

Вступление

Порой я сажусь за бумагу, чтобы успокоиться и утешиться. Записываю уроки, которые извлек для себя из невзгод. Мысли. Рассуждения. Перечни. Примеры. Все, о чем хочу вспомнить. То, чему научился у других людей.

Удивительно и парадоксально, но подчас самые правильные и самые светлые мысли и утешительные жизненные уроки приходят к нам в самый тяжелый час. Но мы ведь и впрямь думаем о еде больше всего, когда голодны, и сильнее всего нуждаемся в спасательной шлюпке, когда нас швыряет за борт.

Что ж, покажу свои «спасательные шлюпки». Мысли, которые держали меня на плаву. Надеюсь, что какие-нибудь из них помогут и вам добраться до суши.

Немного о структуре

В этой книге порядка не больше, чем в нашей жизни.

Тут много коротких глав, а есть подлиннее. Есть списки, афоризмы, цитаты, анализы тех или иных конкретных ситуаций и снова перечни, целая гора. Кое-где даже рецепты проскакивают. Я писал, исходя в основном из собственного опыта, но местами черпал вдохновение из самых разных источников, от квантовой физики до философии, от любимых фильмов или древних религий и до инстаграма.

Можешь читать, как захочешь. Можно начать сначала, а можно с конца. Можешь просто открыть на середине.

Можно загибать странички. Можно даже вырывать их. Можешь дать почитать другу или знакомому (хотя с вырванными страничками, наверное, не надо). Можешь положить на тумбочку у кровати, а можешь держать в туалете. Хоть из окна выбрасывай. Никаких правил.

Но все же есть в этой книге один ненамеренный сквозной мотив – связь. Мы все существуем. И все мы связаны со всем сущим. Человек с человеком. Миг с мигом. Боль с удовольствием. Отчаяние с надеждой.

В трудные времена нам нужно по-настоящему глубокое утешение. Нечто фундаментальное. Надежная опора. Незыблемая скала, за которую можно ухватиться.

Она уже есть у всех нас внутри. Просто иногда нам нужна помощь, чтобы ее разглядеть.

Часть первая

Возможно, дом – не жилище, а
непременное условие существования [\[2\]](#).

*Джеймс Болдуин, «Комната
Джованни»*

Младенец

Представь себя младенцем. Глядя на младенца, ты не найдешь в нем недостатков. Младенец рождается совершенным. С самого первого его вдоха в нем заложена великая ценность. Она не определяется ничем сторонним – деньгами, внешностью, политикой или мнением общественности. Она суть бесконечная ценность человеческой жизни как таковой. И эта ценность остается в нас навсегда, хоть с годами нам становится все труднее и труднее об этом помнить. Мы остаемся точно такими же живыми людьми, какими когда-то появились на свет. Нам надо всего лишь продолжать быть. И не терять надежды.

Ты – и есть цель

Совершенно не обязательно постоянно самосовершенствоваться, чтобы любить себя. Любовь не нужно заслуживать, добиваясь каких-то поставленных целей. Мир давит на нас, но не позволяй ему выдавить из тебя самосострадание. Ты родился достойным любви и остаешься достойным ее по сей день. Будь добрее к самому себе.

Нет ничего сильнее крохотной надежды, которая отказывается сдаваться.

Кое-что сказанное однажды моим отцом, когда мы заблудились в лесу

Как-то раз мы с отцом заблудились в лесу во Франции. Мне было лет двенадцать или тринадцать. Словом, это было еще до наступления эпохи сотовых телефонов. Мы поехали в отпуск – самый обыкновенный, типичный для среднего класса отпуск в глубинке вдали от моря, прелести которого я еще не понимал. Мы тогда отправились на пробежку в долину Луары. Где-то полчаса спустя до отца дошло: «Кажется, мы заблудились». Мы ходили кругами, тщетно пытаясь отыскать путь назад. В какой-то момент папа спросил дорогу у двух попавшихся нам браконьеров, и те направили нас, как оказалось, не в ту сторону. Я видел, что отец начинает паниковать, хоть он изо всех сил это скрывал. К тому моменту мы уже провели в лесу несколько часов и понимали, что мама наверняка места себе не находит от ужаса. Мы в школе как раз проходили тогда библейскую историю об израильтянах, погибших в пустыне, и я с легкостью вообразил, что то же самое произойдет и с нами. «Если будем идти все время прямо, то обязательно выберемся», – сказал тогда папа.

