенное счастье

18+



Как найти свой источник радости,  
когда ничего не радует



**Кэтрин Грэй**  
**Обыкновенное счастье.**  
**Как найти свой источник**  
**радости, когда ничего не радует**  
**Серия «Хюгге. Уютные**  
**книги о счастье»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69375982](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69375982)*

*Обыкновенное счастье. Как найти свой источник радости, когда  
ничего не радует: Эксмо; Москва; 2023  
ISBN 978-5-04-188942-5*

**Аннотация**

Нам говорят, что счастье – в чем-то необычайном и невероятном.

Оно застает человека на яхте в Карибском море, за рулем неприлично дорогого автомобиля, в кресле Очень Важного Человека, в объятиях Идеального Возлюбленного.

Писательница Кэтрин Грэй, автор мировых бестселлеров «Неожиданная радость трезвой жизни» и «Год без мужчин. Чему я научилась без свиданий и отношений», обращается к своему опыту, к науке о работе нашего мозга и к академическим исследованиям наших эмоций, чтобы убедиться:

настоящая радость в самой заурядной, повседневной жизни. Грэй рассказывает, как сделать состояние счастья вашим базовым, что бы ни происходило.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Предисловие	8
Введение	12
Альпинистские кошки разборчивости	15
Почему мы никогда не бываем полностью довольны	18
Выживут негативщики	20
Поколение «не»	22
Поиски чуда в повседневности	25
Целиком и полностью обыкновенный	28
Экскурсия по обыденности	30
Часть I	34
Выживание самого негативного	34
Мозг каменного века в веке современном	36
ЭЭГ выявляет склонность мозга к негативу	39
Миндалевидное тело похоже на Халка	41
Гедонистическая беговая дорожка	43
Метафора беговой дорожки	44
Как потребительство извлекает выгоду из гедонистической беговой дорожки	47
Мы не можем получить удовлетворения	48
Идея кампании: вас недостаточно	50
Дети запрограммированы на поиск необычного?	51

Преодоление гедонистической беговой дорожки	53
Неприхотливые против максимизаторов	56
Как общество побуждает нас быть максимизаторами	59
Когда мне больше не хотелось существовать	62
Конец ознакомительного фрагмента.	64



**Кэтрин Грэй**  
**Обыкновенное счастье.**  
**Как найти свой**  
**источник радости,**  
**когда ничего не радует**

*Всем обыкновенным, простым и заурядным  
людям, которым кажется, что они проигрывают,*

но на самом деле выигрывают

**Обыкновенный**, прил. Неинтересный или неособенный; банальный.

**СИНОНИМЫ:** Обычный, нормальный, заурядный, стандартный, типичный, посредственный, привычный, ничем не примечательный, незатейливый, скромный, простой, примитивный, будничный, однообразный, обыденный, тривиальный, скучный, пресный, рядовой, шаблонный, проходной, ничего особенного.

**АНТОНИМЫ:** Необычный, выдающийся, уникальный, исключительный.

*А я просто люблю обыкновенные вещи, так уж вышло. Работая с ними, я не пытаюсь показать их необыкновенными. Напротив, я стремлюсь изобразить их так, чтобы они получились самыми что ни на есть обыкновенными.*

*Энди Уорхол*

Catherine Gray

THE UNEXPECTED JOY OF THE ORDINARY

Copyright © Catherine Gray 2019

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd

© Щербакова В. А., перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# Предисловие



Давайте начнем с чего-нибудь приятного.

Хотя нет, давайте нырнем в самую бездну. Мы же не собираемся плавать на мелководье.

В 2013 году у меня была склонность к суициду, потому что я постоянно испытывала боль. В основном психологическую, но и физическую тоже, поскольку куда мозг, туда и тело.

Мысли вроде: «Этот мост такой высокий. Почему бы с него не прыгнуть? Хммм...» – стали для меня такими же будничными, как мысли о том, что приготовить на ужин.

Согласно ветхозаветным представлениям о психическом здоровье, суицидальные мысли не являются эгоистичными. В этом случае чаши весов неуравновешены: здесь страх существования начинает перевешивать страх забвения. Если судить по моему опыту, то кажется, что ваши близкие втайне ненавидят вас, так что, возможно, без вас им было бы лучше.

Тогда депрессия казалась мне зловещим вороном в небе,



к которому присоединялись все новые и новые крылатые заботы, страхи и мрачные воспоминания, пока полностью не заслонили солнце.

Воронов совершенно справедливо называют «дурным знамением». Суицидальные мысли – тоже дурное знамение. вы больше не чувствуете себя способным проявлять любовь к себе и, как следствие, к другим, потому что люди, которым больно, *причиняют боль другим*.

Тем не менее к началу 2014 года я стала совершенно другим человеком. Да, по-прежнему случались кратковременные затмения надежды, но все чаще при ясном небосводе, и я представить себе не могла, что когда-либо снова захочу расстаться с жизнью. У меня не возникало мысли о самоубийстве ни на миллисекунду с 2013 года.

Почему? Благодаря трем простым, но в то же время чертовски сложным вещам. Сначала я безотлагательно приняла два жизненных решения, помешавших мне причинять себе вред. Я бросила пить<sup>1</sup>, а затем, поскольку знала, что алкоголь вернется в мою жизнь, если не изменить мышление, научилась находить забытые радости в обычных вещах (о которых мы поговорим здесь).

Позже я продолжила разбираться со своей любовной зави-

---

<sup>1</sup> Обе эти темы – отказ от алкоголя и годичный перерыв в свиданиях – подробно освещены в моих первых двух книгах *The Unexpected Joy of Being Sober* («Неожиданная радость трезвости») и *The Unexpected Joy of Being Single* («Неожиданная радость одиночества»), если это вам вообще интересно.

симостью<sup>2</sup>. Обуздание собственных пристрастий так же ослабляет, как укладывание осьминога в постель.

Стремясь придать повседневности новое очарование, я научилась видеть написанное золотым маркером граффити «Доброта – бесплатно, ненависть – дорого» за пределами газетного киоска. Чтобы разглядеть этот шов красоты, проходящий через пригородные пасторали, – от чересчур выхолощенного сада со стайкой гномов до яростных ежегодных лозунгов «наши рождественские гирлянды больше, чем ваши», словно пытающихся уговорить Бликсен и Санту спуститься из космоса в Солихалл.

Разочарование в обычной жизни задано нам по умолчанию: это Times New Roman нашей эволюции и биологии. Наш мозг от природы склонен к негативу. Он сосредотачивается на том, где находятся хищники и ловушки и что идет не так, прежде чем остановиться на чем-то позитивном.

Это не вина нашего мозга: он лишь пытается спасти нам жизнь. Но мы можем переучить его благодаря чуду нейропластичности. Мы обсудим это более подробно позже, поговорив со специалистами в области эволюции, нейробиологии и психологии.

Чтобы противостоять желанию напиться до забвения и смотреть на мосты, я поставила перед собой задачу научиться быть по умолчанию счастливой, а не несчастной. Быть прожектором, высвечивающим позитив, а не дроном, ищущим

---

<sup>2</sup> См. сноску выше.

щим негатив. Мне это тоже удалось.

