

Селфи

Почему мы заиклены на себе
и как это на нас влияет

УИЛЛ СТОРР

Уилл Сторр

Селфи. Почему мы зациклены на себе и как это на нас влияет

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68307208

Селфи. Почему мы зациклены на себе и как это на нас влияет:

ISBN 978-5-6042196-1-4

Аннотация

Каждый день с экранов смартфонов на нас льются потоки селфи и мотивационных постов – и сами мы стремимся выглядеть в глазах окружающих идеально. Однако недовольство собой, вечный попутчик перфекционизма, может довести человека до безумия и самоубийства. Как нарциссизм XXI века изменил нашу жизнь и из чего он складывается? В этой книге британский журналист Уилл Сторр отправляется в длинное путешествие, чтобы найти ответы на эти вопросы. Автор пробует жить в монастыре, берет интервью у стартаперов из Кремниевой долины, влияющих на жизнь миллионов людей, углубляется в биографии Зигмунда Фрейда и Айн Рэнд, а также разоблачает политиков, которые придумали, что высокая самооценка идет нам на пользу.

Содержание

Книга нулевая	6
Книга первая	35
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Уилл Сторр

Селфи. Почему мы зациклены на себе и как это на нас влияет

Copyright © Will Storr, 2017

© ООО «Индивидуум Принт», 2019

*Посвящается Чарльзу Уитмену,
который оказался прав*

*Day or night, it's always true,
The kingdom lives inside of you.
When you say these words, three times in a row:
'I'm lovable, I'm lovable, I'm lovable!'
Your lovable self will magically grow¹.*

*Диана Луманс, Милашки в королевстве самооценки
(1991)*

*Я сыта по горло чудовищным «мы», этим
словом закрепощения, расхищения, нищеты, обмана
и стыда.*

И теперь я вижу лик бога, и я поднимаю этого

¹ День или ночь, верно всегда, Что королевство живет внутри тебя. Когда ты повторишь подряд три раза: «Я милашка, милашка, милашка!» — Твое милое эго вырастет сразу.

бога над землей, этого бога, которого люди ищут с момента своего появления, этого бога, что дарует им радость, мир и гордость.

Этот бог и это слово:

«Я».

Айн Рэнд, Гимн (1931)

Значительная часть этой книги касается различий между группами людей. Иногда сравниваются поколения, в других случаях – культуры. Важно подчеркнуть, что при этом всегда имеются в виду общие тенденции, обнаруженные учеными у большого числа людей. В реальном мире имеют место широчайшие вариации, и никакое общее наблюдение за конкретной группой никогда не может быть сведено к наблюдению за каким-либо конкретным человеком.

Книга нулевая

Умиряющее «я»

Сперва не было ничего. Только она, проснувшаяся прикованной к постели, вот и все. Ни воспоминаний, ни мыслей, лишь странные звуки: попискивание электронных приборов, мягкий механический гул. И вдруг, словно из тумана, голос: «Можете сказать мне, что это за предмет?»

Что-то поплыло у нее перед глазами.

«Ручка?» – сказала она.

За несколько мгновений неуверенных проблесков сознания она начала узнавать формы в комнате – кровать, стул, но почему-то не могла собрать отдельные части в целую связную сцену. Чуть позже силуэты людей встанут над ней и скажут, что знают ее, но она не представляла, кто она такая. Она понятия не имела, что шла вторая неделя июня 2007 года, что ей сорок три года или что она Дебби Хэмптон из Гринсборо, Северная Каролина. Однако в какой-то момент она осознала главное. Она была жива. И это привело ее в ярость.

Несколькими днями ранее Дебби ² приняла десять различных рецептурных препаратов – больше девяноста табле-

² **Несколькими днями ранее Дебби:** Мой рассказ о попытке самоубийства Дебби Хэмптон основан на интервью с ней, а также на воспоминаниях из ее мемуаров «Секс, суицид и серотонин» (Sex, Suicide and Serotonin: How These Things Almost Killed And Healed Me, Trigger, 2016).

ток. Некоторые из них она украла из шкафчика соседки. Еще с тех пор, когда она была долговязой девчонкой, которую в школе называли Мартышкой, Дебби страдала от низкой самооценки. Детство ее выдалось нелегким. «Родители развелись, когда мне было шестнадцать, – рассказала она мне, – и как только это случилось, я поклялась, что никогда не поступлю так со своими детьми».

В двадцать один год она вышла замуж за свою школьную любовь, и вскоре у них появились дети. Она была полна решимости стать идеальной женщиной. «Моя свекровь была олицетворением совершенной матери и жены. Она сидела дома, воспитывала детей, прекрасно готовила, умела мастерить. Именно такой я хотела стать». Но как бы Дебби ни старалась, ничего не выходило. Жизнь домохозяйки была ей скучна. «Я была не очень-то приятной компаньонкой. Все время злилась». Брак Дебби распался, и она вдруг поняла, что стала именно той, кем поклялась никогда не быть, – матерью-одиночкой. Она пыталась ходить на свидания, но безуспешно. «Я видела, как младший сын плачет, сидя на полу посреди гостиной, и просит „настоящего папу“». Ребенком Дебби старалась быть такой, какой ее хотела видеть мать. Повзрослев, она изо всех сил пыталась стать женщиной, которая, как она думала, нужна ее мужу. Всю жизнь она гналась за мечтой о совершенстве, и всю жизнь эта мечта ускользала от нее. И сейчас она чувствовала себя неудачницей. «Я говорила себе: ты плохая мать, ты никогда не сможешь зарабо-

тать достаточно денег, ты стареешь, ты никогда не найдешь себе мужчину и, если найдешь, не сможешь ему угодить».

Шестого июня 2007 года в одиннадцать часов утра, сидя на постели, Дебби проглотила пригоршню таблеток, запив их дешевым «Ширазом», и включила диск Dido, чтобы он играл, пока она умирает. Чуть позже она встала с постели, спустилась вниз, включила компьютер и написала предсмертную записку: «Моя дорогая семья, я пишу эти слова и плачу. Боюсь, что мы не увидимся снова. Меня похитили белые люди и везут на невольничьем судне в далекие земли».

Она действительно очень странно себя чувствовала, но тем не менее продолжила писать, а затем оставила подпись: «Прощайте навсегда и не попадайтесь так, как я. Кунта Кинте»³.

Около трех часов дня один из сыновей Дебби нашел ее лежащей на полу в кухне. Ее как можно скорее доставили в больницу, где она очнулась, злая до чертиков на саму себя. «Я была вне себя от ярости, – говорила она. – Я напортачила. Я просто ненавидела себя за то, что умудрилась запороть собственное самоубийство. Этой ненависти было столько, что, казалось, она меня раздавит».

Самоубийство – загадка. Кажется, оно противоречит всему, что мы знаем о природе человека на фундаментальном

³ Кунта Кинте – главный герой биографического романа Алекса Хейли «Корни», пойманный в 17 лет белыми работорговцами и перевезенный на судне из Африки в Америку. (Здесь и далее примечания переводчика.)

уровне. Прогресс – в нашей природе: мы действуем, стремимся, боремся. Независимо от того, хорошую или плохую цель мы преследуем, мы рвемся вперед и вперед – строим большие города, роём глубокие шахты, выковываем великие империи, меняем климат и природу, стираем границы вчерашних фантазий, преодолеваем силы Вселенной, чтобы сделать волшебство повседневностью. Мы желаем, и мы добиваемся своего; мы алчны, амбициозны, хитры и неутомимы. Саморазрушение не вписывается в эту схему. Для него просто нет места.

Или все-таки есть? Должно быть.

Я ломал голову – в чем загадка случая Дебби? Что должно случиться, чтобы в человеке произошел такой резкий сбой? За последние несколько лет я разговаривал с многими людьми, столкнувшимися с позывами к суициду, и в этих беседах, как и в разговоре с Дебби, вновь и вновь всплывали истории о больших ожиданиях, которые обернулись крахом и отрицанием себя, и внезапном желании покончить со всем этим.

Так было, когда я говорил с Грэмом Коуэном из Нового Южного Уэльса, который всегда считал, «что если он не достигнет успеха, то он – никто», а после ряда профессиональных неудач пытался повеситься на проводе в заднем дворе своего дома. Так было с Драммондом Картером, амбициозным и добропорядочным директором школы из деревни в Норфолке, Англия, чье эго раздавили постоянные интрижки

жены.

Так было и с Беном Россом, знаменитым игроком в регби-лиг⁴, который сломал шею на пике своей карьеры («Ты начинаешь думать: „А что, если я вдруг исчезну?“»). Его спортивный врач Кон Митропулос рассказал мне, что его подопечные часто приходят к таким мыслям, потому что «находятся под прессингом собственных ожиданий и, как все мы, стремятся быть успешными. Они верят, что все возможно, если будешь много работать. Но в жизни ведь не всегда так». Та же история приключилась и с Мередит Саймон – студенткой известного гуманитарного колледжа в США, которая боролась с избыточным весом и СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), а также считала, что сильно не дотягивает до идеала – своих красивых, стройных и совершенных сестер. Сперва она просто причиняла себе боль, а потом, когда ей исполнилось четырнадцать, пошла в ванную, взяла бритву и попыталась покончить с собой, перерезав запястья. «Я только всех разочаровывала, – сказала она. – Мне было очень тяжело, ведь я хотела быть идеальным ребенком».