И оказался прав. Через некоторое время до нас стал доноситься шум машин и вскоре мы вышли к шоссе. В итоге мы оказались в одиннадцати милях от деревни, у которой вошли в лес, но зато теперь могли хотя бы идти по указателям. Мы выбрались из леса. С тех пор, когда я теряю дорогу – в буквальном смысле или в переносном – я часто вспоминаю те слова отца. Вспоминал, когда мне было плохо. Когда я жил в состоянии перманентной депрессии, перемежающейся паническими атаками, когда мое сердце бешено колотилось от страха и я не понимал, кто я есть на самом деле и как мне жить дальше. Если будем идти все время прямо, то обязательно выберемся. Надо просто идти, шаг за шагом, левой-правой, не сворачивая – и продвинешься дальше, чем бегая как угорелый по кругу. Весь фокус – в решимости.

Не страшно

Не страшно быть сломленным.

Не страшно, носить шрамы, оставленные опытом.

Не страшно быть в полном раздрае.

Не страшно быть гадким утенком. У него особая история.

Не страшно быть сентиментальным чудаком и плакать от избытка чувств, когда слушаешь песню или смотришь фильм, который, по мнению окружающих, таких чувств вызывать не должен.

Не страшно, что тебе нравится то, что тебе нравится.

Не страшно, если что-то нравится тебе не потому, что оно интересное, крутое или популярное, а просто потому, что нравится.

Воля

Римский император и стоик Марк Аврелий считал, что когда нам больно по тем или иным внешним обстоятельствам, эта «боль есть живое представление о боли: сделай усилие воли, чтоб изменить это представление, откинь его, перестань жаловаться, и боль исчезнет» [\[3\]](#).

Хорошо сказано, однако я по своему опыту знаю, что порой практически невозможно найти в себе подобную волю. Нельзя просто так взять и как по волшебству избавиться, к примеру, от горя, трудовой усталости или переживаний из-за проблем со здоровьем. Когда ты теряешься в лесу, ты испытываешь страх, который вовсе не обязательно вызван самим лесом или даже осознанием того, что ты в нем заблудился. Но в такие моменты тебе кажется, что источник этого страха – именно сам факт: ты заблудился в лесу.

В таких случаях полезно напомнить себе, что мир есть наше представление о нем. И чтобы изменить это представление, вовсе не обязательно менять какие-то внешние факторы. Все мы частенько теряемся в таких метафорических лесах, и подчас никак не можем из них выбраться. Но, изменив представление о лесе, можно научиться жить среди деревьев.

Нет ничего ни хорошего, ни плохого

Слова Гамлета, адресованные его бывшим университетским однокашникам Розенкранцу и Гильденстерну: «Нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым» [\[4\]](#), из уст принца звучат достаточно гнетуще. Он подавлен и мрачен, и у него есть на то причины. Он называет Данию, а заодно и весь мир, тюрьмой. И лично для него Дания и впрямь тюрьма – физически и психологически. Однако он понимает, что важную роль в таких вещах играет точка зрения. И ни Дания, ни тем более весь мир, не плохи сами по себе – они плохи с его точки зрения. Плохи потому, что он их таковыми считает.

События сами по себе нейтральны. Отрицательную или положительную эмоциональную окраску они обретают лишь в тот момент, когда попадают в наш разум. Все дело в восприятии. От этого не всегда легче, но все же есть некое утешение в том, что на все в мире можно смотреть с разных точек зрения. И в этом есть сила – осознание того, что мы отданы на милость вовсе не внешнему миру, который мы не способны контролировать, а нашему собственному сознанию, которое мы, при должном усердии и целеустремленности, способны изменить и расширить. Порой оно сажает нас в клетку, но оно же и дарит нам от нее ключи.

Перемены реальны

Мы постоянно открываем замки. Точнее, это делает само время. Поскольку время несет перемены.

А перемены есть сама суть нашей жизни. Наш луч надежды.

Каждый раз, когда мы испытываем какие-то ощущения и переживания, наш мозг перестраивается – это называется нейропластичностью. Ни один человек не способен остаться прежним десять лет спустя. Проходя, морально или физически, через нечто ужасное, стоит помнить о том, что ничто не вечно. Точка зрения меняется. Мы становимся другими версиями самих себя. Самый тяжелый вопрос из всех, что мне задавали в жизни, звучал так: «Как можно жить ради других, если у меня никого нет?» Ответ такой: живи ради других версий самого себя. Ради тех, кого ты однажды встретишь, естественно, но еще и ради тех, кем ты станешь.

Быть – значит отпускать

Самопрощение меняет мир к лучшему. Хорошим человеком не станешь, пока считаешь себя плохим.

Где-то

Чудесно находить надежду в искусстве, в книгах или в музыке. Часто она возникает внезапно, как в «Побеге из Шоушенка», когда постер с Ракель Уэлч срывают со стены тюремной камеры Энди. Или как в «Звуках музыки», когда капитан фон Трапп в течение буквально одной сцены превращается из скованного и подавленного вдовца в счастливо поющего отца.

