

## Другие книги Мэтта Хейга

Последнее семейство в Англии

The Dead Fathers Club

The Possession of Mr Cave

Семья Рэдли

Люди и я

Humans: An A – Z

Эхобой

Как остановить время

How Come You Don't Have An E-Strategy

Выдающиеся бренды

Влюбиться в жизнь:

Как научиться жить снова,

когда ты почти уничтожен депрессией

Быть котом

Мальчик по имени Рождество

Девочка, которая спасла Рождество

Отец Рождество и Я

Тенистый лес

Сбежавший тролль

The Truth Pixie

Evie and the Animals

ПОСВЯЩАЕТСЯ АНДРЕА

# 1

## Изможденный ум в изможденном мире

«Тото, у меня такое чувство,  
что мы больше не в Канзасе».

*Дороти, «Волшебник страны Оз»<sup>[1]</sup>*

## Разговор год назад

Я был изможден.

Я ходил кругами по комнате, пытаюсь выиграть спор в Сети. Андреа смотрела на меня. Или мне казалось, что смотрела. Я не мог точно сказать, потому что пялился в свой телефон.

– Мэтт? Мэтт?

– А, что?

– Что происходит? – спросила она с отчаянием в голосе, которое появляется у людей в браке. Точнее, в браке со мной.

– Ничего.

– Вот уже час ты не отрываешься от своего телефона. Ходишь кругами и натыкаешься на мебель.

Мое сердце бешено колотилось. В груди была тяжесть. Бей или беги. Я чувствовал, что в Интернете меня припер к стенке кто-то, кто живет в восьми тысячах милях от меня и кого я никогда в жизни не увижу, но этот кто-то успешно загубил мои выходные.

– Мне просто нужно кое с чем разобраться.

– Мэтт, хватит уже.

– Мне просто нужно...

Вот такая штука с нашей психикой: так много вещей дарят нам сиюминутное счастье, но эти же вещи играют с нами злую шутку в отдаленной перспективе. Мы отвлекаемся, хотя на самом деле то, что нам нужно, – это познать себя.

– Мэтт!

Часом позже мы ехали в машине; за рулем была Андреа. Она бросила на меня быстрый взгляд.

Я уже не смотрел в телефон, но крепко сжимал его в руках, как монашки обычно сжимают четки.

– Мэтт, с тобой все в порядке?

– Да, а что?

– Ты выглядишь потерянным. Ты выглядел так, когда...

Она осеклась на словах «когда у тебя была депрессия», но я знал, что́ она хотела сказать. К тому же я чувствовал, что депрессия и тревога подбираются ко мне. Что они уже близко. Словно ореол воспоминаний, до которого я почти мог дотронуться в спертom воздухе салона.

– Я в порядке, – соврал я. – В порядке, в порядке.

Всю неделю я валялся на диване, провалившись в приступ тревоги, одиннадцатый по счету.

## Жизненная правка

Я боялся. Не мог не бояться. Страх – неотъемлемая часть тревоги.

Приступы участились. Я начал волноваться о том, к чему это приведет. Казалось, что отчаянию нет предела.

Я пытался переключиться. Опыт, однако, подсказывал мне, что алкоголь – вариант неподходящий. Поэтому я делал то, что когда-то помогло мне выкарабкаться. То, что я забывал делать в повседневной жизни. Я внимательно следил за своим рационом. Я занимался йогой. Я старался медитировать. Я ложился на пол, клал руки на живот и глубоко дышал – вдох-выдох, вдох-выдох – и сосредотачивался на прерывистом ритме своего дыхания.

Все давалось мне сложно. Даже выбирая, что надеть утром, я мог расплакаться. Не имело никакого значения, что раньше я уже испытывал это. Когда у вас болит горло, вам не становится легче только потому, что когда-то оно уже болело.

Я пытался читать, но мне было сложно сконцентрироваться. Слушал подкасты. Смотрел новые сериалы на Netflix. Заходил в социальные сети. Я старался выполнять свою работу досконально и отвечал на все электронные письма.

Я открывал глаза по утрам, хватал телефон и молился найти там хоть что-то, способное отвлечь меня от самого себя.

