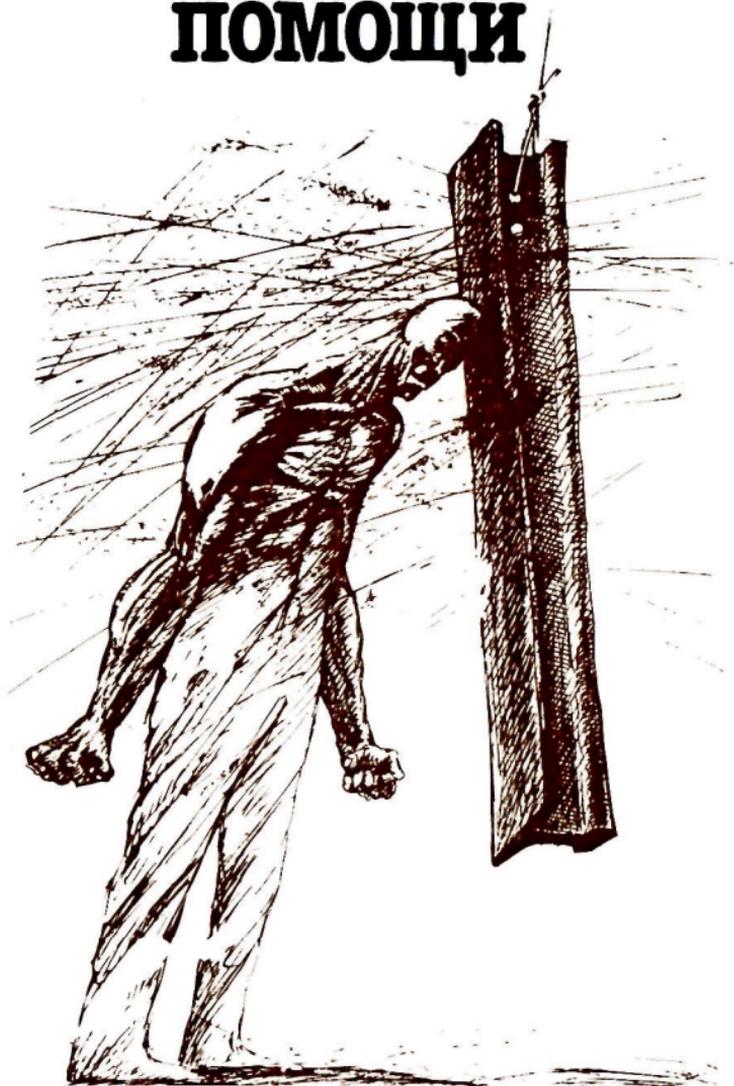


П. Вацлавик

КАК СТАТЬ НЕСЧАСТНЫМ БЕЗ ПОСТОРОННЕЙ ПОМОЩИ



**КАК СТАТЬ
НЕСЧАСТНЫМ
БЕЗ ПОСТОРОННЕЙ
ПОМОЩИ**

Paul Watzlawick

**THE SITUATION
IS HOPELESS,
BUT NOT SERIOUS
(THE PURSUIT
OF UNHAPPINESS)**

W. W. Norton & Company

New York. London

П. Вацлавик

КАК СТАТЬ НЕСЧАСТНЫМ БЕЗ ПОСТОРОННЕЙ ПОМОЩИ

Перевод с английского *О. В. Захаровой*

Послесловие доктора исторических
наук *И. В. Бестужева-Лады*



Москва
«Прогресс»

1990

ББК 88.5

В 23

Редактор *Л. И. Дорогова*

В оформлении использованы карикатуры художников
С. Айнутдинова, Г. Басырова, В. Буркина,
М. Златковского, И. Смирнова, О. Теслера, С. Тюнина

Вацлавик П.

В 23 Как стать несчастным без посторонней помощи: Пер. с англ. / Послесл. И. В. Бестужева-Лады. — М.: Прогресс, 1989. — 160 с: ил.

В книге рассматриваются социально-психологические проблемы человеческих взаимоотношений. Автор в остроумной манере описывает реально существующие психологические процессы, приводящие часто к неврозам и стрессам. Цель книги — посмеяться над собственными «страхами» и показать, что наше душевное здоровье зависит от нас самих.