Тактика, которую я применила, может сработать и для вас... а может и нет. Вы – это вы, а я – это я, и мы разные. Это вовсе не приманка для самопомощи в стиле «счастье гарантировано через семь дней!». Как сказал Морфеус в «*Матрице*»: «Но я могу лишь указать тебе на дверь. Пройти через нее ты должен сам».

Да, слегка отдает мелодрамой, но хочу сказать, что книги лишь указывают на двери. Ни одна не в силах *сделать вас счастливыми*, и в адрес любой книги, которая утверждает, что наделена этим магическим свойством, стоит недоверчиво хмыкнуть и изогнуть бровь.

Я не продавец волшебных пилюль. Лестницу для плинтуса, полосатую краску, ведро с бензином или мешок небесных крючков<sup>3</sup> я тоже не могу вам продать. Все, что я могу сделать, это показать, *как* научилась переходить от суицидальных мыслей к исходному состоянию счастья. Я не обещаю, что вы испытаете то же самое.

Но не исключено, что эта книга может иметь такой побочный эффект. Надеюсь, что так и есть.

*Кэтрин*

---

<sup>3</sup> Однажды мой озорник-босс послал меня купить эти воображаемые штуки в хозяйственном магазине. Я вернулась с пустыми руками и горящими от стыда щеками, но увидела, что начальник катается по полу и плачет от смеха.

# Введение



Позвольте мне познакомить вас с собой, какой я была до того, как стала ценить обыденное. Честно предупреждаю: эта девчонка немного зануда.

Я всегда отчаянно хотела работать в глянцевых женских журналах, и в 23 года мне как-то удалось туда втиснуться. Зарплата у меня была низкой по сравнению с моими университетскими друзьями, работающими в сфере маркетинга, юриспруденции и бухгалтерского учета (я зарабатывала даже меньше, чем преподаватели-стажеры), но, с другой стороны, я вела самую что ни на есть чарующую, помпезную, необычную жизнь.

Я была большеглазой девчонкой из Южного Бирмингема, которой казалось, что большую часть своих подростковых лет она провела, шурясь на дороге и гадая, когда же придет этот проклятый автобус.

Поэтому, войдя в мир глянца, я была такой же бодрой, как Уилл Феррелл в «*Эльфe*», и лепетала что-то вроде: «Это для

меня? Можно взять?! Это канаве изменило мою жизнь... Ты отправляешь меня в Бристоль писать статью о путешествии? Серьезно? СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ».

У меня кружилась голова от кукольных тарелок с бесплатной едой на открытии ресторанов, от альбомов, которые я слушала до официальных релизов, VIP-списков в эксклюзивных клубах, которые выглядели как будуар арабской принцессы, косметики Chanel за 1 фунт стерлингов на распродаже (это было дорого, обычные бренды стоили 50 пенсов за штуку) и десятков бесплатных книг, которые я получала в качестве редактора.

Я приходила в восторг от того, что каждый вечер могла пойти на вечеринку и получить подарочный пакет с шикарными свечами, или трюфелями, скрученными вручную на бедрах девственных коз, или брызгалкой для лица с экстрактом слез румынских монахинь, или любой подобной трендовой вещичкой.

Но время шло, и я сделала то, что большинство людей делают в большинстве случаев, когда им повезло (читай, повезло до жопы). Я к этому привыкла, начала выискивать недостатки и придираюсь. Короче говоря, я стала хотеть Е.Щ.Ё.

Через несколько лет я превратилась в одну из этих дурынд: «Мне присылают слишком много халявы, это смешно! Почему так долго готовят канаве? Я должна тратить свои выходные на то, чтобы поехать в Кейптаун и написать статью о путешествии, серьезно?» (Я хочу отправиться в путе-

шествие во времени, дать ей звонкого леща и посоветовать поумнеть.)

# Альпинистские кошки разборчивости



Видите ли, где-то по пути я усвоила ложное представление. Что необычайно счастливым становишься, обнаружив, *что не так* с твоей нынешней ситуацией, и, следовательно, получив возможность это исправить.

Мне казалось, что для вечного удовлетворения следует выискивать недостатки в текущем ландшафте и корректировать их, как если бы я проектировала собственные персонализированные небеса или конструировала район «*Хорошее место*».

Это значило, что я всегда была недовольна. Меня отправили на пятизвездочный йога-курорт в Керале (бесплатно), чтобы я написала статью о путешествии. И да, по возвращении я бы хвасталась деревянной хижинкой, расположенной на холме с видом на Индийский океан, и тем, что, вернувшись с ужина, обнаружила горячую ванну с лепестками роз. Но по большей части это все было лишь для того, чтобы произве-

сти впечатление, повыпендриваться.

На самом деле, проводя этот отпуск, я, как всегда, была недовольна. Меня не впечатлило, что йога начиналась в 6 часов утра (рановато для выходных!) и что на завтрак можно было только карри (разве это против их религии – жарить бекон, ради всего святого?!<sup>4</sup>). Я всегда искала нечто исключительное, но, оказываясь в этой исключительности, хотела, чтобы все было *более* исключительным.

Учитывая, что отпуск в Керале меня не впечатлил, можно представить мою реакцию на самые обычные выходные, посвященные покупке продуктов, уборке и социальным обязательствам, которые я не очень-то хотела выполнять.

Мое психологическое состояние было как у малыша, который падает лицом в пол в супермаркете, стучит своими крошечными кулачками и кричит: «Это нечестно... Уааа... Жизнь несправедлива!»

Я думала, что люди, довольные своей судьбой, – тупые идиоты, которые выпили порошок «Этого достаточно», позволили себя надурить, согласились на низкое качество и никогда не достигнут вершин, на которые я взберусь на альпинистских кошках своей разборчивости. У меня была кирка придиричivosti, и мой взгляд был устремлен на вершину, когда у них были резиновые молотки, которыми они счастливо дубасили друг друга по голове.

Довольные и благодарные люди остались дома, ожидая

---

<sup>4</sup> Большая часть жителей Кералы – мусульмане. Так что да, так и есть.



всех пропавших автобусов, попавших в Бирмингемскую версию Бермудского треугольника. Поскольку им было комфортно в обыденности, они там и застряли. Я жалела дурачков.

Я желала мешков с деньгами, милый домик со ставнями, выйти замуж в Йосемити, как минимум трех собак, наград на каминной полке, и, пока я все это не получу, оставляла за собой право быть разочарованной по умолчанию. Я считала, что недовольство нынешней, несовершенной, обычной жизнью было тем, что двигало меня к будущей идеальной, исключительной жизни.

И какое-то время мое недовольство служило источником энергии. Но проблема была в том, что, как только я получала работу/квартиру/человека, коих так страстно жаждала, какое-то время я пафосно задирала нос, но потом мне это надоедало, я начинала искать недостатки и переводила взгляд вверх на *следующую желаемую вещь*.

# **Почему мы никогда не бываем полностью довольны**



Хотите верьте, хотите нет, но то, что я пережила, имеет другое название, кроме как «быть редкостной debilкой». Это результат того, что называется «гедонистической беговой дорожкой». Эта беговая дорожка – метафора, описывающая психологический феномен «гедонической адаптации». Гедоническая адаптация означает, что мы приспосабливаемся к нашим обстоятельствам гораздо быстрее, чем хотелось бы, и, таким образом, начинаем поиски следующего максимума.