Но – внимание, спойлер! – это не работало.

Мне становилось хуже. Почти все способы переключить внимание затягивали меня все глубже в отчаяние. Как в «Четырех квартетах» Т. С. Элиота, я был «в отчаянье отчаявшимися от отчаянья»<sup>[2]</sup>.

Я с ужасом пялился на неотвеченное электронное письмо и не мог написать ответ. Затем я заметил, что когда заходил в Twitter – мою онлайн палочку-выручалочку по отвлечению внимания, – тревога усиливалась. Даже просто листая ленту сообщений, я чувствовал, как мои душевные раны обнажаются.

Я читал новостные сайты – еще один способ отвлечься – и совершенно не понимал, о чем читаю. Осознание того, как много страданий в мире, мешало мне трезво взглянуть на свою боль. Я чувствовал бессилие; чувствовал себя жалким оттого, что парализован своим незначительным горем, в то время как в мире так много горя настоящего. Мое отчаяние росло.

Поэтому я решил хоть что-то сделать. Я вышел из Сети.

Я решил не заглядывать в социальные сети, настроил автоответчик на своей электронке, перестал смотреть и читать новости. Я не смотрел ни телевизор, ни видеоклипы. Я избегал даже журналов. (Во времена моего первого нервного срыва каждый раз перед сном в моем сознании вертелся лихорадочный калейдоскоп ярких образов со страниц журналов.)

Когда я отправлялся спать, то оставлял свой телефон на первом этаже. Я старался чаще бывать на свежем воздухе. На моем ночном столике царил хаос из каких-то проводов, гаджетов и книг, которые я даже не брал в руки. Так что я навел порядок и здесь.

Я выключал свет в доме и пытался как можно чаще находиться в темноте – так иногда справляются с мигренью. С тех пор как в двадцать лет меня впервые посетили суицидальные мысли, у меня появилась идея: выздоровлению способствует некая жизненная правка. Генеральная уборка.

Приверженец минимализма Фумио Сасаки сказал: «Счастье в том, чтобы владеть малым». Во время первых панических атак я избавился только от тяги к алкоголю, сигаретам и крепкому кофе. Теперь, годы спустя, стало понятно, что я был перегружен чем-то более глобальным.

Речь о жизненном перегрузе. И конечно, о перегрузе технологическом. Единственное, что я позволял себе во время моего выздоровления – помимо машины и кухонной плиты, – были ролики по йоге на YouTube, которые я смотрел на экране с пониженной яркостью.

Тревога не исчезла волшебным образом. Конечно нет. В отличие от моего смартфона у тревоги нет функции «отключить».

Однако мне не становилось хуже. Процесс замер. А спустя несколько дней я почувствовал себя спокойнее.

Я довольно быстро встал на знакомый путь выздоровления. Воздержание от стимулирующих веществ – их список не ограничивается алкоголем и кофеином, он гораздо длиннее – это часть пути.

Если коротко, я снова начал ощущать себя свободным.

## Как появилась эта книга

Большинству людей известно, что современный мир оказывает на нас физическое воздействие. Это воздействие, хоть и имеет свои очевидные плюсы, опасно для жизни: автомобильные аварии, курение, загрязнение воздуха, диванный образ жизни, пицца навынос, облучение, четвертый бокал мерло.

Даже пользоваться ноутбуком может быть вредно: мы сидим весь день в одной позе и зарабатываем проблемы со здоровьем, вызванные монотонной деятельностью. Один офтальмолог сказал мне, что моя глазная инфекция и непроходимость слезного канала являются следствием работы за компьютером. Оказывается, глядя на экран, мы реже моргаем.

Если физическое и психическое здоровье взаимосвязаны, нельзя ли то же самое сказать о современном мире и состоянии нашего ума? Может ли то, как мы живем, быть причиной того, как мы себя чувствуем?

Речь идет не только о вещах, но в том числе и о ценностях современной жизни. Эти ценности побуждают нас хотеть больше того, что у нас есть. Ценить работу больше отдыха. Сравнить худшее в себе с лучшим в других. Чувствовать, что нам постоянно чего-то не хватает.