В $\frac{0303040000-039}{006(00-90)}$ **КБ—51—5—88**

ББК 88.5

ISBN 5-01-001915-9

Редакция литературы по гуманитарным наукам

© 1983 by Paul Watzlawick

© Перевод на русский язык и послесловие издательство
«Прогресс», 1990

Была когда-то в самом сердце Европы одна огромная империя. В ней бок о бок соседствовало такое множество совершенно не похожих друг на друга культур, каждая со своими традициями и понятиями, что жители этой империи не могли достигнуть разумного решения даже самой пустяковой проблемы — кому-то обязательно казалось, что это решение противоречит здравому смыслу. И до того дошло дело, что единственным возможным способом существования стало там полное отсутствие здравого смысла, или попросту говоря, абсурд. Жители ее — читатель, вероятно, уже догадался, что речь идет об Австро-Венгерской империи, — приобрели легендарную известность не только своей неспособностью разумным образом решить самую ерундовую проблему, но и умением словно по какому-то недосмотру совершать порой, казалось бы, совершенно невозможное. Ну как иначе объяснить, что Англия, по утверждению остроумцев, проиграла все сражения, кроме решающих, Австрия же потерпела поражения во всех битвах, за исключением самых безнадежных. (Впрочем, чему тут удивляться, если самых почетных военных наград удостоивались те австрийские офицеры, которые умудрялись вырвать победу в безнадежных ситуациях, предпринимая в последний момент неожиданные действия, находившиеся в полном

противоречии с первоначальным генеральным планом сражения?)

Некогда огромная империя стала теперь крошечной страной, но абсурд по-прежнему лежит в основе отношения к жизни ее обитателей, в чем автор этих строк отнюдь не составляет исключения. Жизнь для них — болезнь безнадежная, но не такая уж серьезная. Можно ли найти лучших советчиков для тех, кто желает научиться искусству стать несчастным без посторонней помощи?

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

«...Чего же можно ожидать от человека?.. Да осыпьте его всеми земными благами, утопите в счастье совсем с головой, так, чтобы только пузырьки вскакивали на поверхности счастья, как на воде; дайте ему такое экономическое довольство, чтоб ему совсем уж ничего больше не оставалось делать, кроме как спать, кушать пряники и хлопотать о прекращении всемирной истории, так он вам и т у т, — человек-то, и т у т, — из одной неблагодарности, из одного пасквиля мерзость делает. Рискнет даже пряниками и нарочно пожелает самого пагубного вздора, самой неэкономической бессмыслицы, единственно для того, чтобы ко всему этому положительному благоразумию примешать свой пагубный фантастический элемент. Именно свои фантастические мечты, свою пошлейшую глупость пожелает удержать за собой...»¹

Эти слова принадлежат человеку, которого Фридрих Ницше считал величайшим из психологов, — Федору Михайловичу Достоевскому. И все же эту мысль можно свести к банальности, известной еще с незапамятных времен, а именно что человек весьма плохо при-

¹ Достоевский Ф. М. Полн. собр. соч. в 30-ти томах Т. 5. Л., «Наука», 1973, с. 116—117.

способен к тому, чтобы сносить абсолютное блаженство.

Пожалуй, давно уже настало время расстаться с бабушкиными сказками насчет того, что, дескать, удача, счастье и удовлетворение — это все, чего следует желать от жизни. Слишком долго нам твердили — а мы наивно верили, — будто погоня за счастьем так или иначе ведет к счастью.

Это утверждение выглядит особенно абсурдно, когда мы обнаруживаем, что не в состоянии даже точно определить, что же, в сущности, означает это самое пресловутое слово «счастье». «В чем состоит счастье — вот вопрос, который еще с незапамятных времен не перестает волновать у м ы , — пишет философ Роберт Шпеман в своем эссе о счастливой ж и з н и . — Варрон ¹, а вслед за ним и Августин ² насчитали ни более ни менее, как двести восемьдесят девять различных точек зрения на счастье. Всякое человеческое существо желает быть счастливым». И здесь Шпеман приводит мудрый еврейский анекдот о сыне, который сообщает отцу о своем желании жениться на девице по фамилии Кац. Отец возражает, ведь у девицы Кац нет никакого приданого. Сын настаивает, он может быть счастливым только с ней одной. «Быть счастливым? — изрекает о т е ц . — А что ты от этого будешь иметь?» ³

¹ Варрон (116—27 г. до н.э.) — римский философ, историк и ученый-энциклопедист. — *Прим. пер.*

² Августин Блаженный (354—430) — христианский теолог и церковный деятель. — *Прим. пер.*

³ Spaemann, Robert. Philosophie als Lehre vom glücklichen Leben. "Neue Zürcher Zeitung", 260, 1977, 66.