Быть может, я обратил внимание именно на эту закономерность, потому что часто замечаю ее в себе. На протяжении всей жизни я жду от себя больше, чем могут дать мне мой талант и характер, и когда неудачи сваливаются на меня

⁴ Более динамичная, скоростная и зрелищная версия «классического» регби (командной игры с овальным мячом), известного как регби-юнион и регби-15.

одна за другой, мысль о самоубийстве кажется логичным выходом. «К черту все! – думаю я. – Я же могу *просто уйти*». А потом ко мне приходит теплое чувство вновь обретенного спокойствия. Я всегда восхищался теми, кому хватило мужества пройти через самоубийство. Для меня они герои. В конце концов, нет ничего трусливого в том, чтобы перерезать себе вены бритвой или надеть на шею петлю из провода.

На самоубийство можно смотреть как на полный крах личности. Это крайняя форма причинения себе вреда. Даже если время от времени вы не планируете свою смерть, вам, как и многим, наверняка приходила в голову мысль: «Я знаю выход. Я могу просто исчезнуть». И у меня есть основания полагать, что подобные идеи, какому бы запрету они ни подвергались, возникают у людей гораздо чаще, чем вы можете себе представить. За три года, что я писал эту книгу, в моем окружении произошло четыре самоубийства. Один мужчина повесился на дереве, мимо которого я хожу, гуляя с собакой, другой – в закрытом гараже, мимо которого я проезжаю, когда везу на работу жену. Наш обаятельный деревенский почтальон Энди, которого я видел почти каждый день, тоже повесился, а моя кухня покончила с собой буквально в минувшее Рождество.

Вы можете возразить, что это всего лишь неудачное стечение обстоятельств или что я замечаю эти случаи просто в силу собственной уязвимости либо потому, что писал про это книгу.

Разумеется, нельзя спорить с фактом, что с 1980-х годов общее количество самоубийств в США и Великобритании сократилось. Но также верно и то, что сегодня люди чаще умирают от самоубийства, нежели на войне, во время террористических атак или от убийств и казней вместе взятых. По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2012 году 11,4 человека из 100 000 умерли в результате самоубийства, в то время как в результате бытовых конфликтов, массовых убийств, высшей меры наказания и полицейского насилия – 8,8. И судя по прогнозам, ситуация только ухудшается. По предварительным оценкам, к 2030 году эти показатели составят 12 и 7 человек соответственно. В Великобритании в 2000 году 3,8 % взрослых признавались, что думали о самоубийстве, а к 2014-му эта цифра выросла до 5,4 %. В США статистика самоубийств побила все рекорды за последние тридцать лет.

Как бы нас ни пугали цифры, нельзя забывать о смягчающем эффекте, который оказало на них массовое внедрение в 1980-е годы таких популярных антидепрессантов, как прозак. Дать точную оценку этой ситуации сложно: во-первых, побочным эффектом их приема для некоторых пациентов оказывалось усиление склонности к самоубийству (хотя некоторые исследования этого не подтверждают); во-вторых, современные данные о влиянии этих препаратов на самоубийства варьируются: некоторые вообще отрицают какой-либо эффект, в то время как другие отмечают, что бла-

годаря им произошел значительный спад. С начала 2000-х годов количество выписываемых рецептов на эти препараты стремительно растет, увеличившись в два раза только в Англии, и их продолжают рекомендовать во многих случаях, включая биполярное расстройство, обсессивно-компульсивный синдром и неврозы. На сегодняшний день, если рассматривать период в 12 месяцев, антидепрессанты принимают от 8 до 10 % *всего взрослого населения США и Великобритании*. Таким образом, есть вероятность, что статистика самоубийств была бы намного хуже, если бы миллионам людей, страдающих психическими расстройствами, не оказывалась помощь.

Все эти показатели, какими бы тревожными они ни были, умаляют реальную тяжесть проблемы. Есть разные сведения, но, согласно одному заслуживающему уважения источнику, число неудавшихся самоубийств каждый год *в двадцать раз* превышает ⁵ число свершившихся. А это означает, что у огромного количества людей их якобы эгоистичное «я» по какой-то причине восстало против них. И это очень странно. Что же обладает такой невероятной силой, что способно сломать психику человека? Что заряжено такой губительной энергией, что человек под ее воздействием начина-

⁵ **число неудавшихся самоубийств каждый год в двадцать раз превышает:** AFSP – Американский фонд по предотвращению самоубийств считает, что реальная цифра еще выше. Гордон Флетт говорил о 25 попытках на каждое самоубийство. В отчете ВОЗ указана оценка в 20 раз, но с оговоркой, что она далеко не точная.

ет разрушать себя? Быть может, спрашивал я себя, дело как раз в той черте, что я обнаружил в себе и других? Быть может, виноваты завышенные ожидания, из которых прорастает разочарование, а затем и копящаяся нестерпимая ненависть к себе?

* * *

«Видел новости?» – спросил профессор Рори О’Коннор, президент Международной академии исследования самоубийств, когда мы встретились в его офисе. Рори возглавляет Лабораторию по исследованию суицидального поведения в Университете Глазго. В этот день британские газеты как раз обнародовали последнюю статистику: в то время как уровень самоубийств среди женщин не менялся на протяжении нескольких лет, среди мужчин он достиг самой высокой отметки за последнее десятилетие. В англоговорящих странах мужчины и так совершают 80 % всех самоубийств ⁶, а этот новый скачок внушал опасения. Газеты пытались выяснить его причины.

Мы начали разговор с широких тем. Те, кто занимается изучением самоубийств, обычно подчеркивают любопытную вещь: в большинстве случаев найти тот единственный фак-

⁶ В англоговорящих странах мужчины и так совершают 80 % всех самоубийств: В Великобритании 78 %, в США 79 %, в Австралии 77 %, в Канаде «примерно втрое выше, чем среди женщин».

тор, который привел к суициду, невозможно. Есть множество факторов уязвимости, которые повышают риск самоубийства, таких как импульсивность, угрюмая руминация ⁷, низкий уровень серотонина и слабость навыков разрешения социальных проблем. Обычно акту самоубийства предшествуют психические нарушения – в первую очередь депрессия. «Но важнее всего, что страдающие депрессией, как правило, не убивают себя, – заметил Рори. – Это делают меньше 5 % человек. Значит, психическое расстройство не объяснение. С моей точки зрения, решение убить себя – психологический феномен. И в нашей лаборатории мы пытаемся понять именно психологию суицидального сознания».

В свои сорок три Рори все еще выглядел юным, да и в душе оставался молодым. Активный и решительный, в расстегнутой рубашке с жирафами и со стильной стрижкой с четким пробором на поседевшей голове. На пробковой доске над его столом красовались рисунки его детей: оранжевый краб, красный телефон, но в то же время в шкафу притаилось собрание книг с мрачными названиями: «Осмысление суицида», «Беспокойный ум», «Своими юными руками».

⁷ Навязчивый тип мышления, при котором одни и те же темы или мысли постоянно возникают в голове человека, вытесняя все другие виды психической активности. Большой обычно находится в подавленном состоянии и испытывает чувство вины. Руминация может отличаться от болезненной озабоченности какими-либо вопросами: постоянно возникающие у человека мысли являются безрассудными и возникают помимо его воли; они часто включают чувства, вызывающие отвращение, или агрессивные чувства, касающиеся событий далекого прошлого, и сопровождаются утратой уверенности в собственной памяти.

Рори двадцать лет изучал образ мыслей самоубийц и, казалось бы, должен знать о них практически все, но тем не менее он до сих пор делает удивительные открытия. Именно это и произошло, когда он начал исследовать особый стиль мышления, называемый социальным перфекционизмом. Если ваша личная самооценка находится в опасной зависимости от поддержания реальных или воображаемых социальных ролей и обязанностей – то вы социальный перфекционист. Или же если вы склонны соглашаться с утверждениями типа «От меня ждут только идеальных результатов» или «Ради успеха я должен работать усерднее, чтобы угодить остальным». Дело тут не в том, чего вы ждете от самого себя. «Важно то, чего от вас, как вы думаете, ждут другие люди, – объясняет Рори. – И вы подвели их, когда не смогли стать хорошим отцом, или братом, или еще кем-то».

Впервые он столкнулся с этим типом перфекционизма в исследованиях, касавшихся студентов американских университетов. «Я полагал, что они не будут применимы в контексте Великобритании и уж тем более к людям с очень сложными жизненными историями, – объяснял он. – Однако они вполне подошли, и их эффективность оказалась на удивление устойчивой. Во всех социальных группах, как неблагополучных, так и обеспеченных, мы обнаруживали связь между социальным перфекционизмом и суицидальными наклонностями. Что пока остается неизвестным, так это причина такой корреляции. Наша гипотеза состоит в том, что

социальные перфекционисты намного более чувствительны к сигналам об их несостоятельности в обществе».

Я спросил его, может ли это иметь отношение к тому, что самоубийц больше среди мужчин: «Если все дело в том, что мы проваливаем предложенные нам социальные роли, то не должны ли мы задаться вопросом, какие же роли мужчинам, по их собственному мнению, надлежит исполнять? Отца? Добытчика?»

«И не забудь про новое веяние в обществе. Ты должен быть еще и метросексуалом. Ожидания все выше, и, соответственно, тем больше вероятность, что мужчина почувствует себя неудачником».