По мере того как день за днем мне становилось лучше, у меня появился замысел книги – вот этой самой книги.

Я уже писал о своем психическом здоровье в книге «Влюбиться в жизнь: Как научиться жить снова, когда ты почти уничтожен депрессией»<sup>[3]</sup>. Но сейчас вопрос не в том, почему стоит жить. На этот раз мой вопрос шире – как нам жить жить в сумасшедшем мире и не сойти с ума?

## Новости с планеты нервных

Когда я начал свое исследование, то довольно быстро обнаружил, что цепляющие внимание заголовки в прессе отражают нашу пожирающую внимание эпоху. Новости, разумеется, созданы для того, чтобы мы чувствовали напряжение. Если бы они нас успокаивали, то это были бы уже не новости, а, скажем, йога. Ну или щенок. Есть в этом доля иронии – новостные агентства освещают феномен тревожности, хотя сами ее усиливают.

Как бы то ни было, вот некоторые заголовки:

«Стресс и социальные сети обостряют ментальные расстройства у девочек» – *The Guardian*;

«Хроническое одиночество стало эпидемией современности» – *Forbes*;

«Facebook может сделать вас несчастным», – заявил Facebook» – *Sky News*;

«Резко участились случаи самоповреждения среди подростков» – *BBC*;

«73 % сотрудников подвержены стрессу на рабочем месте» – *The Australian*;

«Знаменитости виноваты в стремительном росте пищевых расстройств» – *The Guardian*;

«Самоубийство в университетском городке и бремя поиска идеала» – *The New York Times*;

«Количество жертв стресса на работе неумолимо растет» – *Radio New Zealand*;

«Рабочие места наших детей достанутся роботам?» – *The New York Times*;

«Американские старшекласники страдают от стресса и всплесков жестокости в эпоху Трампа» – *The Washington Post*;

«Детей в Гонконге учат жить ради достижений, а не ради счастья» – *South China Morning Post*;

«Высокий уровень тревожности: все больше и больше людей принимают наркотики, чтобы справиться со стрессом» – *El Pais*;

«Армию психотерапевтов отправят в школы, чтобы купировать эпидемию тревожности» – *The Telegraph*;

«Интернет заражает нас СДВГ?»<sup>[4]</sup> – *The Washington Post*;

«Наш ум может быть похищен: разработчики технологий рисуют мрачные картины развития смартфонов» – *The Guardian*;

«Подростки становятся более тревожными и подавленными» – *The Economist*;

«Instagram – самая опасная угроза для психического здоровья молодежи» – *CNN*;

«Во всем мире стремительно растет число самоубийств. Почему?» – *AlterNet*.

Как я уже сказал, ирония состоит в том, что мы читаем о вещах, провоцирующих тревожность и депрессию, и тревожимся еще сильнее; заголовки выше говорят сами за себя.

Я не преследую цель рассказать в этой книге о том, какая катастрофа разворачивается вокруг и как все мы «попали»; для этого у нас уже есть Twitter. Нет. Я даже не преследую цель сказать, что дела современного мира намного хуже, чем раньше. Наоборот, в некоторых аспектах дела заметно улучшились. По данным Всемирного банка, число людей, испытывающих серьезные экономические трудности, значительно упало, а за последние тридцать лет более одного миллиарда людей вышли из условий полной нищеты. Здесь же можно подумать о миллионах детей по всему миру, жизни которых были спасены благодаря вакцинации. В одной из своих статей 2017 года журналист *The New York Times* Николас Кристоф заметил: «Если самое страшное, что может случиться с родителем, – это смерть ребенка, то сейчас вероятность детской смерти вдвое меньше, чем в 1990 году». Поэтому, несмотря на существующее насилие, нетерпимость и экономическую

несправедливость, царящие на Земле, у нас – в мировом масштабе – есть причины для гордости и надежды.

Проблема в том, что любая эпоха сталкивается со своим набором уникальных и трудных задач. Многие становятся лучше, но не все. До сих пор существует неравенство. К тому же возникают новые проблемы. Зачастую люди, которые более чем обеспечены в материальном плане, живут в страхе, чувствуют себя неполноценными и даже склонны к самоубийству.