Это значит, что мы никогда не дойдем до конца беговой дорожки. Это продолжается до бесконечности. Нет остановки под названием «Блаженство удовлетворения». Нет конечной станции «Пункт назначения». Потому что, как только мы что-то получаем, после краткого, сокрушительного всплеска эйфории оказывается, что мы стремимся вернуть

счастье, которое испытывали *до того, как достигли цели*.

Итак, мы спускаемся на послепобедный уровень и начинаем гонку за новой целью. \*Человек бежит вечно.\* Погоня за счастьем чертовски утомительна.

Допустим, мы хотим купить дом. Мы бежим к своей цели как ошпаренные. Усилие за усилием, фунт за фунтом, капля пота за каплей пота, и вот наконец совершаем покупку. Мы радуемся, скажем, полгода, в стиле «Ущипните меня, но я просто взяла и *купила этот дом!* Эти стены принадлежат мне!» \*Похлопывает по стене и смахивает воображаемую побелку с плеча.\*

Но затем мы спускаемся на землю и начинаем подсчитывать, сколько стен принадлежит нам на самом деле (только две в гостиной, остальные принадлежат банку), и приступаем к поиску следующей цели, будь то переоборудование чердака, повышение по службе, тачка покруче, обручальное кольцо или ребенок.

# Выживут негативщики



Вдобавок ко всему наш мозг – прирожденный пессимист. Он похож на одного из сварливых стариков, каких в фильмах обычно играет Джек Николсон.

С эволюционной точки зрения логично, что наш мозг автоматически сканирует горизонт на предмет потенциальной опасности. «Выживут негативщики» – определение более точное, чем «выживут сильнейшие». Нет смысла бегать, как олимпиец, если не заметил, *от чего* нужно бежать.

Нацеливаясь на подозрительное вместо нормального, мозг всего-навсего пытается спасти нашу шкуру в случае беды. Просто теперь мы больше не живем в местах, где нам угрожают волки или соперничающие племена, разбойники с большой дороги или чума. Конечно, угрозы есть, но если вы живете в развитой стране, вашей безопасности, как правило, почти ничего не угрожает.

И все же наш мозг цепляется за древнюю схему, а это зна-

чит, что мы оцениваем час пик с тем же уровнем угрозы [вставить звук сирены воздушной тревоги], как наши предки оценили бы действительно опасную ситуацию. Мы поговорим об этом позднее, обратившись за помощью к экспертам.

# Поколение «не»



Поколение X и миллениалы<sup>5</sup> в большей степени, чем их родители, бабушки и дедушки, склонны к *недовольству, неудовлетворенности, несчастью, неприятию*... ну, вы поняли.

Один опрос показал, что только трое из десяти британцев считают себя «счастливыми и довольными жизнью». Каждый шестой хотя бы раз в неделю испытывает приступ тревоги или депрессии. А в период с 2005 по 2015 год уровень депрессии во всем мире увеличился на 18 процентов.

---

<sup>5</sup> В этой книге мы будем много говорить о бэби-бумерах, поколении X и миллениалах, поэтому информация для справки. Существуют противоречивые диапазоны дат, но вот общий консенсус: бэби-бумеры – люди, родившиеся в период с 1944 по 1964 год (люди в возрасте от 56 до 76 лет в 2020 году). Поколение X родилось с 1965 по 1981 год (то есть люди в возрасте от 39 до 55 лет в 2020 году). Миллениалы получили такое название, потому что «достигли совершеннолетия» в новом тысячелетии, поэтому они родились в период с 1982 по 1996 год (таким образом, это люди в возрасте от 24 до 38 лет в 2020 году), и за ними следует поколение Z.

Я считаю, это произошло потому, что современные условия породили внутри нас всевозможные высокие ожидания. Ожидания нагнали волны сравнений в социальных сетях, к которым присоединился гром из двадцати десятков привилегий, а затем и буря наркотиков / алкоголя (что одно и то же) / телефонной зависимости. Все это равносильно кризису психического здоровья.

Почему я думаю, что эта склонность к «не» по большей части современный недуг, бич молодого человека / человека среднего возраста? Угадайте, какая самая счастливая возрастная группа людей в Великобритании, согласно последним данным, собранным Управлением национальной статистики? Лица в возрасте от 70 до 74 лет.

Да, те, кого мы, вероятно, сочли бы наименее веселыми. Более того, они возглавляли кривую счастья и в 2012 году. Те, у кого постоянно болят суставы, у кого на лице полно красивых (сюжетных) линий, у кого жизнь в основном проходит в прошедшем времени.

И все же они счастливее своих покладистых детей с горящими глазами и большими возможностями. Звучит как бред, но я вижу такой ключ к разгадке: семидесятилетние считают, что Facebook<sup>6</sup> называется Bookface, а Twitter – это Twister. Они в этом не разбираются. Пребывают в блаженном неведении.

---

<sup>6</sup> Социальные сети Facebook и Instagram запрещены на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

Они сравнивают себя только со своими непосредственными сверстниками, что вполне достаточно. И у них нет ощущения, будто они участвуют в каком-то негласном соревновании с неким чудо-йогом из Санта-Моники, скручивающимся в крендель.



# Поиски чуда в повседневности



После привилегированной стадии идиотии я вошла в глубокое болото меланхолии и поняла, что по колено погрязла в зависимости и суицидальных мыслях, поэтому избавиться от собственной неудовлетворенности стало жизненно важно.

В период восстановления я научилась находить чудеса в повседневном. Просто делая одну вещь. А именно – писала не менее пяти благодарностей ежедневно.

Я чуть не уснула, пока печатала предыдущую строчку.

Тема благодарности настолько заезжена, что от нее теперь клонит в сон: это стало таким банальным, избитым, бла-бла-бла, хррр, разбудите меня, когда все закончится. Это была одна из самых преобразующих ежедневных практик, которые я когда-либо применяла, и тем не менее даже меня тошнит от статей с заголовками типа «Сила благодарности». Тоска зеленая.

Позже мы подробнее поговорим о том, почему литерату-

ра о благодарности так отталкивает, ценится и вызывает чувство вины у тех, кто живет в развитых странах (здесь не будет ни молитв, ни карательных отжиманий). Мы также поговорим о том, почему важна «точность благодарности», а не скользкое и расплывчатое «отношение благодарности».

Но к настоящему моменту я поняла, что если не позволять повседневным удовольствиям ускользать незамеченными или выпадать из головы, то можно словить кайф, наблюдая за тем, как стаффордширский бультерьер Сэм плавает на Брайтон-Бич.

Возможно, это будет не тот восторг, который я испытала, наблюдая за тем, как сотни дельфинов сопровождают лодку через Индийский океан, но если добавить улыбающуюся собаку, плещущуюся, как тюлень, тост с маслом, свободное место в переполненном поезде, милую беседу с незнакомцем – все, что происходит в самый обычный день, – может получиться так, что обычные вещи создают то самое ощущение необычного дня. Вместе его части представляют собой такое же целое или даже нечто большее.