Исследования показывают, что внушить мужчине подобные мысли довольно просто.

Так, одна работа, посвященная тому, что мужчины и женщины сегодня считают признаками «сильного пола», показывает, что мужчина должен быть «воином», «победителем», «кормильцем», «защитником», а также «всегда удерживать первенство и сохранять контроль над ситуацией». «Если вы нарушаете хотя бы одно из этих правил, то вы уже не мужчина», – сказал мне автор исследования, клинический психолог Мартин Сигер. Помимо всего перечисленного, «настоящий мужчина» не должен показывать свою уязвимость. «Мужчина, обращающийся за помощью, – объект насмешек». Исследование Мартина было не слишком объемным, но удивительно точно вторило докладу о самоубий-

ствах среди мужчин, подготовленному для благотворительной организации «Самаритяне»⁸, соавтором которого был Рори: «Мужчины сравнивают себя с „золотым стандартом“ мужественности, который превозносит властных, держащих все под контролем и неуязвимых. Когда мужчинам кажется, будто они не соответствуют этому эталону, они испытывают чувство стыда и поражения».

Во время нашей беседы Рори рассказал мне о близкой подруге, которая покончила с жизнью в 2008 году. «Это был колоссальный удар, – признался он. – Я все время думал: „Как же я не заметил? Боже, я ведь занимаюсь этим всю жизнь!“ Я считал это личным поражением и чувствовал себя так, словно подвел и ее, и людей вокруг».

«Похоже на социальный перфекционизм», – заметил я.

«О да, я определенно социальный перфекционист, – ответил он. – Я гиперчувствителен к критике, хотя хорошо это скрываю. И я очень переживаю от мысли, что могу подвести других людей». Еще одной опасной чертой, которую он за собой признает, является постоянная руминация: бесконечное обдумывание и прокручивание в голове одних и тех же мыслей. «Я склонен к самокопанию и к социальному перфекционизму, без сомнения. Когда ты уйдешь, я весь остаток вечера перед сном буду думать: „Боже, неужели я это сказал? Я

⁸ Благотворительная организация Великобритании и Ирландии, предлагающая моральную поддержку всем, кто оказался в состоянии стресса, эмоционального расстройства, борется с желанием совершить самоубийство или пережил суицид. Чаще всего работает по телефонной линии. Основана в 1953 году.

наложу на себя...» – он запинается, потом находит другие слова: «Я устрою себе взбучку».

«Рори, – решаюсь я спросить, – а тебе случайно не грозит самоубийство?»

Он помолчал, явно взвешивая то, что собирался сказать. «Я бы не стал утверждать, что никогда этого не сделаю. Думаю, у каждого человека на определенном этапе мелькает такая мысль. Ну, может, и не у каждого. Но есть доказательства, что у многих. Однако я никогда не страдал депрессией и не предпринимал попыток убить себя, слава богу».

Рори и его команда разработали модель суицидального мышления, которая частично базируется на авторитетном исследовании знаменитого психолога профессора Роя Баумайстера, в котором он описывает самоубийство как «бегство от собственного „я“». Баумайстер выдвинул теорию о том, что все начинается с того, что происходящее в жизни человека «начинает резко не соответствовать стандартам и ожиданиям»; «я» начинает винить себя за ошибки и теряет веру в то, что их можно исправить. «Мы полагаем, что первопричина – именно в этом чувстве поражения и унижения, от которого человек не может избавиться», – сказал Рори. Одного лишь чувства неудачи мало; «я» должно еще и утратить веру в возможность перемен. «Это может быть связано как с чем-то внутренним, так и внешним, скажем, вы оказываетесь в плену жизненных обстоятельств и не видите из него выхода, считая, что вам, например, никогда не дождать-

ся повышения по службе и тому подобное».

«Как будто ты застрял», – подхватил я.

«Вот именно. Ощущение западни. Что возвращает нас к вопросу контроля».

«Контроля?»

«Если посмотреть на психологические теории, касающиеся как физического, так и умственного здоровья, то можно заметить, что красной нитью в них проходит тема чувства контроля. Ослабевание контроля – это серьезная проблема. Когда мы сильно расстроены, мы всегда пытаемся вернуть власть над происходящим с нами».

Одна из важнейших функций человеческого «я» заключается в том, чтобы внушить нам чувство, что мы управляем собственной жизнью. Когда людей одолевают перфекционистские мысли, им хочется ощущать, что они справляются с задачей быть тем прекрасным человеком, каким они себя вообразили. Проблема возникает тогда, когда это стремление наталкивается на препятствие или, того хуже, начинается регресс. Когда планы людей терпят крах, они во что бы то ни стало пытаются вернуть контроль. Если сделать это не удастся, их охватывает отчаяние. Это начинает чахнуть.

И это справедливо в отношении всех нас. Тогда как очень многие мужчины страдают под гнетом тяжелых культурных ожиданий, в соответствии с которыми они вынуждены быть неуязвимыми борцами, защитниками и победителями, женщинам приходится иметь дело со своими вызовами. Хотя

надежных общемировых данных относительно мало, складывается впечатление, что во многих странах женщины часто предпринимают попытки самоубийства. Это отражает то сильнейшее давление, которое чувствуют на себе многие. Давление необходимости соответствовать подчас нереальным стандартам совершенства. В самом деле, атака на женское «я» практически не ослабевает, начиная от ожиданий, что женщина должна «иметь все»: прекрасную карьеру и семью (похоже, что как мужчины, так и женщины вынуждены воплощать в себе самые лучшие традиционные роли обоих гендеров; быть сильными, но заботливыми, амбициозными, но нацеленными на семейные ценности, – все должно быть попросту идеально). Сюда можно отнести и болезненные образы «совершенного» тела, которые женщины видят на страницах модных журналов и в магазинах одежды, где порой выставлены манекены «тройного нулевого» размера с опасными пропорциями талии к росту, например 0,32⁹. Авторы одного недавнего опроса пришли к выводу, что лишь 61 % молодых женщин и девушек в Великобритании довольны своим телом, и это значительный спад по данному показателю – с 73 % всего пятью годами ранее. Между тем почти четверть девочек в возрасте от семи до десяти лет сказали, что «им нужно быть идеальными», – эта и так уже пугающая цифра становится еще более вопиющей в юном возрасте: среди де-

⁹ При такой пропорции окружность талии при росте 170 см составляет 54,4 см, а при росте 165 см – 52,8 см.

вущек от 11 до 21 года таковых оказался 61 %.

Более полно оценить те тяготы, которые ложатся на это современных женщин, можно, расширив наш предмет от собственно суицидов до членовредительства и нарушений пищевого поведения¹⁰ – состояний, которые гораздо чаще возникают именно среди женщин и которые также, что немаловажно, вырастают на почве перфекционизма. Сделав это, мы еще сильнее убедимся, что происходит нечто страшное. В Великобритании число случаев оказания медицинской помощи из-за нарушений пищевого поведения среди молодых женщин и девочек подскочило на 172 % за десять лет с 2004 до 2014 года. Количество взрослых, признающих в членовредительстве, более чем удвоилось за тот же период. Один высокопоставленный психиатр рассказал репортерам о том, что участвовавшие случаи нанесения себе порезов среди молодежи, по-видимому, подтверждают повсеместный опыт практикующих врачей, жалующихся на то, что «интенсивность душевных страданий возрастает, как и частота психических расстройств, причем среди детей обоих полов». И эта беда коснулась отнюдь не только Великобритании: в США клинические случаи тревоги и депрессии среди несовершеннолетних тоже учащаются с 2012 года.

Вероятно, есть целый ряд причин для таких скачков, на-

¹⁰ **членовредительства и нарушений пищевого поведения... на почве перфекционизма:** Здесь авторы обнаружили подтверждение того, что социальный перфекционизм «наряду с тяжелым стрессом повышает вероятность членовредительства».

пример более успешное выявление или увеличение числа пациентов, готовых рассказать о своем состоянии. Однако врачи-эксперты отмечают и «беспрецедентное давление общества», которое испытывают на себе молодые люди сегодня. Доктор Джеки Корниш из NHS England (Государственная служба здравоохранения Великобритании) говорит: «Как и большинство экспертов, мы считаем, что это обусловлено усилением стресса и социального давления на молодежь, включая требование хорошо учиться, а также новыми проблемами с восприятием собственного тела». Педиатр Колин Мичи в большой степени возлагает вину на знаменитостей и повсеместное распространение смартфонов, сделавших молодых людей уязвимыми для постоянного потока рекламы, и признается репортерам, что «мы выпустили на волю монстра, с которым нам не совладать».