Однако я отдаю себе отчет в том, что бесполезно искать преимущества в современном мире, такие как уровень здоровья, образования и среднего дохода. Это все равно, что призывать человека в депрессии почувствовать благодарность за то, что все кругом живы и здоровы. Цель этой книги – признать, что то, что мы чувствуем, так же важно, как то, что мы имеем. Что наше душевное здоровье имеет такое же значение, как здоровье тела, и более того – является частью телесного здоровья. И что, учитывая все вышесказанное, с этим миром что-то явно не в порядке.

Если в современном мире у нас на душе скребут кошки, то какая разница, сколько вокруг преимуществ; чувствовать душевную боль – это отстой. А чувствовать душевную боль, когда тебе говорят, что для этого нет никаких причин, – полный отстой.

В этой книге я хочу добраться до смысла пугающих газетных заголовков и понять, как защитить себя в нашем мире процветающей паники. Какими бы благами нас не окружала современная жизнь, наша психика все же уязвима. Количество ментальных расстройств неизменно растет, и если мы верим в важность нашего психического здоровья, то нам нужно – очень нужно – понять, что же могло стать причиной таких перемен.

## **Ментальные расстройства это:**

- ✓ не повальное увлечение;
- ✓ не дань моде;
- ✓ не причуда;
- ✓ не тенденция среди знаменитостей;
- ✓ не результат осведомленности о ментальных расстройствах;
- ✓ не то, о чем всегда просто говорить;
- ✓ не то же самое, что случилось с людьми всегда.

## Инь и ян

Итак, это сказка о двух реальностях.

Многим из нас есть за что быть благодарными современному миру – это правда. Продолжительность жизни растет, младенческая смертность падает, еда и жилье доступны, глобальных войн нет. Мы удовлетворили наши базовые физические потребности. Многие из нас живут в относительной безопасности, у нас есть крыша над головой и еда на столе. Но разве после решения одних проблем не появляются другие? Разве социальный прогресс не несет с собой новые сложности? Разумеется, несет.

Порой кажется, будто мы временно решили проблему дефицита и заменили ее проблемой избытка. Куда ни посмотришь, везде люди ищут способы изменить свою жизнь за счет отказа от чего бы то ни было. Диеты – наглядный пример нашей страсти к ограничениям. Здесь же стоит вспомнить, как люди склонны посвящать себя веганству или трезвости. И не стоит забывать о растущей потребности в цифровом детоксе. Популярность осознанности, медитации и минималистического подхода к жизни – зримый ответ культуре перегруза. Инь противостоит неистовому ян двадцать первого века.

## Срыв

Когда недавний приступ тревоги остался позади, я погрузился в сомнения.

Может, все это глупая затея. Я сомневался в том, стоит ли рассуждать на такую *трудную тему*. Но потом решил, что как раз *замалчивание* и есть самая большая проблема. Оно является причиной срывов на работе и в школах. Из-за него больницы и клиники по лечению зависимостей переполнены, а статистика суицидов неуклонно растет. В конечном итоге я решил, что лично для меня очень важно понять все это. Я хочу найти причины для позитивного настроения и способы быть счастливым, но сначала необходимо увидеть реальное положение вещей.

Я, к примеру, хочу понять, почему мне страшно сбавлять темп, словно я тот автобус из фильма «Скорость», который взорвался бы, если бы снизил скорость до *50 километров* в час. Я хочу разобраться, есть ли взаимосвязь между моей личной скоростью и скоростью мира.

Причина проста и отчасти эгоистична. Мысль о том, куда может завести меня мой ум, вводит меня в ступор, ведь я знаю, где мы с ним уже побывали. Я также подозреваю, что мой образ жизни в двадцать лет стал одной из причин моей болезни. Алкоголь, проблемы со сном, стремление быть кем-то другим и социальное давление в целом. Я ни за что не хочу возвращаться в то состояние, поэтому меня заботит не только то, куда стресс может завести людей, но и откуда он, собственно, берется. Мне интересно: если иногда я оказываюсь на грани срыва, возможно ли, что одна из причин тому – мир, который иногда оказывается на грани срыва.