Моя радость от обыденности, вероятно, раздражала мрачных сеятелей пессимизма. Прежняя я наверняка бы резко отшатнулась от меня нынешней. Теперь я способна, к примеру, выложить в Instagram подаренный букет из шапочек для душа с танцующей гифкой (лайфхак: накрывайте ими тарелки вместо того, чтобы замораживать с полиэтиленовой пленкой).

В то время как до 2013 года я бы оскорбилась маминым подарком. «Что это за фигня?! Шапочки для душа? Букет *цветов* был бы уместнее!»

У меня, как известно, глаза на мокром месте от красоты восходов, и я хочу извиниться, потому что чувствую себя очень некруто, печатая это, но не буду, ведь позитив нельзя рассматривать как что-то некрутое (я из 2013-го зашипела бы на себя из 2019-го в манере Пэтси, рычащей на здравомыслящую Саффи в сериале «*Красиво жить не запретишь*»).

# Целиком и полностью обыкновенный



Конечно, необычные вещи доставляют нам радость. Дельфины клевые. Я не собираюсь делать вид, что мне не нравится роскошный отдых. Еще как нравится. Дайте мне чертов отпуск. Теперь можете идти, спасибо, до свидания. \*Начинает паковать чемоданы.\*

Однако если подумать о прошедшем годе и вычленить опыт, который вы бы классифицировали как «экстраординарный», сколько у вас получается? Мои основные моменты – наблюдение за пролетом двухметрового ската манти во время дайвинга и обед в ресторане, отмеченном звездой Мишлен. Это означает, что моя «необычная» квота составляет около 10 дней из 365. Остальные 355 дней, или 97 процентов моего года, остаются «обычными».

Это подавляющее и неизбежное стремление жизни к обыденному течению и есть причина, почему вы обретаете истинное глубокое удовлетворение, когда вновь начинаете ви-

деть очарование в повседневности. Постоянное стремление поставить «не» перед обыкновенным означает, что, даже если вам по счастливой случайности бесплатно выделили места с большим пространством для ног у аварийного выхода, вы предпочтете бизнес-класс и первый класс. Даже если вам сказали, что сегодня вы выглядите «хорошо», вы желаете услышать, что выглядите великолепно.

Если вы прицепите свое счастье к необычному, то обнаружите, что пинаете грязь разочарования, глядя на водопад на горизонте. Основная часть нашего существования – это цикл: работа – еда – сон – заново... В среднем мы проводим пять лет своей жизни в скуке.

# Экскурсия по обыденности



С криками «Опасный незнакомец!», или «Что это за хрень?», или «Берегись ее!» наш мозг всего лишь выполняет свою работу телохранителя. Но это не значит, что мы не можем изменить настройки мозга по умолчанию. Нейропластичность дала нам возможность перенастроить наш когнитивный автопилот. Как и в случае с 3D-принтером, то, что мы вводим в наш разум, принимает физическую форму.

Данная книга призвана помочь вам снять этого бегуна с богом забытой гедонистической беговой дорожки, чтобы вы могли сесть и часами смотреть с холма, куда только что забрались, на великолепный вид, которого заслуживаете.

Я не пример, не образец для подражания и не гуру самопомощи. Я лишь запутавшийся человек, который увлекается психологией и нейробиологией, заваливает вопросами экспертов, глубоко погружается в сотни академических исследований, пробует разные штуки и рассказывает о том, что

узнал.

На нашем пути открытий обыденного я буду неустанно указывать на банальные вещи, которыми научилась восхищаться, и буду неустанно, до безумия оптимистично говорить о посредственности примерно с такой же смекалкой и беззаботностью, как бодрый ведущий детской телепередачи. Предупреждаю: я буду щебетать. А может, даже пустословить.

Затем, как только вы начнете тяжело вздыхать, я с размазанной подводкой для глаз и с пеной у рта начну отрицать, что мы должны стремиться быть счастливыми 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, что гнев – это «плохая» эмоция, что ограничение потребления новостей делает вас замкнутым на себе или что мы должны принять век «всегда включенных» смартфонов.

Я буду таким слегка шизофреничным гостем. С одним условием. Я не буду *говорить*, что вам делать. Это не в моем стиле. Я лишь ваш гид по изнанкам нашей обычной жизни.

Мы примем извечный порыв мозга создавать нейронные связи, углубимся в психологическую предрасположенность стремиться к большему и погрузимся в древнюю эволюцию нашего разочарования.

Конечная цель этого исследования? Быть довольными тем, что у нас уже есть. Тем, кто мы уже есть. Миром, в котором мы живем. Вместо того чтобы постоянно стремиться улучшить заработную плату, дом, тело, отношения, празд-

ники, даже самих себя до [вставьте свое имя] 2.0.

Потому что у [вставьте свое имя] 1.0 уже все отлично получается.

## ДИСКЛЕЙМЕР:

Я остро осознаю, что родилась в благоприятной среде, появившись на свет в развитой стране, в семье белых европейцев, принадлежащих к среднему классу. Моя точка зрения действительно субъективна и основана на жизненном опыте, который я не могу изменить, хоть и сделала все возможное, чтобы быть как можно более объективной и всеобъемлющей.

Заранее приношу искренние извинения за любые случаи в этой книге, когда я забываю о своих привилегиях, предполагаю, что все мы дееспособны или находимся в одном финансовом положении, неловко распределяю гетеронормативные роли или придаю неравное значение разным полам.

«Она» и «он» не являются отражением моей веры в бинарные гендерные роли как «истинные», и любого, кто не чувствует себя как «она» или «он», любезно прошу заменить эти местоимения на «они» или на любое слово на ваш выбор.

Однако я очень надеюсь, что, если вы будете искать между нами сходства, а не различия, мы найдем точки соприкосновения. Потому что, если отбросить все это, все люди, по сути, одинаковы.

С глубочайшим уважением ко всем вам.



Намасте. (Ага, я тоже использую клише из йоги.)

# **Часть I**

## **В погоне за необычным**



### **Выживание самого негативного**



Наш мозг вступает в сговор против нас, будучи ракетой с наведением на негатив.

Его поведение емко описывает цитата: «Мозг работает как липучка для отрицательных эмоций и тефлон для положительных», – и ее уже использовали миллионы раз.

Так у кого же узнать, почему это так, если не у человека, ее произнесшего? Ваш выход, нейропсихолог доктор Рик Хэн-

сон. В первую очередь он рассказывает мне, что одна из основных причин заключается в том, что миндалевидное тело (сигнал тревоги мозга) настроено на восприятие негатива.

«Наш мозг автоматически сканирует окружающую среду в поисках плохих новостей. Мы уделяем им слишком много внимания, слишком остро реагируем на них, и весь этот опыт становится приоритетным в эмоциональной памяти», — объясняет доктор Хэнсон.

Поразительно.

Вот почему, когда вы получаете обратную связь от начальника, мозг воспринимает одну лишь критику, высказанную очень мягко, и делает следующее: тратит много времени, выдергивая точные буквы, выставляет их на рекламный щит и освещает люминесцентными лампами, словно новый фильм в ретрокинотеатре. А в это время положительные эмоции лежат на полу забытые.