Традиционно считается, что проблемы с восприятием собственного тела в основном поражают женщин. Но и это уже не совсем справедливо. Авторы одного американского исследования пришли к выводу, что телесное дисморфическое расстройство ¹¹ распространено среди мужчин почти

¹¹ Авторы одного американского исследования пришли к выводу, что телесное дисморфическое расстройство: The prevalence of body dysmorphic disorder in the United States adult population, L. M. Koran et al., *CNS Spectrums* (апрель 2008), 13(4), pp. 316–22. См. также исследование 2016 года, согласно которому неудовлетворенность собственным телом распространена практически столь же широко: Correlates of appearance and weight satisfaction in a U.S. National Sample: Personality, attachment style, television viewing, self-esteem, and life satisfaction, David Frederick et al., *Body Image* (июнь 2016), vol. 17, pp. 191–

столь же широко, как и среди женщин. Многие из таких мужчин страдают от мышечной дисморфии, а ведь еще двадцать пять лет назад подобное состояние было практически неизвестно. За минувшие годы резко выросло применение стероидов. До 1980-х годов оно было характерно лишь для крохотной группы спортивной элиты, а сегодня, по некоторым оценкам, до четырех миллионов американцев (подавляющее большинство которых мужчины) хотя бы раз применяли препараты для наращивания мышечной массы. В Великобритании спрос на обмен игл для шприцев в некоторых городах вырос на 600 % за десять лет с 2005 по 2015 год. Расходы на посещение спортзалов только в 2015 году увеличились на 44 %. В правительственном расследовании, проведенном для анализа сложившейся ситуации, сказано, что «недовольство собственным телом широко распространено и распространяется еще больше». Похоже, что все мы, и мужчины и женщины, ощущаем все большее желание быть совершенными.

Перечисленные опасности осознаются также и в университетской среде. Когда рабочая группа Университета Пенсильвании опубликовала свой отчет о проблеме суицидов среди студентов, в нем особо отмечалось опасное «убеждение, что нужно быть совершенным в любом учебном, факультативном или общественном начинании». Тем време-

203. 15 % мужчин и 20 % женщин были очень или даже чрезвычайно недовольны своим весом.

нем социолог и профессор Йоркского университета в Торонто Гордон Флетт слышал опасные sireны перфекционизма, общаясь с многими своими студентами. «На консультациях каждый второй студент обращался ко мне с тем, что поначалу казалось проблемой с успеваемостью, хотя на самом деле являлось проблемой эмоциональной, вызванной ощущением невозможности оправдать высокие ожидания, – рассказал он мне. – Я наблюдал, как чрезвычайно способных людей охватывали тревога и стресс из-за чрезмерного стремления быть идеальными, – потому что они либо приняли чужие стандарты за свои собственные, либо, если говорить о социальном перфекционизме, чувствовали, что окружающие требовали от них достижений».

Гордон был соавтором работы, в которой утверждалось, что перфекционизм сильно недооценен как «усилитель» суицидальных идей. Помимо прочих исследований, он ссылается на опрос, по результатам которого 56 % друзей и родственников самоубийц называли покончивших с собой «перфекционистами», причем без каких-либо подсказок. В другом исследовании чуть более половины опрошенных сказали, что покончившие с жизнью студенты «боялись неудачи». В ходе других интервью с матерями самоубийц мужского пола выяснилось, что 71 % из них считали, что их сыновья предъявляли к себе «слишком высокие» требования.

Разумеется, перфекционизм вовсе не является некоей объективной данностью, которая либо есть у человека, либо

ее нет. Это не вирус и не сломанная кость. Это особенность мышления. Перфекционизм свойствен всем в большей или меньшей степени. Те, кому он свойствен больше, особенно чувствительны к признакам неудачи в своей среде. Даже если вы не считаете себя перфекционистом, вполне возможно, что у вас есть некое представление о том, каким человеком вы должны быть, и что вы испытываете угрызения совести, когда не дотягиваете до установленной планки. Щемящее тягостное огорчение в момент осознания, что вы потерпели неудачу, – вот о чем я.

Гордон отмечает, что в наше время люди часто считают перфекционизм «неким идеалом», однако о его более мрачных последствиях известно мало, равно как и о его изменчивых формах. «Самоориентированный перфекционизм» не является социальным – требование совершенства приходит изнутри самого эго. Есть «нарциссический перфекционизм», при котором люди убеждены, что вполне способны достигнуть самых высоких вершин, но становятся уязвимы, когда в итоге понимают, что в действительности у них не получается добиться желаемого. И наконец, есть «невротический перфекционизм», в категорию которого, вероятно, попадаем Дебби и я. Такие люди страдают от низкой самооценки и «просто чувствуют, что от них никакого толку». Это люди, склонные к тревоге и беспокойству, ощущающие «огромный разрыв» между тем, кем они являются и кем хотели бы быть. Они строят насчет себя широкие обобщения,

поэтому когда они «непродуктивны» в чем-то конкретном, то считают это провалом всего своего «я». «Все дело в этом мышлении типа „все или ничего“, – говорит Гордон. – А следом приходит и страшная ненависть к себе». Зачастую она начинается с простого убеждения, будто бы они ничего не значат, «но если чего-то добьются, то будут значимы. Идеальность либо исправит недостатки, либо заставит других думать, будто их вовсе нет».

По мнению Гордона, проблема не обязательно состоит в том, что все мы становимся все большими перфекционистами («Нет исследований, которые бы это подтверждали», – признается он), а в том, что меняется сама наша среда. Практически вторя наблюдениям Рори о злободневных представлениях о маскулинности, он говорит, что современный мир все чаще предоставляет нам возможность почувствовать себя неудачниками. «Это все чаще бросается в глаза, – считает он. – Отчасти это происходит из-за интернета и социальных медиа. Когда публичная персона допускает ошибку, за ней следует куда более жесткая, интенсивная и стремительная реакция окружающих. Поэтому современные дети видят, что происходит с оступившимися людьми, и очень боятся этого». Именно это, по-видимому, случилось в июле 2016 года, когда шестнадцатилетняя Фиби Конноп покончила с жизнью после того, как испугалась, что ее шуточное селфи сделает ее расисткой в глазах окружающих. «Оказавшееся в сети изображение разлетелось шире, чем она рас-

считывала, – объяснила на судебном следствии детектив сержант Кэтрин Томкинс, – и некоторые на него отреагировали недоброжелательно».

Гордон и его коллеги недавно также начали изучать феномен под названием «перфекционистская демонстрация». Это тенденция к стремлению обмануть окружающих и показаться совершенным, в то время как вы скрываете свои ошибки и упущения, говорит он. «Особенно часто это наблюдается среди молодых людей, выставляющих свою жизнь напоказ в соцсетях. Для человека, полагающего, что ему нужно не отставать от других, это становится дополнительным вызовом. То есть „вот моя идеальная жизнь, полюбуйте!“». Все оценивают себя в сравнении с окружающими. Дело в том, что так работает наше сознание. В результате, считает Гордон, социальные медиа оказывают «сильнейшее воздействие» на представление людей о самих себе.

И Гордон не одинок в своем мнении. В статье *New York Times* об участившихся случаях самоубийства среди пятнадцати-двадцатилетних людей в США на эту тему высказался Грегори Иллс, директор отдела психологической помощи в Корнельском университете, который считает, что социальные медиа «сильно усугубляют распространяющееся среди студентов неверное представление о том, будто бы их сверстники не испытывают проблем». Когда студенты, обратившиеся за психологической помощью, говорят, что все остальные в кампусе выглядят счастливыми, он отвечает им: «Я

хожу и думаю: „Этот лежит в больнице. У того расстройство питания. А вон тот парень сидит на антидепрессантах“».

Похожими наблюдениями со мной поделилась подруга, которая работает медсестрой в психиатрической клинике и видит шокирующий рост числа случаев «хронической неудовлетворенности», как они с коллегами это называют. Я слышал об этом и от своих респондентов. Взять, к примеру, Мередит¹² – студентку-гуманитария, которая когда-то перерезала себе запястья в ванной. Она считает, что социальные медиа сыграли существенную роль в ее попытке суицида. «Я выросла в эпоху, когда социальные сети стали очень популярны, – объясняла она мне. – Раньше, когда я была моложе, у нас был мессенджер AOL, и твоя крутизна зависела от количества друзей. Затем стал популярен фейсбук. И это было для меня настоящим вызовом, потому что мне было неприятно видеть в нем все эти посты».

«Какие именно посты?» – спросил я.

«Да просто видеть, что люди очень счастливы. Это было как будто показухой какой-то. Когда люди писали что-то типа «О, я обожаю свою жизнь», это было тяжело воспринимать, потому что я тоже хотела так себя чувствовать, но не могла. Однако я тоже постила всякое, чтобы не отставать».

¹² **Мередит:** Имя было изменено по просьбе интервьюируемой.



Если все это верно, то можно предположить, что мы живем в эпоху перфекционизма, а совершенство – смертоносная идея. Не важно, дело ли в социальных медиа, или в давлении, заставляющем людей стремиться к невозможно «идеальному» варианту нас самих в XXI веке, или в желании иметь безупречное тело либо преуспеть в карьере, или во множестве иных вариантов, нагружающих нас завышенными ожиданиями; возникает впечатление, что мы создаем для себя такую психологическую среду, которая слишком ядовита для жизни. Люди страдают и гибнут под бременем придуманного «я», которым им не удастся стать. Это, конечно, не значит, что перфекционизм – *единственная* проблема или что он характерен *исключительно* для нашей эпохи. Существует масса путей к суициду и членовредительству, и кроме того, каждое поколение наверняка тяготилось возложенными на них несправедливыми ожиданиями. Но если Рори, Гордон и другие правы, то современной культуре присуще нечто такое, что может быть особенно опасно.