Срыв<sup>[5]</sup> – крайне неоднозначный термин, поэтому профессиональные медики избегают его использования; однако можно догадаться о буквальном значении этого слова. По большому счету, срыв – это нарушение; словарь дает два значения: 1)

механическая поломка, механический отказ; 2) крах отношений или системы.

Перед срывом не так уж сложно заметить предупреждающие сигналы, причем не только внутренние, но и внешние. Возможно, это прозвучит слишком пафосно, но наша планета движется к краху. По меньшей мере нет сомнений в том, что она меняется во многих отношениях – технологическом, политическом, экологическом. Меняется быстро. Поэтому сейчас – больше, чем когда-либо, – нам необходимо понять, какие изменения внести в мир, чтобы он никогда не поломал нас.

## Жизнь прекрасна (но...)

Жизнь прекрасна.

Даже современная жизнь. Наверное, *особенно* современная жизнь. Мы окружены несметным количеством сиюминутного волшебства. Мы можем взять гаджет и связаться с человеком на другом полушарии. Когда мы выбираем место для отпуска, мы можем почитать отзывы людей, которые неделю назад останавливались в приглянувшейся нам гостинице. Мы можем разглядеть все дороги в Тимбукту на спутниковой карте. Когда мы боеем, мы можем пойти к доктору, получить антибиотики и вылечить заболевания, которые раньше убивали нас. Мы можем пойти в супермаркет и купить питахайю из Вьетнама и вино из Чили. Если политик заявляет о чем-то, с чем мы не согласны, в наши дни не составляет никакого труда озвучить свои возражения. Нам доступно больше информации, больше фильмов, больше книг, больше *всякой всячины*, чем когда-либо.

В девяностые годы слоганом Microsoft была фраза: «Куда ты хочешь пойти сегодня?»; вопрос, конечно, был риторическим. В век информационных технологий на него есть ответ: «Куда угодно». Согласно философу Сёрену Кьеркегору тревогой может быть «головокружение свободы»<sup>[6]</sup>, но свобода выбора – это ведь настоящее чудо. Однако выбор бесконечен, а наша жизнь имеет временные рамки. Невозможно прожить *все жизни*, посмотреть все фильмы, прочитать все книги или побывать во всех уголках этой прекрасной планеты. Вместо того, чтобы впадать в ступор из-за своих ограничений, нам нужно скорректировать выбор, стоящий перед нами. Нам необходимо выяснить, что именно хорошо для нас, и отбросить то, что нам не подходит. Нам не нужен другой мир. В нашем мире есть все, что нам нужно, но только если мы перестанем думать, будто нам нужно сразу все.

## Невидимые акулы

В тревожности есть одна досадная штука – зачастую сложно разобраться в том, почему нам тревожно. Никакой видимой угрозы может не быть, но тем не менее нас охватывает смятение. Как сцена из фильма, в которой нет действия, но есть тревожное ожидание. Словно фильм «Челюсти» без акулы.

Однако в море жизни есть акулы. Образные, невидимые акулы. Ведь даже когда мы чувствуем беспокойство без причин, причины все же имеются.

«Нам понадобится лодка побольше», – сказал Броуди в фильме «Челюсти». Наше внимание приковано к метафорическим акулам, но его нужно сместить на метафорические лодки. Вероятно, мы лучше справлялись бы с этим миром, если бы знали, где эти самые акулы и как нам переплыть жизненное море целыми и невредимыми.

## Сбой

Иногда мне кажется, что моя голова – это компьютер, на рабочем столе которого открыто слишком много окон. На рабочем столе – хаос. У меня внутри есть радужный курсор ожидания. Я подвисяю, и он вращается. Если бы я только мог закрыть хоть какие-то окна и выкинуть хоть какой-то мусор в корзину, мне стало бы лучше. Но как выбрать, что именно закрыть, когда все окна кажутся такими важными? Как освободить свой перегруженный мозг, если весь мир перегружен? Мы способны думать *о чем угодно*. Поэтому кажется разумным, что рано или поздно мы начинаем-таки думать *обо всем*. Время от времени нам просто необходимо быть достаточно смелыми и выключать гаджеты для того, чтобы включить самих себя. Прервать одно соединение с целью восстановления другого.