В итоге яркими огнями горит фраза: «НЕ ХВАТАЕТ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ», пока «на хорошем счету у коллег», «ответственный» и «вежливый» пылятся на полу в монтажной. И так же, как в кинотеатре, мы снова и снова проигрываем «НЕ ХВАТАЕТ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ».

# Мозг каменного века в веке современном



Но почему вообще возникла эта склонность искать негатив? «На это есть краткий ответ, – говорит доктор Хэнсон, автор книги *«Несгибаемый: найдите свою внутреннюю силу» (Resilient: find your inner strength)*. – Кнут и пряник. Нам нужно было находить пряники и избегать кнута. Наши предки постоянно сталкивались с агрессией – касалось ли это соплеменников или хищников. Если бы они не замечали кнут до того, как получить по носу, их шансы передать свои гены были бы куда ниже».

Продолжая разгадывать эту загадку, я обратилась к эксперту по эволюции (примечание: эксперту в моих глазах, он скромно не соглашается) профессору Вибарру Крегану-Рейду, автору книги *«Изменение примата: как мир, который мы создали, меняет нас» (Primate Change: how the world we made is remaking us)*.

Креган-Рейд указывает на несоответствие между тем, как функционирует наше тело, и окружающей средой, в которой мы живем: по сути, тело сильно отстает.

«Жизнь движется быстро – эволюция протекает медленно», – вот его главный аргумент. Подобно избалованной собаке, которая ест, и ест при первой же возможности, несмотря на то что ела два раза в день на протяжении всей своей жизни, примитивные части нашего мозга не воспринимают – или даже не любят – нашу текущую ситуацию *совсем*.

«Современная жизнь точно так же тонизирует человеческое тело, как и прыжок в прорубь, – говорит Креган-Рейд. В частности, нас пугают мегаполисы. – Мы воспринимаем города как нечто давнишнее, но если предположить, что наш вид существует по графику с 9:00 до 17:00, даже самые маленькие города не рассчитаны на жизнь до 16:59. В результате наш организм в шоке. Лимбическая система накачивает нас нервным напряжением в ответ на городскую среду».

Профессор Креган-Рейд цитирует исследование, проведенное в рамках строительного проекта в Чикаго. Жители одной стороны жилого дома имели доступ к зеленой зоне, а жители другой стороны – нет. «Ученые отслеживали уровень преступности и психическое здоровье и обнаружили, что люди, живущие на стороне с зеленой зоной, были намного спокойнее и с меньшей вероятностью совершали преступления».

Я говорю ему, что мое миндалевидное тело (часть лимби-

ческой системы, отвечающая за эмоции) перегружается, когда я вливаюсь в хаос многолюдных лондонских вокзалов. Мой мозг каменного века начинает кричать, и мне приходится успокаивать его с помощью здравомыслящей префронтальной коры.

«Находясь на станции Юстон, умом вы понимаете, что имеете доступ к еде и воде, поскольку у вас в кармане 5 фунтов стерлингов, – говорит Креган-Рейд. – Однако лимбическая система заставляет вас паниковать, поскольку вы не видите никаких признаков жизни: нигде нет урожая или воды, только другие люди. Мы как цыплята в курятнике». Этичные покупатели требуют органических яиц от кур свободного выгула, однако мы часто забиваемся в места более тесные, чем у самых выхолощенных цыплят.

«Миндалевидное тело заставляет вас слишком бурно реагировать, – объясняет нейробиолог доктор Алекс Корб, автор книги *«Восходящая спираль: как нейрофизиология помогает справиться с негативом и депрессией – шаг за шагом»* (*The Upward Spiral: Using neuroscience to reverse the course of depression, one small change at a time*). – Это знание не избавит вас от дискомфорта на вокзалах, но при этом вы сможете подключить префронтальную кору головного мозга и напомнить себе, что на самом деле все в порядке».

Подводя итог, можно сказать, что «дерганные» миндалевидные тела были чрезвычайно полезны в свое время. Они спасли нас от участи быть съеденными. Но теперь мы не так

сильно в этом нуждаемся. К счастью, у нас есть часть мозга, которая может регулировать миндалевидное тело, когда оно подталкивает нас лезть в драку или бежать наутек. Встречайте префронтальную кору. Ее часто называют «высшим» мозгом, поскольку она является рациональной, логичной и, по словам доктора Корба, «взрослой в комнате». Эта часть мозга также отличает нас от других приматов, с учетом того, что наш мозг значительно больше.

## **ЭЭГ выявляет склонность мозга к негативу**



Наш мозг не только сильнее концентрируется на негативе, но и слетает с катушек, когда сталкивается с ним. В это же время позитивные моменты не вызывают такого возбуждения.

В исследовании 1998 года, известном под названием «Негативная информация сильнее сказывается на мозге», один из «отцов-основателей социальной нейробиологии»,

доктор Джон Качиоппо, с коллегами изучал событийно-связанные потенциалы мозга (ССП) участников, используя различные раздражители.

В серии тестов участникам показывали три типа изображений: позитивные (например, весело проводящих время людей, пиццу, шоколадное мороженое и Ferrari, что звучит как набор реквизита для фильма *«Выходной день Ферриса Бюллера»*), нейтральные (например, фен или розетку) и негативные (например, умершего кота или ружье) – и одновременно измеряли у них электрическую активность мозга. Электроды регистрировали большее нервное возбуждение при просмотре негативных изображений.

Авторы этого новаторского метода также процитировали другие исследования «склонности к негативу», которые показали, что наше беспокойство от потери определенной суммы денег перевешивает удовольствие от ее получения.

Исследование также показало, что при оценке людей отрицательные черты имеют больший вес, чем положительные. Таким образом, даже если вы заметили пять положительных качеств у человека, отрицательные стороны (например, придирки к обслуживающему персоналу, который на полном серьезе носит обувь Crocs) имеют приоритет.

Доказано и то, что в толпе мы гораздо быстрее замечаем сердитое лицо, чем счастливое, ввиду феномена под названием «эффект превосходства гнева». Вот почему, разглядывая толпу людей, вы сосредотачиваетесь на том, кто может



нести угрозу.

## Миндалевидное тело похоже на Халка



Наши обращенные к негативу мысли типа «ага, что это за хрень?!» напоминают мне Невероятного Халка. Халк – это примитивная, напуганная, чрезмерно реагирующая и наивная часть нас, от которой мы не можем избавиться, но можем научиться управлять ею.

В экранизации *«Невероятного Халка»* 2008 года есть сцена, которая отлично это иллюстрирует. Эдвард Нортон (Халк) все еще находится в своей примитивной форме Халка. В небе гремит гром и сверкают молнии. Сбитый с толку, находящийся под угрозой Халк отрывает кусок горы и швыряет его в шторм, издавая предупредительный рев.

Персонаж Лив Тайлер Бетти успокаивает его, говоря, что бояться нечего. Это всего лишь погода – не армейский вертолет и не конец света. Халк – это наше миндалевидное тело, а Бетти – префронтальная кора.