Я хочу выяснить, как до этого дошло, и, следовательно, мне придется пуститься в два отдельных исследования. Во-первых, мне нужно изучить эго – механизм, объединяющий желания, убеждения и личные качества и делающий нас теми, кем мы являемся, – ведь повреждается именно эго. Ко-

нечно же, разные «я» отличаются друг от друга, но я намерен заглянуть под их обертку и рассмотреть фундаментальные основы их работы. Мы все ощущаем на себе эту силу: именно это заставляет нас думать о своем статусе и привлекательности, достижениях и нравственности, наказаниях и идеалах. Мы чувствуем, что именно наши уникальные «я» вовлекают нас в конфликты, заставляют любить и мечтать, однако то обстоятельство, что все люди подчиняются сходным моделям поведения, подтверждает, что существуют законы и принципы – некий аппарат, система. Этот аппарат начал складываться миллионы лет тому назад. Проследив его эволюцию и разобравшись в его устройстве, я рассчитываю понять, почему перфекционистские мысли могут вызывать нарушения в его работе, причем настолько серьезные, что он часто уничтожает сам себя.

Второе мое исследование посвящено культуре. Когда люди ощущают себя неудачниками, они сравнивают себя с идеалом того, каким *должно* быть их «я», а затем приходят к выводу, что в каком-то смысле ему не соответствуют. Именно наша культура в основном (хотя и не полностью) определяет, что это за идеальное «я» и как оно выглядит. Образы этого совершенного «я», к которому мы все якобы должны стремиться, наступают на нас из фильмов, книг, витрин, газет, рекламы, телевидения и интернета – отовсюду. Большинство из нас испытывают на себе то или иное давление, требование равняться на эту культурную модель совершенства.

Разумеется, все видят, несколько разнятся варианты идеального «я», к которому они тянутся, в зависимости от пола, духовных убеждений, возраста, семейного положения, сверстников, профессии и так далее. Так, воспринятая Дебби модель «безупречной жены и матери», похоже, уходит своими корнями в ту культурную эпоху, которая многим кажется устаревшей. Впрочем, нетрудно вычленить общую модель идеального эго, которая была выработана современной культурой. Обычно это открытый, стройный, красивый, независимый, оптимистичный, трудолюбивый, интересующийся общественными проблемами, но преисполненный чувством собственного достоинства гражданин мира с предпринимательской жилкой и фронтальной камерой. Такой гражданин любит думать, что он в чем-то уникален, и старается «сделать мир лучше», а из всех личных качеств особенно ценит свою подлинность, желая «быть настоящим», «естественным». Он считает, что для достижения счастья и успеха нужно быть «самим собой» и «идти за своей мечтой». А если ставить перед собой высокие цели, то, по словам спортивного врача Кона Митропулоса (который иногда лично наблюдал страшную оборотную сторону подобных идей), обнаружишь, что «возможно все». Ах да, и еще такому гражданину, как правило, меньше тридцати лет.

В результате повсеместного проникновения нашей культуры мы рискуем упустить из виду тот факт, что данная модель идеального «я» стара как мир. Так *кто же* этот чело-

век? Я постараюсь это выяснить, рассказав поразительную историю, как мы пришли к нынешнему положению вещей. Хотя ее завязка предшествует человеческой цивилизации, по-настоящему путь современной западной модели «я» начался в античной Греции. Именно там зародилась идея о том, что человек есть потенциально способный к самосовершенствованию индивид, несущий ответственность за свою судьбу. Я собираюсь проследить эволюцию этой идеи «индивидуализма» через столетия христианства, промышленного производства, науки и психологии вплоть до времен Кремниевой долины и эпохи гипериндивидуалистического и конкурентного неолиберализма, в которой выросло большинство из нас, со всеми теми новыми возможностями, которые она принесла и из-за которых мы чувствуем себя неудачниками.

Каждая эпоха, в которой я хочу «сделать остановку», изменила нас в нескольких отношениях, причем, на мой взгляд, удивительно сильно. Мы часто не отдаем себе отчета, что наши убеждения являются в значительной мере сочетанием верований, легенд, философии, предрассудков, лжи, ошибок и противостояний несовершенных мужчин и женщин – словом, культурой. Голоса мертвых преследуют нас, и мы даже не всегда это осознаем. Аргументы, которые они выдвигали, борьба, которую они вели, битвы, в которых они сражались, революции, которые они начинали, индустрии и движения, которые они создавали и разрушали, живут внут-

ри нас. Если я хочу понять эпоху перфекционизма, а также частную модель «я», к которой мы каким-то образом пришли, без этих историй никак не обойтись.

Итак, есть эго, а есть культура. Это разные понятия. Эго желает стать совершенным, а наша культура диктует нам, что такое «совершенство». Впрочем, вскоре мы обнаружим, что эти два явления существуют не так уж отдельно друг от друга, как может показаться на первый взгляд. Однако пока нужно обратиться к началу пути эго и культуры, а для этого нам придется перенестись в далекое прошлое – до Аристотеля и первых индивидуалистов. К тому времени, когда мы еще не были людьми.

Книга первая

Племенное «я»

Почти двух метров ростом, бритая голова, черная футболка, эспаньолка, бычья шея, тяжелые ювелирные часы, свободно висящие на запястье. *Огромный* мужик. Джон Придмор¹³ сидел прямо передо мной, упершись кулаком в подлокотник кресла. Я договорился встретиться с ним в квартире его престарелой матери в Лейтоне, что в восточной части Лондона, где та живет после выхода на пенсию. Мы проговорили несколько часов. Вокруг нас постепенно сгущались сумерки, а его пожилая мать, хрупкая женщина, которая когда-то молилась о его смерти, внимательно слушала наш разговор и время от времени вставляла пару слов.

Я приехал в Восточный Лондон в надежде, что необычная история этого человека прольет свет на самые древние элементы человеческого «я». Во многом то, кто мы есть сейчас: что мы чувствуем, во что верим и о чем думаем, – можно проследить до тех далеких времен, когда мы еще не стали людьми. Первый образец мозга современного «человека» сохранился в виде окаменелого отпечатка возрастом двести тысяч лет, однако более полутора миллиона лет мы су-

¹³ **Джон Придмор сидел прямо передо мной:** Мой рассказ об истории Джона основан на моем интервью и его автобиографии.

ществовали как охотники-собиратели, живущие племенами. Именно за этот период наш мозг и то «я», которое он формирует, претерпели наиболее значимые изменения. Эта доисторическая сущность все еще живет внутри нас, и Джон провел большую часть своей жизни, неосознанно находясь в ее власти. Та первобытная жестокость, с которой он себя вел, равно как и его одержимость статусом, иерархией и репутацией, коренились в самых глубоких слоях эго. И хотя его жизнь была полна совершенно диких крайностей, эти базовые инстинкты есть в каждом из нас.

Эта история берет свое начало в тот вечер, когда Джону было десять. Он вернулся домой из школы морских скаутов и услышал, как плачет старший брат. Отец был на кухне – Джон никогда еще не видел его таким сердитым. *«Иди наверх!»* Он нашел брата в родительской спальне – тот с опущенным видом сидел на кровати.

Воспоминания Джона о детстве до того вечера полны родительской любви: веселые каникулы на пляже в Гастингсе, фильмы с Джоном Уэйном и любимый молочный напиток Horlicks в кинотеатре «Гранادا» в Уолтемстоу. Его мать работала продавщицей в бакалее, отец был полицейским и все время рассказывал удивительные истории о хитроумных жуликах и знаменитых злодеях, которых он повстречал за свою карьеру. Например, о грабителе, который после очередной удачной кражи со взломом сбрасывал деньги в конверте в почтовый ящик по дороге домой, чтобы его не взяли с полиц-

ным. Еще был Рой Шоу по прозвищу Красавчик, для ареста которого потребовалось восемь человек. Были легендарные близнецы Крей, которых его отец однажды остановил за превышение скорости. «Он, кажется, относился к преступникам с большим уважением и восхищением, чем к полицейским, – говорит Джон. – Он описывал совершенно сказочный мир – и я преклонялся перед героями его историй».

В ту ночь, когда родители наконец-то поднялись к мальчикам в спальню, отец сразу перешел к делу: «Вам обоим придется выбрать, с кем вы хотите жить – со мной или с мамой».

Джон сначала не понял. Он думал, что это не всерьез.

«Зачем? – спросил он. – Это какая-то игра?»

«Нет, это не игра», – ответил папа.

«Мы подаем на развод», – сказала мама.

Какой еще развод? О чем они вообще?

«Но я же живу с вами обоими, – сказал он. – Вы мои папа и мама».

«Ну, тебе нужно будет выбрать».

Он смотрел на них, переводя взгляд с одного на другого.

«Но я не могу».

Отец Джона переехал к другой женщине. А мать – в психиатрическую клинику «Клэйбери». Джон навещал ее там. «Она или находилась в прострации и не узнавала меня, или злилась и называла меня „сыном дьявола“. Лишь иногда она становилась моей мамой, обнимала меня и говорила, что лю-

бит. От этого было еще хуже».

На нервной почве у Джона началась сыпь по всему телу. Доктор запретил ему видеться с матерью. Дома жить стало трудно. Его отец стал не похож на себя с тех пор, как встретил ту женщину. «Я никогда не знал, чего ожидать дома, когда я приду, – рассказывал он. – Я жил как на пороховой бочке». Джон начал переедать, грубить, ломать свои игрушки, таскать мелочь у отца и играть в автоматы. Он стал воровать подставки для салфеток из универмага Debenhams и деньги из школы. Пытался сбежать из дома. Отец с мачехой сказали, что если он не прекратит, они отдадут его в приют. «Я не подавал виду, но я был очень зол, – сказал Джон. – Просто кипел от ярости».