## **Вещи, которые стали быстрее, чем раньше**

- ✓ Почта.
- ✓ Машины.
- ✓ Бегуны на Олимпиаде.
- ✓ Новости.
- ✓ Производительность.
- ✓ Фотография.
- ✓ Кадры в фильмах.
- ✓ Финансовые транзакции.
- ✓ Путешествия.
- ✓ Рост мирового населения.
- ✓ Вырубка лесов в джунглях Амазонки.
- ✓ Навигация.
- ✓ Развитие технологий.
- ✓ Отношения.
- ✓ Политические события.
- ✓ Мысли в вашей голове.

## Круглосуточная катастрофа

Слово «волнение» само по себе звучит довольно приятно, и кажется, что не так уж сложно противостоять ему. И все же волнение о будущем – будь то следующие десять минут или десять лет – это главное, что мешает нам жить здесь и сейчас и наслаждаться моментом.

Я паникер. Я не просто волнуюсь. Нет. Мое волнение честолюбиво. Оно безгранично. Моя тревожность – даже если само слово начинается со строчной буквы – настолько велика, что способна поглотить все. У меня всегда легко получалось нарисовать себе худшее развитие событий и продумать его до мельчайших деталей.

Я такой, сколько себя помню. Много раз я, уверенный в своей неминуемой смерти от болезни, которую сам себе диагностировал по Интернету, обращался к доктору. Когда я был в начальных классах, мама забирала меня из школы, и если она опаздывала, то мне хватало всего минуты, чтобы убедить себя в ее смерти в жуткой аварии. Мама так и не попала в аварию, но это не отменяло вероятности того, что катастрофа все равно *могла* произойти. Когда мамы не было рядом, я боялся, что она больше никогда не придет.

Картины жутких катастроф в мельчайших подробностях, вроде искореженного металла и россыпи бело-голубых стеклянных осколков, поблескивающих на асфальте, занимали мой ум намного чаще, чем разумная мысль о маловероятности таких событий. Если Андреа не берет трубку, я ничего не могу с собой поделатать и представляю возможные варианты развития событий: она упала с лестницы или, что тоже вероятно, самовоспламенилась. Я волнуюсь о том, не обижаю ли я людей, сам того не желая. Волнуюсь о том, что я редко вспоминаю о всех преимуществах своего положения. Волнуюсь о заключенных, отбывающих срок за преступления, которые они не совершали. Меня волнуют нарушения прав человека. Меня волнуют предрассудки, политика, загрязнение окружающей

среды и весь этот мир, который унаследует поколение моих детей. Я волнуюсь за все биологические виды, исчезающие по вине человека, и еще за объем углеродных выбросов. Меня волнует то, как сильно я поглощен собой, из-за чего я погружаюсь в себя еще больше.

Задолго до того, как я начал заниматься сексом, я легко мог представить, что болен СПИДом, – так сильно на меня влияли социальные ролики, которые крутили по телевизору в 80-х годах по заказу британского правительства. И если я ем что-то с немного подозрительным вкусом, то немедленно воображаю, как я уже госпитализирован с пищевым отравлением, хотя таковое случилось со мной всего один раз в жизни.

Находясь в аэропорту, я всегда чувствую себя – а следовательно *действую* – подозрительно. В любой припухлости, язвочке или родинке я вижу потенциальный рак. В любом провале памяти – ранние признаки болезни Альцгеймера. И так далее и тому подобное. Все это происходит со мной, когда я чувствую себя более или менее здоровым. Когда же я болен, способность создать катастрофу на ровном месте превращается в суперспособность.

Если подумать, то эти картинки являются для меня ключевой характеристикой тревоги. Нескончаемая работа воображения на тему *«как дела могут стать еще хуже»*. Лишь с недавних пор я начал понимать, как много воды льет на эту мельницу современный мир. Как сильно состояние нашей психики – больны ли мы по-настоящему или просто *измотаны* – зависит от состояния нашего общества и *наоборот*. Я хочу понять, чем именно *отравляет* нас планета нервных.