Это взаимодействие «персонажей» в мозгу – основа про-

данной миллионным тиражом книги «*Парадокс шимпанзе*» (*The Chimp Paradox*) доктора Стива Питерса. Мы *можем* использовать префронтальную кору, чтобы успокоить миндалевидное тело, постоянно и мягко уговаривая его, напоминая ему, что непосредственной угрозы нет, и, что наиболее важно, обращая его внимание на положительные стороны.

Медитация, как известно, тоже из арсенала Бетти – она смягчает и успокаивает ворчливое миндалевидное тело. Это клише хорошего самочувствия, потому что она работает. «Когда люди регулярно медитируют, – говорит доктор Хэнсон, – одним из преимуществ является то, что их способность управлять своими эмоциями с помощью префронтальной коры и гиппокампа увеличивается, что может успокоить миндалевидное тело и усмирить его реакцию».

Почему? Одно исследование в Гарварде показало, что всего за восемь недель медитации кора головного мозга утолщается; в частности, префронтальная кора. Интересно, что изменения наиболее выражены были у *старших* участников исследования.

Мы *можем* изменить свой мозг. Убедиться, что Халк знает: гроза – это просто погода, а не надвигающийся апокалипсис.

# Гедонистическая беговая дорожка



Название «гедонистическая беговая дорожка» ввели два психолога (Брикман и Кэмпбелл) в 1970-х годах, чтобы обобщить психологический феномен, названный «гедонической адаптацией». Термин «гедонический» указывает на «чувство удовольствия» и тесно связан с определением «гедонистический».

Гедоническая адаптация – это дико интересная причуда, позволяющая нам адаптироваться как к положительному, так и к отрицательному опыту. Победа остается в прошлом, поражение тоже. Эйфория угасает, отчаяние тоже. Любовь ослабевает, горе тоже. И жизненные события, которые, как мы ожидаем, принесут вечное счастье или приведут к катаклизму, просто... *не делают этого*.

«Мы переоцениваем, как надолго и насколько сильно конкретное негативное жизненное событие (например, неизле-

чимый диагноз или увольнение с работы мечты) может привести нас в отчаяние», – говорит профессор психологии Соня Любомирски. Супер! То есть мы восстанавливаемся быстрее, чем ожидаем.

Однако есть одна загвоздка. Это работает в обоих направлениях. Мы также переоцениваем влияние позитивных событий. «Как долго и насколько сильно конкретное позитивное событие (получение пожизненного владения недвижимостью или принятие предложения руки и сердца) будет приводить нас в восторг», – добавляет профессор Любомирски.

## Метафора беговой дорожки



«Адаптация» отлично подходит для метафоры беговой дорожки, потому что поиск удовлетворения – это бесконечный конвейер. Каждый звук имеет свойство утихать, за каждым взлетом следует приземление, за каждым триумфальным возгласом – молчание, а это значит, что мы никогда не чувствуем себя полностью насыщенными. Счастье сходит на

нет, несмотря ни на что. Как бы сильно вы ни бежали, вам никогда не завершить гонку. Всегда есть к чему стремиться.

Вот почему обещание сделать нас лучше гипнотизирует, словно танцующая кобра или раскачивающийся маятник. Вот почему телевидение в дневное время забито передачами о преображении, наглядно демонстрирующими возможность иметь лучший сад, лучшее тело и обновленный гардероб. Мы сидим у экранов в полном восторге, делаем мысленные заметки, смотрим *«Самые необычные дома в мире»* и постоянно желаем.

Удовлетворение и «достаточно» – постоянно меняющиеся цели. Вы живете с родителями и хотите переехать. Когда у вас появляются водительские права, вам нужна машина. Когда вы ее арендуете, вам хочется купить свою. Когда у вас появляется первая работа, вам хочется новую. Когда вы состоите в отношениях, вы хотите жить вместе. Когда вы живете вместе, вы хотите пожениться.

Больше, больше, больше. Дальше, дальше, дальше.

В нашем мозгу «гедонистической точкой доступа» является прилежащее ядро, и оно далеко не поклонник привычного, ожидаемого или обыденного. Возможно, оно бы облило эту книгу бензином и бросило в нее спичку.

«Наше прилежащее ядро очень хорошо приспособливается к тому, чем мы живем в настоящее время, – говорит доктор Корб, изучающий мозг с 2002 года. – Его волнует неожиданное, редкое, необычное. Поэтому, если каждую неделю

вы получаете чек по почте, прилежащему ядру это надоедает. Если же вы получите *неожиданный* чек, оно произведет выброс дофамина».

Многие исследования гедонической адаптации рассматривают нашу реакцию на крупные жизненные события – брак, тяжелую утрату, рождение ребенка, развод, выигрыш в лотерею, – но мы также приспосабливаемся к мелочам жизни.

«Мы даже приспосабливаемся к массажу во время его проведения, – говорит профессор Соня Любомирски, автор книги *«Мифы о счастье: что должно делать вас счастливым, но не делает, что не должно делать вас счастливым, но делает»* (*The Myths of Happiness: what should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*). – Через 40 минут мы не получаем такого же сильного удовольствия, как через 10 минут».

«Впервые используя Uber, вы приходите в восторг: вот это да! – отмечает доктор Корб. – Но всего через пару недель вы и думать забыли о своем восхищении, а теперь недовольны тем, что приходится ждать водителя целых шесть минут».

# Как потребительство извлекает выгоду из гедонистической беговой дорожки



Потребительство видит счастье в возможности развалиться в шезлонге на Карибах, усесться на водительском сиденье мощной и резвой тачки или надеть дорогой золотой медальон. Удовлетворение станет вашим, если вы купите этот курс всего за 59,99 фунта стерлингов! Уверенность в себе доступна на рынке. Дзен может стать вашим уже сегодня после оплаты банковской картой.

Я на это больше не куплюсь. А вы?

Рекламодатели наживаются на нашем недовольстве и намеренно усиливают его. Не случайно самые «необычные» вещи самые дорогие.

Потребительство живет и умирает ради одного – желания большего. Удовлетворение – это алтарь, на котором потребительство умирает ужасной смертью. Это означает, что существуют миллионы умных людей, единственная цель кото-

рых – убедить нас в том, что нам недостаточно и нужно обновлять, хватать, складывать, выходить на охоту и забирать как можно больше товаров и услуг.

Так мы получаем представление о том, что счастье находится на дне сумки для покупок. Существует соблазнительная индустрия стоимостью в миллиард фунтов стерлингов, которая заставляет нас чувствовать: то, что мы имеем сейчас, – серое, скучное и требует <щелкнуть здесь, чтобы выбрать новое сегодня!>.

Но достичь максимального удовлетворения так же нереально, как найти точку GPS конца радуги и стоять там, купаясь в ее фиолетовых лучах. Независимо от того, насколько вы приближаетесь к концу радуги, он остается на таком же расстоянии от вас.

Это оптическая иллюзия, созданная призмами капель дождя, а не цель, которой можно достичь. Потребительство – такая же недостижимая иллюзия.

Сколько бы мы ни покупали, нам всегда будет мало.

**Мы не можем получить удовлетворения**





Нам говорят, что трата денег делает нас счастливыми во многих отношениях. Класс! – спасибо за рекламу.