Однажды Джон с друзьями влез в зоомагазин, чтобы украсть белых мышей. Приехала полиция. В суде Джон признался в 60 случаях воровства. Его приговорили к трем месяцам в исправительном центре «Кидлингтон» в Оксфордшире. Там оказалось еще хуже, чем он мог себе представить. Он научился драться и смотрел, как дерутся другие. Он видел, как врач бьет мальчика за то, что тот мочится в постель. Когда его освободили, Джон переехал на квартиру к брату.

Его мать к этому моменту выздоровела и влюбилась в мужчину по имени Алан. Джон устроился на работу в магазин электротоваров в Хокстоне, но не чувствовал никакой ответственности перед своими новыми начальниками. «Мне казалось, что все, кому ты веришь, все, кого ты любишь, –

все тебя предадут». Он начал воровать деньги из кассы и вообще отовсюду, где только мог. В итоге его приговорили к трем месяцам в тюрьме для малолетних преступников в Холлесли, Саффолк. Ему тогда было 19. Как только он туда прибыл, парень по имени Эдриан тут же потребовал у Джона долю от его доходов. Другие ребята стояли толпой и смотрели. По опыту в «Кидлингтоне» Джон знал, что именно в такие моменты и создается репутация, а в подобном месте нет ничего важнее. Он слушал, как Эдриан все болтал и болтал о том, как именно Джон должен вылизывать ему задницу. «Он не затыкался минут пять или десять, и я просто врезал ему. С такими парнями ты или дерешься, или отдаешь им потом все, что есть».

Джона поместили в одиночку. Двадцать три часа в сутки, только кровать, унитаз, раковина и Джон, наблюдающий за тем, как начинает рушиться его психика. «Все наши поступки нужны только для того, чтобы отвлечь нас от самих себя, – говорит он. – И тут вдруг ты оказываешься наедине с самим собой». Из окна своей камеры он мог видеть Северное море вдалеке. Он писал в письмах матери и отцу о том, что его жизнь – полный провал. Он ненавидел себя. Он смотрел на гуляющих по берегу людей и мечтал о самоубийстве. Он отправил матери еще одно письмо, где просил у нее прощения за то, что подвел ее.

«Я и правда думала, что он меня подвел», – кивнула его мать. «Ну, на свидания ты не приходила, так ведь? – спросил

Джон, не глядя ей в глаза. – Меня это очень бесило».

«Я бы приехала, тем более что тут не так и далеко на поезде. Но Алан меня отговорил. Ему никогда не нравилось тратить на что-то целый день, помнишь? Он вечно ворчал: „Ой, туда так далеко ехать“».

Я спросил Джона, не больно ли ему слушать все это.

«Нет», – ответил он.

Однако у его матери слезы наворачивались на глаза.

«Это мне больно, потому что стыдно перед Джоном, – сказала она. – Я чувствую, что это я его подвела».

Выйдя из тюрьмы, Джон встретил человека, которого все звали Буллер. Он работал в магазине подержанной офисной мебели на Баундари-роуд в Уолтемстоу. На пару с сыном они помогали ночным клубам и концертным площадкам с поиском охранников. Работа вышибалой пришлась Джону по душе. Ему нравились драки. Но у Буллера имелись и другие интересы. Однажды он попросил Джона забрать «лендровер» из Дувра и пригнать в Лондон. За это ему заплатили 5000 фунтов. Джон не знал, что было в той машине: наркотики, оружие, золото или что-то еще. Но он сделал все как надо, и вскоре ему начали поручать более крупные дела.

Джон стал ощущать себя полноправным членом «фирмы» Буллера, когда тот попросил его присутствовать в пабе для подстраховки во время встречи с авторитетом из Южного Лондона – она вполне могла плохо закончиться. «Тебе нужно будет надеть черный костюм и черный галстук», – веле-

ли ему. Когда Джон пришел, то не поверил своим глазам. В пабе собралось как минимум 60 человек, одетых так же, как он. Это была открытая демонстрация превосходства, пещерной племенной силы – и подтверждение репутации его босса. Прибывший на встречу соперник вошел в дверь в сопровождении всего лишь шести человек. Джон ухмыльнулся, вспомнив об этом: «До сих пор помню выражение его лица».

«Фирма», к которой присоединился Джон, контролировала торговлю наркотиками в ночных клубах лондонского Вест-Энда. Они заставляли владельцев нанимать их людей в качестве охранников и с их помощью следили за тем, чтобы в клубы пускали только проверенных дилеров. Остальных держали на расстоянии угрозами и кулаками. Джон стал одним из лучших вышибал. Он носил сделанное на заказ кожаное пальто с вшитыми в подкладку карманами для мачете и газового пистолета, которые дополняли его «походный набор»: стилет, кастет и бутылочку из-под лимонного сока с нашатырным спиртом. Каждый день был наполнен насильем. Долги нужно было выбивать, а конкурирующие банды – держать в узде. Но Джон и его дружки чувствовали себя выше не только конкурентов. «Для нас все простые люди были идиотами, – говорит он. – Зачем работать с девяти до пяти, когда можно зарабатывать кучу денег, не особо напрягаясь? Мы считали себя единственными разумными людьми, а все остальные казались нам просто червями».



Если бы тогда вам удалось спросить Джона, почему он всем этим занимался, его ответы не вызвали бы у вас особого сочувствия, но тем не менее показались бы как минимум рациональными: он пытался поднять свой статус среди своих, потому что тогда ему достались бы деньги и женщины, а того человека избил, потому что тот был наркотороном и сбывал товар на его территории. Он хорошо относился к своей банде и их образу жизни, позволявшему им вести роскошную жизнь и при этом не слишком много работать. И вряд ли он сказал бы вам: «Это все оттого, что мною руководят первобытные механизмы моего эго». Однако в каком-то смысле это был бы самый верный ответ.

Ключевые мотивы той новой жизни Джона с ее вопросами территории, иерархии, племенной политики и кровавой битвы за статус и богатства являются самыми базовыми элементами человеческого «я». Свыше 90 % своего существования на Земле люди проводили в группах как охотники и собиратели, и эти основные инстинкты продолжают жить в каждом из нас. Если мы хотим понять, кто мы такие сегодня, то для начала нам следует получить хотя бы поверхностное представление о том, какими мы были тогда. Один из способов сделать это – сравнить наше поведение с повадками шимпанзе. У нас с ними одни предки, и 98 % наших ДНК совпадают.

ют. Наряду с бонобо они наши самые близкие родственники. Выявив общие черты в поведении человека и шимпанзе, мы можем понять, какая часть нашего «я» живет в нас с тех пор, когда мы еще не стояли на вершине мира.

Долго искать не придется: наши «обезьяньи» черты выявляются довольно быстро. Оказывается, что у нас таинственным образом много общего. Как и люди, шимпанзе – животные политические. Они живут стаями, которые похожи на те племена (хоть и меньше их размером на 70 %), в которых жили люди сотни тысяч лет назад. Это означает, что большую часть своей жизни они проводят, пытаясь управлять своей судьбой посредством манипуляции окружающими. Они скрывают свои эмоции, чтобы добиться своей цели. Они могут надолго затаить обиду. Они ведут мирные переговоры, сводя вместе врагов. У них есть чувство справедливости, которое выражается в протесте, если им достается в награду меньше пищи, чем соседу, и они склонны наказывать эгоистов.

Однако поведение, типичное для группировок, подобных той, в которой существовал Джон, лучше всего заметно в озабоченности шимпанзе иерархией. Более слабые и молодые шимпанзе регулярно сговариваются друг с другом – так, особи с низким статусом, работая в команде, предпринимают серьезные и опасные попытки свергнуть лидеров. Они следят за политическими союзами в племени: если один шимпанзе защищает другого, он будет ждать ответной услу-

ги в последующих конфликтах. Нарушение этого кодекса чести может привести к кризису, который повлечет распад их коалиции. Они участвуют в политических избиениях и убийствах, и эти акты насилия не являются результатом животной ярости – они тщательно продуманы и спланированы заранее.

Когда же какой-то шимпанзе наконец поднимается на самый верх, он руководит племенем не только с помощью агрессии. Ему также необходимо быть хитрым политиком. Известный приматолог профессор Франс де Вааль отмечал, что, когда альфа-самцы добиваются своего места на троне, они чередуют тактики поведения, и их занимают не только победы в драках и поддержание отношений с другими сильными самцами, но и защита более слабых членов племени от нападений: «Шимпанзе настолько быстро и умело собираются в группы, что лидеру племени, чтобы укрепить свое положение, нужны союзники и одобрение большинства, – пишет он. – Чтобы оставаться наверху, нужно находить баланс между насильственным подтверждением своего доминирования, удовлетворением своих сторонников и избеганием массовых бунтов. И если вам это кажется знакомым, то неудивительно, ведь наша политика работает точно так же».

Описанное де Ваалем поведение «великолепного» альфа-самца по кличке Лейт дает нам захватывающую возможность взглянуть на те черты, которые наши «ближайшие родственники» считают частью своего идеального «я»: «Лейт

пользовался популярностью у самок, был умелым судьей в спорах, защищал обиженных и эффективно разрушал союзы своих противников, руководствуясь тактикой „разделяй и властвуй“, популярной как у шимпанзе, так у людей». Именно такое сочетание силы, мудрости и заботы представляет собой тот образец лидера, который до сих пор превозносят люди.