Есть огромная разница между усталостью и настоящей болезнью. Скажем, такая же, как разница между чувством голода и голодной смертью; эти два состояния имеют следующую взаимосвязь: то, что плохо воздействует на нас в первом состоянии (скажем, нехватка еды), воздействует еще хуже во втором. Есть вещи, от которых я чувствую себя плохо, когда здоров, но сильно устал; зачастую от этих же вещей мне становится *намного хуже*, когда я болен. Чему учит

болезнь, так это тому, как предотвратить ухудшение после ремиссии.  
Боль – чертовски хороший учитель.

## **Еще больше поводов для волнения помимо упомянутых в прошлой главе (ведь поводов мало не бывает)**

✓ *Новости.*

✓ *Поезда метро.* Когда я спускаюсь в метро, я представляю себе все, что может пойти не так. Поезд может застрять в тоннеле. Может возникнуть пожар. Может случиться террористическая атака. Меня может хватить сердечный приступ. Справедливости ради, нужно добавить, что однажды со мной приключился ужасный эпизод в подземке. Я вышел из поезда в парижском метро и попал в жгучую дымку слезоточивого газа. Наверху как раз происходили столкновения между членами профсоюзов и полицией; последняя применила слезоточивый газ близко от станции. Но тогда я этого не знал. Закрывая лицо шарфом, чтобы можно было дышать, я решил – это теракт. Это оказалось не так. Но мысль о теракте стала травматичной для меня. По словам Монтеня: «Кто боится страданий, тот уже страдает от боязни»<sup>[7]</sup>.

✓ *Самоубийство.* Раньше у меня были суицидальные наклонности: в юности я почти бросился с обрыва; но с недавних пор тяга совершить самоубийство превратилась в страх совершить его.

✓ *Разные проблемы со здоровьем.* К примеру, внезапные серьезные повреждения сердца из-за панических атак (их вероятность смехотворно мала); развитие настолько безнадежной депрессии, что я больше не смогу двигаться и, словно после взгляда Медузы Горгоны, *окаменею* навсегда; рак; сердечно-сосудистые заболевания (у меня высокий уровень холестерина и наследственность); умру слишком молодым; умру слишком старым;

бренность всего сущего в целом.

✓ *Внешний вид.* Фраза «Мужчинам все равно, как они выглядят» – устаревший миф. Меня всегда волновал мой внешний вид. Раньше я регулярно покупал журнал *Men's Health* и добросовестно тренировался, чтобы выглядеть как модель с обложки. Меня всегда волновали мои волосы – их густота и возможное выпадение. Также меня волновали родинки на лице. Я подолгу смотрел на себя в зеркало, словно ждал, что отражение изменится. Я все еще волнуюсь из-за морщин на лице, но уже не так сильно. Горькая ирония состоит в том, что самое действенное средство от боязни старения – это, собственно, само старение.

✓ *Вина.* Порой меня накрывала вина за то, что я недостаточно идеальный сын или муж, или гражданин, или человеческий организм. Я чувствовал вину, когда работал слишком много и пренебрегал семьей, и наоборот, когда работал не в полную силу. Впрочем, у вины не всегда есть причина. Иногда вина просто есть.

✓ *Неполноценность.* Я волнуюсь о том, что мне чего-то не хватает, и о том, как я могу это восполнить. Мне кажется, внутри меня есть что-то вроде ледяной черной дыры, и в разные периоды жизни я пытался заполнить ее, чем ни попадя – алкоголем, вечеринками, твитами, лекарствами по рецепту, легкими наркотиками, спортом, едой, работой, популярностью, путешествиями, тратой денег, зарабатыванием денег, изданием своих книг, – но это, конечно, не сработало. Все, брошенное мною в эту пустоту, делало ее только бездоннее.

✓ *Ядерное оружие.* Если по телевизору показывают новости о ядерном оружии – а это случается все чаще и чаще в наши дни, – мне кажется, что из каждого окна я вижу ядерные грибы. Слова бывшего генерала армии США Омара Нельсона Брэдли сегодня