Эта надежда часто едва уловима, но ты безошибочно ее узнаешь. Чувствуешь, как голос Джуди Гарленд в «Somewhere Over the Rainbow» легко поднимается на целую октаву на одном слове «somewhere», перескакивая через семь нот, подобно настоящей музыкальной радуге, и приземляясь на восьмой. Надежда – это всегда устремление ввысь, это протянутая рука. Надежда – это полет. «Штучка с перьями», как метко подметила Эмили Дикинсон.

Многим кажется, что в трудные времена тяжело обрести надежду, но я считаю иначе. По крайней мере, именно в надежду мы вцепляемся изо всех сил в периоды тревоги и отчаяния. Мне думается, вряд ли стоит считать совпадением то, что «Somewhere Over the Rainbow» – одна из самых щемящих и в то же время пронизанных надеждой песен во всем мире, песня, вошедшая во многие чарты в качестве величайшей песни двадцатого столетия – была написана Гарольдом Арленом и Эдгаром «Йипом» Харбургом для «Волшебника страны Оз» в 1939 году, едва ли не самом мрачном за всю историю человечества. Гарольд подарил миру эту музыку, а Йип написал на нее слова. Оба этих человека были отнюдь не чужды страданиям. Эдгар Харбург лично наблюдал ужасы Первой мировой войны, а после кризиса 1929 года оказался банкротом. А у прославившегося благодаря этому пронзительному скачку через октаву Гарольда Арлена погиб в младенчестве брат-близнец. В шестнадцать Гарольд сбежал от родителей – ортодоксальных евреев – и ушел на поприще современной музыкальной карьеры. При этом не забудем и о том, что эти два еврея написали, наверное, самую полную надежды песню из всех как раз в то время, когда Адольф Гитлер вовсю разжигал пламя войны, и в Европе уже бушевал антисемитизм.

Чтобы обрести надежду, совсем не обязательно быть в полном порядке. Нужно всего лишь осознать, что все изменится. Надежда есть для всех. Не надо отрицать окружающую реальность – надо лишь понимать, что будущее туманно и что в человеческой жизни есть не только тьма, но и свет. Можно оставаться в гуще самых жутких событий и слышать при этом в голове следующую октаву, где-то по другую сторону радуги. Мы способны жить наполовину в настоящем, наполовину – в будущем. Одной ногой в Канзасе, другой – в стране Оз.

Песни, которые меня успокаивают (плейлист)

(Утешительны не слова этих песен, и логика тут ни при чем, но все они творят со мной эту удивительную, нежную, подвластную одной лишь музыке магию. У тебя, конечно, будет другой плейлист. Но я решил поделиться своим.)

O-o-h Child – The Five Stairsteps

Here Comes the Sun – The Beatles

Dear Theodosia – саундтрек к «Гамильтону»

Don't Worry Baby – The Beach Boys

Somewhere Over the Rainbow – Judy Garland

A Change Is Gonna Come – Sam Cooke

The People – Common ft. Dwele

The Boys of Summer – Don Henley

California – Joni Mitchell

Secret Garden – Bruce Springsteen

You Make It Easy – Air

These Dreams – Heart

True Faith – New Order

If You Leave – OMD

Ivy – Frank Ocean

Swim Good – Frank Ocean

Steppin' Out – Joe Jackson

Pas de deux из «Щелкунчика» – Чайковский (это, конечно, не песня, но все же ощущается потрясающе пронзительно и комфортно)

If I Could Change Your Mind – HAIM

Space Cowboy – Kacey Musgraves

Hounds of Love – в исполнении либо Kate Bush, либо Futureheads

Enjoy the Silence – Depeche Mode

I Won't Let You Down – Ph.D.

Just Like Heaven – The Cure

Promised Land – Joe Smooth

Гора

Чтобы решить проблему, неплохо для начала ее разглядеть.
Взобраться на гору не выйдет, если делать вид, что горы нет.

Долина

Когда тебе плохо, важно помнить о том, что мысли, навеянные негативными чувствами, – это лишь мысли, а не объективные внешние факторы. К примеру, в двадцать четыре года я был уверен, что не доживу до двадцати пяти. Я абсолютно точно знал, что моя жуткая душевная боль не позволит мне прожить не то что несколько месяцев – недель. И все же вот он я – сижу и пишу этот абзац в свои сорок пять. Депрессия лжива. Чувства, что я испытывал тогда, были более чем реальны, однако мысли, к которыми они меня приводили, были обманчивы.

Я не мог понять, из-за чего впал в состояние суицидальной депрессии, и мне казалось, что я никогда не выберусь. Я не осознавал тогда, что существует нечто гораздо сильнее депрессии, и имя ему – время. Время изобличает ложь, которую внушает нам депрессия. Оно показало мне, что все то, что напророчила мне депрессия, было враньем, а вовсе не неизбежным роком.