Итак, шимпанзе и люди похожи в том, что наши модели идеального «я» во многом совпадают, по крайней мере в общих чертах. Еще одно совпадение – озабоченность иерархией. У человека она сохранилась, потому что в наших племенах, как и в племенах шимпанзе, иерархии неустойчивы: главенство альфа-самца обычно длится менее пяти лет. Это означает, что вокруг нас постоянно бурлят интриги и слухи. Готовятся заговоры и одерживаются победы. Разыгрываются кровавые драмы. Статус представляет для нас особую важность во многом потому, что он в любой момент может измениться.

Еще одна общая черта наших видов заключается в том, что члены одного племени собираются в группы с целью напасть на другие племена. Антрополог Ричард Рэнгем заметил, что шимпанзе и люди склонны к «особо жестокой смертоносной модели межгрупповой агрессии... Из четырех тысяч видов млекопитающих и из десяти или более миллионов видов животных такое поведение характерно только для них».

Итак, мы – племенные животные. Мы озабочены статусом и иерархией, мы предвзято относимся к членам своей собственной группы и с предубеждением – ко всем остальным. Это происходит само по себе. Так мы мыслим, и такие уж мы есть. Жить человеческой жизнью – значит жить в обществе. Лабораторные эксперименты показывают, что при встрече с незнакомым человеком люди автоматически считывают всего три вещи. Что же наш мозг считает столь фундаментально и жизненно важным? Это возраст и пол, которые важны для базового социального взаимодействия, а также раса, которая для этого не важна. Установлено, что детям обычно нравятся лица тех, кто одной с ними расы, а если детям младше шести лет показать фотографии людей другой расы в неоднозначной ситуации, они, скорее всего, скажут, что те «какие-то нехорошие». Эра человека как охотника-собирателя пошла на спад около 12 тысяч лет назад, но эта модель все еще живет в нашем мозге, и несмотря на то что мы знаем о том зле, которое она в себе таит, мы все так же непоправимо социальны и безжалостно делим мир на группы своих и чужих. И тут мы бессильны что-либо изменить.

Влияние нашего племенного сознания обнаруживается во многих экспериментах социальных психологов ¹⁴. Так, они

¹⁴ **Влияние нашего племенного сознания обнаруживается во многих экспериментах социальных психологов:** Более подробно об этом в моей предыдущей книге «Еретики» (The Heretics, Picador, 2013). Одно из классических исследований этого эффекта: Experiments in intergroup discrimination, Н. Tajfel, Scientific American (1970), vol. 223, pp. 96–102.

выяснили, что для того, чтобы зародить в людях беспочвенное предубеждение и предвзятость, нужно всего лишь разделить их на две группы. Тот же эффект племенного «я» не раз испытывал на себе я сам, когда вел репортажи из разных уголков мира: начиная с Южного Судана, охваченного гражданской войной между племенами, когда меня похитили и едва не застрелили, и заканчивая контролируемыми драгдилерами территориями среди холмов на окраинах города Гватемала. Там я попал в район под названием Перония и встретился с молодым человеком по имени Риго Гарсиа. Перония находится в «красной зоне», это территория максимальной опасности в максимально опасном городе, который, в свою очередь, является столицей невероятно жестокой страны (на тот момент уровень убийств там был вдвое больше, чем в Мексике). Риго рассказал мне о своей школе и боксерском клубе, который открыли неподалеку от нее. Атмосфера там была веселая и расслабленная. Мальчики и девочки приходили туда заниматься спортом, кто-то по утрам, а кто-то днем. Между двумя группами возникло дружеское соперничество, которое постепенно становилось все менее дружеским. Бравлада превратилась в угрозы. Дети стали приносить в класс биты и мачете, чтобы защищаться. Однажды учащиеся второй смены ворвались на урок первой смены, и перепуганные учителя заперли утреннюю группу в классе. Дети стали мастерить дома hechiza – самодельный огнестрел из водопроводных труб или металлических стоек для

телевизоров. Первая и вторая смены превратились в банды. «Практически все парни, с которыми я ходил в школу, были убиты, – с жутковатой невозмутимостью рассказывал Риго. – Одному из них отрезали голову».

Такое поведение часто называют бездумным, но в каком-то смысле дело обстоит как раз наоборот: межплеменная агрессия – совершенно естественный продукт человеческого «я». Именно на ней строится наша личность. И именно так она работает. Слушая историю Джона, я не мог не вспомнить, что даже в шумном головокружительном беге современной жизни и несмотря на огромную, казалось бы, пропасть между людьми и животными, правда в том, что мы всего лишь большие обезьяны из семейства гоминидов. Мы древние, но современные, развитые, но примитивные. Мы – животные.

* * *

Работая вышибалой, Джон должен был контролировать людей. И еще ему необходимо было контролировать свою совесть. В основном он делал это, развлекаясь: секс и наркотики служили отличным обезболивающим, равно как и классные тачки. Он ездил на «БМВ» седьмой серии и классическом белом «мерседесе», а жил в пентхаусе в Сент-Джонс-Вуде с видом на крикетный стадион «Лордс». Он посещал вечеринки с шампанским и кокаином в Ноттинг-Хилле. Ку-

да бы он ни пришел, он мог рассчитывать на бесплатную выпивку, уважение «коллег по цеху» и телефонные номера женщин. С такой репутацией, какую Джон себе заработал, ему ничего не приходилось делать, женщины слетались к нему сами. Сколько их прошло через его постель? Он потерял счет. Жизнь была прекрасна. Он превратился в «крутого бандюгу», одного из тех, о которых рассказывал в детстве отец. Его статус рос, и он пробивался все выше и выше, приближаясь к правящей верхушке племени.

Однажды ночью его поставили работать у входа в клуб Borderline на восточной окраине Сохо. Место было небольшое, туда частенько заходили знаменитости, и иногда там устраивали закрытые вечеринки мировые звезды, такие как R.E.M. Джон тогда запал на хостес, стоявшую на входе со списком гостей. Нередко бывало, люди утверждали, что они есть в списке, хотя их там не было. Обычно это не вызывало проблем. До той самой ночи.

«Вас нет в списке», – сказала девушка.

«Да, но мы все равно пройдем».

«Вы не можете войти, если вас нет в списке», – настаивала девушка.

Джон посмотрел на этих двоих. Физически они не представляли для него никакой угрозы. Один из них перехватил его взгляд и добавил:

«И ты нас не остановишь».

«Они унижали меня перед девушкой», – говорит Джон. –

Она была сногшибательной, и я пытался с ней закрутить, и последнее, что мне нужно было... – он помотал головой. – Я только-только заработал себе имя, и тут же на ее глазах эти два идиота меня ни во что не ставят. Они портили мою репутацию. Поэтому я достал из-за стойки биты и отделал их. А если говорить по правде – чуть не убил».

Самый важный урок, который Буллер преподавал своему протеже, заключался в том, что репутация – все. «Для нас это звучало так: ты делаешь это все не для того, чтобы заработать деньги или получить женщин, ты создаешь себе имя. Таков закон иерархии в этом мире. Если на тебя не смотрят как на самого сильного и свирепого, если ты теряешь свое положение, то становишься никем. Но порой было очень странно. Я мог со слезами на глазах смотреть дома сериал „Маленький домик в прериях“, а затем пойти на работу и избить кого-то до полусмерти. Я словно жил в двух разных мирах. Помню, когда я только начинал работать, я сидел в пабе с Буллером, и там крутился один мелкий парень, который все время пытался получить от него работу или еще что-то, и каждый раз, когда мы здоровались, он как бы в шутку говорил: „Привет, каланча!“ Однажды я взял его за горло и предупредил: „Если ты еще раз попытаешься унижить меня перед кем-нибудь, я тебе голову оторву“. И тогда Буллер мне сказал: „Вот теперь ты начинаешь понимать, в чем суть“».

Джон, одержимый своим статусом, поддался воздействию своего племенного «я». Но в этом смысле он совсем не одинок. Озабоченность тем, что о нас думают другие, – одна из самых сильных навязчивых идей человечества. Дети начинают заботиться о своей репутации примерно в возрасте пяти лет. Разумеется, в те времена, когда люди еще были охотниками-собирателями, иметь хорошую репутацию было жизненно важно. Тех, кто плохо себя зарекомендовал, могли с легкостью избить, убить или подвергнуть остракизму, что в тех суровых условиях приравнивалось к смертному приговору. И даже сегодня основными функциями нашего «я» являются поддержание интереса к тому, что о нас думают окружающие, и стремление контролировать их мнение. В какой-то степени все мы беспокойные и гиперактивные пиар-агенты собственного эго. Когда мы понимаем, что у нас плохая репутация, наше «я» реагирует на это болью, злобой и отчаянием. Оно может даже начать отвергать само себя.