Но тогда почему же те из нас, кто тратит большую часть своего дохода, демонстрируют «меньшее глобальное удовлетворение», как сообщает аналитик счастья / расходов Эд Динер? Трата – это покрытая перьями блесна, сверкающая в воде, на которую мы набрасываемся лишь для того, чтобы понять, что попали в ловушку.

Покупка вещей вызывает трепет в момент ее совершения, но он быстро проходит.

«Триумф от приобретения начинает сходить на нет по мере использования, в итоге сменяясь скукой, поскольку эта вещь больше не вызывает даже мимолетного восторга», – говорит японский минималист Фумио Сасаки.

«Это образец всего в нашей жизни, – продолжает он. – Независимо от того, как сильно мы чего-то желаем, со временем это становится нормальной частью нашей жизни, а затем – утомительным старым предметом, который наводит скуку, даже если мы и правда исполнили свое желание. И в конце концов мы несчастны».

Большие траты денег на самом деле контрпродуктивны. Исследования показали, что лучше тратить деньги небольшими регулярными порциями. «Думайте чаще, а не зацикливайтесь на чем-то», – говорит профессор Любомирски.

## Идея кампании: вас недостаточно



Еще более зловещим является метод продаж компаний-гигантов, когда они тонко намекают нам, что место, где мы находимся, недостаточно хорошо, или наша жизнь не соответствует нормам, и постоянно забрасывают пряник удовлетворения за пределы допустимого диапазона.

Краеугольным камнем потребительства – болтиками, на которых крепится вся система, – является это сообщение: вам нужно изменить то, кто вы есть / как вы выглядите / что у вас есть. А социальные сети предоставили действительно удобный способ «не отставать от Кардашьянов».

Региональные различия в представлениях об идеале показывают, насколько отвратительным может быть подтекст потребительства. Находясь в гостях у мачехи и покойного отца на Филиппинах, я увидела ужасающую рекламу про осветление кожи, в которой филиппинская модель отстегивала свое красивое лицо золотистого оттенка, чтобы показать лилово-белое под ним.

Вернувшись домой, я увидела рекламу автозагара, которая поощряла прямо противоположное перевоплощение. Чтобы выглядеть так, будто мы из Испании, хотя на самом деле нет.

Нам говорят, что нам нужно все, чего у нас нет от природы. Вот почему мою мачеху-филиппинку постоянно сбивало с толку мое непоколебимое желание каждый день принимать солнечные ванны, в то время как она решительно держалась подальше от солнца. Нам внушили, что мы хотим оттенок кожи друг друга.

## **Дети запрограммированы на поиск необычного?**



Я показываю на низколетящую чайку, обнажившую свое пушистое, белое, потолстевшее от лакомств с берега брюшко:

– Я люблю чаек.

Пятилетняя Шарлотта смотрит и вздыхает:

– Я люблю леопардов.

Разочарование дано нам от природы или это следствие воспитания? Появляемся ли мы на свет уже с дырой на месте удовлетворения или она проделывается руками человека?

Я провела совершенно ненаучное и нерепрезентативное исследование пары десятков знакомых детей и обнаружила, что возраст, когда их перестает наполнять чудо и они становятся одержимыми «я хочу!», – четыре или пять лет, т. е. когда они идут в школу. Случайность или факт, что они начинают подвергаться влиянию социальных норм, обретают стремление быть первыми и желание не отставать от Хлои и Джорджа?

Их восхищение, кажется, испаряется в тот момент, когда они приходят на игровую площадку и видят чужие рюкзаки, ланч-боксы, самокаты, пальто, обувь, родителей. У них развивается рефлекс «а где мое?», когда они слышат рассказы о горках, гаджетах и гигантских игрушках.

«Мне нравится раскрашенная картонная коробка в нашем саду, из которой мы сделали лодку» превращается в «Мам, а почему у нас нет батута?».

Не думаю, что мы рождаемся потребителями, но мы становимся ими, причем очень рано. Мои племянница и племянник прошли через фазу маниакальных просмотров видео на YouTube, где другие дети открывают подарки.

Если вдруг вы не знали, это правда. Теперь дети – звезды YouTube, делающие обзоры игрушек. Главная звезда – вось-

милетний мальчик из Лос-Анджелеса по имени Райан, у которого 20 миллионов подписчиков и чей пост «Рождественское утро 2016» посмотрели 114 миллионов раз. Ух...

В смысле, и сказать-то нечего. Моим первым словом было «мое». А когда мне было четыре, моей любимой книгой был, пожалуй, каталог «Аргос» с разделом игрушек.

## Преодоление гедонистической беговой дорожки



Гедоническая адаптация часто представляется как свершившийся факт, но есть способы ее обмануть. Чтобы продлить удовольствие. И не дать звукам утихнуть.

«Скажем, у вас есть любимый чай, – говорит профессор Любомирски. – Если постоянно его пить, эффект будет утерян. Поэтому постарайтесь делать это не слишком часто. Но, думаю, многие из нас знают это на интуитивном уровне». Я говорю ей, что точно не знаю и, если мне что-то нравится, делаю это *с заядлым постоянством*. Она смеется.

Как ни странно, прерывание деятельности также увеличивает гедоническое удовольствие. «Люди получают больше удовольствия от массажа с перерывом на 20 минут, больше удовольствия от телевизионных программ с перерывом на рекламу и больше удовольствия от любимых песен с перерывом в 20 секунд», – отмечает профессор Любомирски.

Доктор Хэнсон прислал мне интересный документ, в котором изложена попытка опровергнуть идею о неизбежности гедонистической беговой дорожки («За гранью гедонической беговой дорожки: пересмотр теории адаптации благосостояния»).

Эксперты и авторы этой статьи считают, что гедонистическую беговую дорожку можно преодолеть и заданные величины счастья можно повысить в долгосрочной перспективе. «Адаптация – мощная сила, но она не настолько полная и автоматизированная, чтобы свести на нет все попытки изменить благосостояние», – пишут авторы.

В документе представлены убедительные доказательства того, что случайные проявления доброты и практики благодарности значительно улучшают благосостояние. Это «противоречит идее неизменной основы для счастья», говорится в документе.

По словам профессора Любомирски, следует сделать особый акцент на «случайности». Она и ее студенты проверили это в Калифорнийском университете. «Мы дали участникам задание совершать несколько добрых дел каждую неделю в

течение десяти недель, – объясняет она. – Одних попросили совершать разные добрые дела, а других – делать одно и то же в такой же промежуток времени. Счастливей стали только те, кто совершал разные добрые дела».

Кажется, что в итоге вы изменяете заданные величины счастья с помощью *реальных действий*. «Часто люди ошибочно думают, что счастье нужно просто «выбрать», – говорит доктор Корб. – Но это не так. Нужно выбирать то, что делает вас счастливыми». И решающий аргумент, по его словам, заключается в том, что зачастую это совсем *не то, что, как нам говорят, сделает нас счастливыми*.

Во многих случаях это обыкновенная нудная работа, а не необыкновенный гедонизм. Это такие вещи, как соблюдение сроков, посещение тренажерного зала, а не отклонение от курса, отказ от вредной еды и трата зарплаты на дизайнерские кроссовки.