Это не значит, что время лечит любые душевные невзгоды. Это лишь значит, что наше отношение и подход к себе самим постепенно меняются, и часто – к лучшему, если убедить себя остаться в этом мире, покуда время не подарит нам новую точку зрения, которую закрывают от нас страх и отчаяние.

Говоря о душевном здоровье, люди часто используют топографические метафоры с вершинами и впадинами, с холмами и долинами. В этом определенно есть смысл – порой наша жизнь и вправду ощущается как трудный путь в гору или стремительное падение со склона. Но важно помнить, что снизу, из долины, редко хорошо виден окружающий ландшафт. И что иногда для того, чтобы вновь подняться наверх, достаточно просто двигаться вперед.

Сумма

Мы всегда больше, чем боль внутри нас. Всегда. Боль не бывает всепоглощающей. В словах «мне больно» есть «боль» и есть «мне» (то есть «я»), но это «я» всегда больше боли. Потому что «я» всегда существует, в том числе и отдельно от боли, а вот боль есть лишь продукт нашего «я» и сама по себе существовать не может. И это «я» обязательно переживет эту боль и со временем будет чувствовать нечто иное.

Мне самому когда-то было очень трудно это понять. Мне казалось, что я и есть боль. Я не относился к депрессии как к опыту. Я воспринимал ее как самого себя. Даже когда уходил с утеса над обрывом в Испании. Даже когда прилетел потом обратно домой к родителям и сказал родне, что со мной все хорошо. Я называл себя депрессивным. Я редко говорил «у меня депрессия» или «у меня сейчас депрессивный период», поскольку депрессия казалась мне суммой составляющих моей сущности. Я принимал отдельный фильм за весь кинотеатр. Я думал, что для меня есть только одна такая пленка, которая будет проигрываться вечно по кругу. «Кошмар на улице Хейга» (извиняюсь). Я не понимал, что однажды в этом кинотеатре обязательно покажут и «Звуки музыки» с «Этой прекрасной жизнью».

Моя проблема заключалась в том, что у меня был дихотомичный взгляд на мир. Мне казалось, что можно быть либо здоровым, либо больным; либо здравомыслящим, либо безумцем. Когда у меня диагностировали депрессию, я чувствовал себя изгнанником, сосланным, подобно Наполеону, в чужие края, и путь обратно мне был заказан.

Надо сказать, что в каком-то смысле я был прав. Я так и не вернулся. Я двинулся дальше. Так все устроено: хочешь или нет, ты неизбежно двигаешься вперед, дальше сквозь время, просто потому, что продолжаешь жить. И постепенно восприятие меняется. Лично я, к примеру, научился находить крохотные моменты радости или веселья посреди трясины отчаяния. Понял, что не все бывает либо черным, либо белым. Что иногда цвета смешиваются.

И стоит обнаружить весь этот необъятный простор внутри нас, как открывается новый взгляд на мир. Да, там необъятное пространство для боли, но достаточно места и для других вещей. Так что боль, конечно, жуткое скотство, но именно она может нечаянно показать, как много внутри нас места. Может даже расширить это пространство. Дать нам однажды в будущем ощутить не меньшее количество радости, умиротворения, надежды и любви.

Словом, важно всегда помнить о просторах внутри нас. Мы – целые мультиплексы возможностей.

Подлежащее в предложении

Да, иногда нам кажется, что окружающие оценивают нас по какой-то шкале, по статистическим критериям типа уровня дохода, количества подписчиков, веса, размера груди и так далее. Но важно всегда помнить о том, что нас невозможно полностью измерить. Мы – сама жизнь. Мы не узкий поток чувств в каждом отдельно взятом моменте. Мы – сосуд, в котором могут храниться любые чувства. Мы – подлежащее в предложении. Мы – больше, чем простая сумма наших достижений. Мы – больше, чем совокупность проживаемых чувств. Мы – разность, получаемая при вычитании этих чувств из вечности.

О чем стоит помнить, когда тебе плохо

Это пройдет.

У тебя были прежде другие чувства, и они появятся у тебя вновь.

Эмоции подобны погоде – они изменчивы и непостоянны. Облака на небе могут казаться недвижимыми, словно скалы. Мы смотрим на них и не замечаем никаких изменений. И все же они постоянно находятся в движении.

Худший период в любом переживании наступает тогда, когда ты чувствуешь, что больше не можешь. Так что если ты понимаешь, что больше не выдержишь, – скорее всего, это означает, что хуже тебе уже не будет. Все, что тебе предстоит дальше, будет по ощущениям лучше и легче.

Ты все еще здесь. А это важнее всего.