Репутацию делают слухи. Именно в этих «вкусных» маленьких историях, которые мы рассказываем друг другу, наша репутация – этот сильно упрощенный аватар, представляющий нас в социальном мире, – обретает плоть. То, какими персонажами мы выступаем в этих пронизанных моралью историях, автоматически распределяет нас на героев

или злодеев и в зависимости от роли в сюжете высвечивает наши недостатки или достоинства. Мы не можем перестать сплетничать. Согласно исследованиям, слухи занимают от 65 до 90 % разговоров между людьми ¹⁵. Уже в возрасте трех лет дети начинают транслировать окружающим свое мнение о том, кому можно, а кому нельзя доверять. Несмотря на гендерные стереотипы, мужчины сплетничают не меньше женщин, просто они реже это делают при них. Изучение слухов в одной из школ Белфаста показало, что большинство из них касается людей, нарушивших какие-то нормы морали, при этом похвалы звучали довольно редко. Один коллектив ученых даже обнаружил, что сплетни могут влиять на наше внимание, заставляя нас пристальней приглядеться к их объекту.

Эта неистребимая склонность к сплетням – тоже наследие нашего племенного прошлого. Профессор антропологии Робин Данбар известен своей попыткой вычислить размер типичного для тех времен человеческого племени. «Число Данбара», как его сейчас называют, составило чуть меньше 148. Представьте, что вы родились в племени из 148 человек. Как за всеми уследить? Как понять, кто хороший, а кто плохой, кто поделится мясом, а кто украдет твой кусок да еще и пырнет в горло? Перебивая другим косточки, вот как.

¹⁵ Согласно исследованиям, слухи занимают от 65 % до 90 % разговоров между людьми: Цифра в 65 % взята из книги профессора Джошуа Грина «Этические племена» (Moral Tribes, Atlantic Books, 2013). О 90 % писал профессор Майкл Газзанига в книге «Человек» (Human, Harper Perennial, 2008).

Но слухи и сплетни служили не только необходимой разведкой. Они также помогали обеспечить порядок в племени. Слухи о человеке, нарушившем важные правила, вызывали мощное возмущение у остальных членов племени ¹⁶, что, в свою очередь, могло привести к жестокому наказанию. Такая схема поведения, разумеется, актуальна и в сегодняшний век перфекционизма, когда слухи о других людях распространяются с невероятной скоростью, особенно в социальных сетях и интернет-новостях, вызывая взрыв морального осуждения, который, в свою очередь, приводит к призывам о безжалостном воздаянии и, как следствие, ломает карьеры и судьбы. Какими бы добродетельными ни казались себе участники этих кампаний, когда они поддаются подобному поведению, ими движут жестокие и примитивные силы. Они воображают себя ангелами, а на самом деле ведут себя как обезьяны.

Все это приводит нас к ключевой точке нашего путешествия. Именно в тех древних племенах мы начинаем распознавать глубинные причины современного перфекционизма, ведь мы стремились заработать хорошую репутацию не про-

¹⁶ **вызывали мощное возмущение:** Джонатан Хайдт считает, что сплетни являются одновременно «учителем и полицейским» – цитата по книге «Человек» (Human, Harper Perennial, 2008). Ученые расходятся во мнении о том, является ли альтруистическое поведение эволюционировавшим инстинктом, см. книгу «Просто дети. Происхождение добра и зла» (Just Babies. The Origins of Good and Evil, Paul Bloom, Bodley Head, 2013), хотя Блум пишет, что «люди повсеместно наказывают халявщиков».

сто ради того, чтобы избежать побоев и наказания. У нас были (и есть) амбиции и посерьезней. Мы также хотели получить высокую оценку других, чтобы забраться повыше в иерархии племени. Нашей главной целью было, пользуясь известным выражением профессора психологии Роберта Хогана, «сойтись и обойти». Мы хотели *сойтись* с одноплеменниками, создав себе хорошую репутацию, а затем использовать ее, чтобы *обойти* их.

Но откуда мы вообще узнали, как создать себе хорошую репутацию? Как мы поняли, какие качества наше племя ценит, а какие презирает? Отчасти мы определяли это, слушая сплетни. Именно из этих вызывающих возмущение историй мы узнавали, кем нам надо быть, чтобы добиться успеха. И вот результат: с одной стороны – амбициозные «я», стремящиеся к идеалу, а с другой – некий коллективный культурный концепт этого «идеального „я“». Вот две отдельные друг от друга формы, которые нас интересуют.

Что собой представляло идеальное «я» и каковы были признаки «хорошего» и «плохого» члена племени тогда, в далеком прошлом, можно выяснить, как ни безумно это звучит, поэкспериментировав на маленьких детях. Идея в том, что все склонности и функции, которые присущи нам от рождения, суть фундаментальные особенности личности, уходящие корнями глубоко в историю. По словам детского психолога профессора Пола Блума, эти черты не приобретаются через познание мира, не узнаются от матери, в школе

или церкви. Они – результат биологической эволюции.

Ученые считают, что с помощью экспериментов с детьми можно выявить общие принципы, определяющие, что такое «хороший» и «плохой» человек. В одной серии тестов с еще не умеющими говорить детьми разыгрывалось кукольное представление: мячик пытался влезть на холм, добрый кубик подталкивал его сзади, а злой треугольник пытался им помешать и скинуть вниз. Детям в возрасте 6–10 месяцев показывали представление, а потом оставляли играть с игрушками, и почти все они тянулись к доброму бескорыстному помощнику-кубику. «Это, – пишет Блум, – их подлинные социальные суждения».

Большое количество подобных исследований показывает¹⁷, что когда люди говорят «хороший», они на самом деле имеют в виду «бескорыстный». Мы отмечаем и хвалим тех, кто жертвует собой ради других. Понятно, почему с точки зрения племени это имело смысл: такое поведение жизненно важно при разделении ресурсов – еды, знаний, информации, времени и заботы. Противоположное качество в данном случае, разумеется, эгоизм¹⁸ – черта, которую всячески осуж-

¹⁷ **Большое количество подобных исследований показывает:** Я рекомендую почитать о таких исследованиях в превосходной книге Джошуа Грина «Этические племена» (*Moral Tribes*, Atlantic Books, 2013). Он описывает то, что мы называем нравственным человеком, как «альтруизм, бескорыстие, готовность лично заплатить за пользу других».

¹⁸ **Противоположное качество в данном случае, разумеется, эгоизм:** В настоящее время нет консенсуса о том, распространилось ли племенное наказа-

дали, иногда с особой жестокостью.

Разумеется, эта примерная схема нашего идеального «я» не изменилась с тех пор. Нам по-прежнему нравятся «бескорыстные» люди. Мы превозносим их в разговорах, и если смотреть шире, то и во всей культуре. Эксперименты показали, что дети раннего возраста естественным образом настроены на взаимообмен. Они следят за этим и знают, когда кто-то им должен. Стремление к поддержанию справедливости обнаруживается и у четырехлеток: когда им предлагают меньше сладкого, чем другому, они, как правило, предпочитают, чтобы никто вообще не получил никаких сладостей, и не соглашаются на нечестную сделку. Даже в таком возрасте мы готовы пострадать, но увидеть, как других наказывают за несправедливость (хотя здесь есть определенная доля лукавства: при этом дети скорее были склонны принять выгодную им сделку). Мы пытаемся контролировать чужой эгоизм и таким образом сохранять нормальные отношения в племени. И по сей день эти племенные правила поведения колоссально влияют на то, кто мы такие и какое хотим произвести впечатление на других.

ние эгоистов потому, что оно помогло группе, индивидууму или обоим. Но независимо от результатов выбора между групповым отбором и индивидуальным отбором принципиальный момент в этом контексте заключается в том, что эгоизм считается плохим и такое поведение наказывается. Возможно, эгоистичные действия плохи для меня, или для всех остальных, или и то и другое, но племя могло функционировать нормально только при условии, что такие действия регулярно подавлялись.

И все же я был озадачен. А как же Джон? В своем племени он карабкался вверх: сходилась с сообщниками и пытался их обойти, повторяя традиционную человеческую схему. Но его едва ли можно назвать бескорыстным. Разве история Джона не является яркой противоположностью тому, что утверждают все эти социологи?

Ответ ускользал от меня до тех пор, пока я не понял, насколько «эгоистичное» или «бескорыстное» поведение зависит от нашего «племенного» сознания. Вспомнить, к примеру, малышей, которые «по умолчанию» ждали, что члены их группы должны друг с другом делиться: они *не удивлялись*, когда кто-то отказывался делиться с членами чужой группы. Бескорыстные поступки обычно совершаются *ради «своих»*¹⁹. С точки зрения Джона, он самоотверженно рисковал здоровьем и свободой ради того, чтобы лучше служить своей банде. По мнению окружения, в его действиях не было корысти. Он стремился стать *самым полезным племени* человеком. Знаменитый специалист по мифам Джозеф Кэмпбелл хорошо объяснил этот принцип: «Назовете ли вы человека героем или чудовищем, напрямую зависит от того, на чем в

¹⁹ **Бескорыстные поступки обычно совершаются ради «своих»:** Альтруистические действия, по крайней мере, по мнению некоторых социологов, происходят в основном тогда, когда их цена для человека не слишком высока. Проявления доброты по отношению к тем, кто не входит в племя или ингруппу, сравнительно редки. И, конечно, когда мы все-таки ведем себя альтруистически, наградой за это становится улучшение репутации. См. книгу Джошуа Грина «Этические племена».

данный момент сфокусировано ваше сознание. Немец, сражавшийся во Второй мировой войне, такой же герой, как и американец, которого послали его убить».

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.