У меня есть список «26 вещей, которые делают меня счастливой» (с. 69), большинство из которых бесплатны, а остальные стоят меньше десяти долларов. Этот список напоминает мне, что, делая всего несколько дел каждый день, я чувствую себя счастливее. Вот так просто.

Ваш список может разительно отличаться от моего, но вы уже знаете, что туда включить. Счастье – это любимое занятие.

# Неприхотливые против максимизаторов



Если препятствий в лице склонного к негативу мозга и гедонистической беговой дорожки показалось недостаточно, у нас есть еще психологический феномен под названием «максимизация».

Некоторые люди довольны тем, что имеют в жизни. Таких обычно называют «неприхотливыми», тогда как тех, кто постоянно чего-то достигает, называют «максимизаторами». Неприхотливый, возможно, потратит несколько часов на покупку новой кровати, а максимизатор может убить на это несколько дней. Максимизатору необходимо исключить все варианты и найти лучший. Перед приходом гостей неприхотливый наведет порядок на видных местах. Максимизатор же уберет и вычистит все под мебелью и надраит шкафы.

Возьмем Стива Джобса. Классический максимизатор. Его



жена Лорен поделилась, что им потребовалось *восемь лет* обсуждений, чтобы выбрать диван: «Мы потратили кучу времени, спрашивая себя: для чего нужен диван?» Стиральную машину удалось выбрать быстрее. «Мы почти две недели говорили об этом каждый вечер за ужином», – сказал Джобс журналу *Wired*.

Профессор Пол Долан прекрасно резюмирует это в своей книге *«Счастливы когда-нибудь: почему не надо верить мифам об идеальной жизни»* (*Happy Ever After: escaping the myth of the perfect life*). «Максимизация предполагает поиск до тех пор, пока в процессе исключения не будет найден наилучший вариант. Такая отличительная черта впервые была описана Гербертом Саймоном в 1950-х годах, а в последнее время стала популяризироваться Барри Шварцем», – пишет он.

«Максимизатор, бронирующий отпуск, потратит часы – даже дни – на анализ лучших онлайн-предложений в рамках бюджета, – продолжает профессор Долан. – Он взвесит все варианты, принимая во внимание все критические факторы, такие как цена, местоположение, размер комнаты, завтрак, недавние отзывы и так далее, а затем с гордостью объявит: «Я нашел самое выгодное предложение». Неприхотливые нажмут «Забронировать» сразу же, как только найдут подходящий отель в рамках бюджета».

Эммм. Гм. Учитывая, что мне, как известно, приходилось тратить больше шести часов на просмотр веб-сайтов для пу-

тешествий, я, без сомнения, максимизатор. Подозреваю, что это заложено в моей ДНК.

Вот почему, хоть мне и не приходится в голову судить друзей по состоянию их плинтусов, я фанатично отношусь к тому, чтобы на моих не было пыли, когда они приходят в гости.

Вот почему я нечасто покупаю одежду: вместо этого я трачу целый день два-три раза в год, обхожу все магазины и осматриваю *все*, прежде чем сделать выбор. Вот почему я не делаю покупки в мегаполисах, которые слишком огромны. Обычно я езжу в небольшие города или торговые центры, где шопинг мне по силам; я могу их обойти; это 10 км, а не марафон.

Как максимизатор на гедонистической беговой дорожке я прислоняю эту фиговину к самому крутому склону. Я хочу пробежать 5 км без остановки. Затем 10 км. Затем заняться мини-триатлоном. Затем, затем, затем.

Я иду к постоянно меняющейся цели. А кто ее меняет? Я. Никто, *кроме меня*.

# Как общество побуждает нас быть максимизаторами



В обществе косо смотрят на неприхотливых и в замешательстве почесывают подбородок. В то время как максимизаторов легко подрубить «мексиканской волной» утверждения.

В моем окружении не так много неприхотливых, но одна знакомая пара – одни из самых счастливых людей, каких я когда-либо встречала. Они предпочли оставаться парикмахером и строителем, а не стремиться стать хозяйкой салона и прорабом. Они предпочли не жениться, не заводить детей и арендовать, а не покупать.

Общество воздаст им должное, постоянно изводя вопросами: какие у них карьерные планы, почему они не женаты, почему у них нет детей, не боятся ли они, что пожалеют о том, что их нет? Они сказали мне, что им очень скучно отвечать: «Мы счастливы иметь то, что у нас есть». Люди по-

нятия не имеют, какого черта с ними делать. Поэтому пытаются вырвать их из пребывания в довольстве и подтолкнуть к беговой дорожке.

Когда я только закончила работу над двумя книгами, которые написала за восемь месяцев, и была похожа на отжатую тряпку, мне чаще всего задавали вопрос: «Так что же дальше? Какая следующая книга?!»

Что? Притормози, дружок. Отдых. Вот что дальше.

Это же чувствует и родитель полугодовалого ребенка, которого все время спрашивают, когда за вторым, и пара, которая отметила два года совместной жизни, а теперь не отвечает на вопросы о помолвке, или человек, который только что купил дом и у него интересуются, собирается ли он его расширять.

В глазах безумной толпы быть удовлетворенным – означает быть довольным нечетким концом леденца на палочке. Быть максимизатором и к чему-то стремиться – означает не походить на тех унылых кретинов, которые довольствуются тем, что имеют. Вы пытаетесь поднять себя за штаны, за что огромное спасибо этому стремительно меняющемуся миру.

Жизнь максимизатора – это бесконечный эскалатор, а не лифт, на котором вы – дзынь! – и приехали на желаемый этаж. Ваш пункт назначения – мигающая, гудящая неоновая вывеска мотеля, которая, кажется, удаляется все дальше, независимо от того, сколько километров вы прошли, словно в ловушке психоделического кошмара.

Но у неприхотливых все получилось. Думая о неприхотливых, я вспоминаю удивительную цитату Саймона Пегга: «Можно жить на скале посреди океана в коротких плавках и с бесконечным запасом бутербродов. Если это делает вас счастливым, значит, вы добились успеха, понимаете?»

# Когда мне больше не хотелось существовать



*Необычайное – это не наша родина, а земля  
нашего изгнания. Необычайным является Вавилон.  
Наша единственная родина в обыденном. Как мы  
могли так заблуждаться?*

*Майкл Фоли Принятие обыденного (Embracing the  
Ordinary)*

В 2013 году я достигла точки, где боль моего существования перевешивала страх исчезновения. Я хотела царапать себя, как человек царапает золотистое поле на скретч-карте.

Мое разочарование в жизни начало проявляться рано. Очень рано.

Помню, как в шесть лет целый день сидела у окна в нашей гостиной в Каррикфергусе, подперев лицо ладонями. Зачем? Моя одаренная богатым воображением подруга Джудит ска-

зала, что прислала мне фургон, полный товаров «Мой маленький пони».

Мое лицо, которое изначально светилось (как у игрушки Гло Ворм, которую я тоже жаждала), потемнело, когда стало смеркаться. В конце концов мама спросила, во что я играю. Я рассказала ей, на что она усмехнулась и назвала Джудит «выдумщицей», что бы это ни значило.

# 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.