Чтобы возбудить у нас подозрения, достаточно хотя бы краткого экскурса в мировую литературу. Всякие ужасы, трагедии, преступления, грехи, безумия, опасности — вот что издавна служило исходным материалом для великих литературных творений. Ведь в своем «Аде» Данте проявил куда больше изобретательности, чем в «Рае». То же самое можно сказать и о «Потерянном рае» Мильтона¹, рядом с которым его «Возвращенный рай» выглядит по меньшей мере пресным. Первая часть «Фауста» вызывает у нас слезы, вторая — зевоту.

Так что хватит дурачить самих себя всякими красивыми историями. Настала пора честно и прямо поставить вопрос: к чему бы мы все пришли и во что бы превратились, не будь у нас наших несчастий? Они нам просто чертовски, в полном смысле слова *чертовски*, необходимы.

Не в лучшем положении оказались и наши теплокровные собратья из царства зверей. Вы только посмотрите, к каким катастрофическим последствиям приводит укрытие и содержание этих прекрасных созданий в зоопарках, где им не грозит голод, они надежно защищены от опасностей и болезней, включая даже зубную боль. В результате всех этих забот мы превращаем их в некие звериные подобия человеческих психопатов и неврастеников.

Наш мир уже буквально наводнен бесчисленными руководствами, советами и рецепта-

¹ Мильтон Джон (1608—1674) — известный английский поэт и политический деятель. — *Прим. пер.*

ми, которые на все лады учат нас, как стать счастливыми. Пора бросить спасательный круг и тем обездоленным, кто стремится стать несчастным. До каких пор психологи и психиатры будут ревностно хранить за семью печатями столь необходимые этим людям знания о тех процессах и механизмах, которые приводят их к вожделенному ощущению несчастья?

Следует признать, что на свете существует достаточно много людей, от природы наделенных талантом самостоятельно мастерить свой маленький персональный ад. Но ведь еще больше тех, кто нуждается в помощи и поддержке. Вот для них-то и предназначается эта книга, в надежде, что она послужит им не только вводным курсом, но и практическим руководством.

Но не надо думать, будто мною движут исключительно альтруистические побуждения, мой труд продиктован также и соображениями политического и экономического характера. То же самое, что в весьма скромных масштабах практикуют директора зоопарков, пытаются на общенациональном уровне осуществить и наши современные правительства — ведь и они хотят, чтобы жизнь их сограждан была застрахована от любых невзгод и пронизана счастьем от колыбели до могилы. Достижение этой благородной цели требует, среди всего прочего, систематического и неустанного воспитания граждан, направленного в сторону непрерывного повышения уровня их социальной беспомощности. Так что стоит ли удивляться, что во всем мире все более и более астрономические суммы тратятся на здра-

вохранение и прочие многочисленные социальные проекты.

Приведем лишь несколько примеров. Общественные расходы на здравоохранение в Соединенных Штатах возросли с 12,7 млрд. долларов в 1950 году до 247,2 млрд. в 1980 году, причем расходы только на медикаменты и различные товары медицинского назначения увеличились за тот же период с 3,7 млрд. долларов до 19,2. Не менее головокружительный взлет претерпели и расходы на социальные нужды — они подскочили с 23,5 млрд. долларов в 1950 году до 428,4 млрд. в 1979 году¹. Современная статистика Западной Германии — просто чтобы привести хотя бы один европейский пример — показывает, что *ежедневные* расходы на систему здравоохранения составляют 450 млн. западногерманских марок, то есть в три раза больше, чем в 1950 году. Та же статистика утверждает, что в любой наугад взятый момент времени в Федеративной Республике Германии можно насчитать 10 млн. больных людей и среднестатистический житель этой страны заглатывает на протяжении своей жизни 30 тыс. таблеток.

Теперь представим себе на минутку, что со всеми нами будет, если эти цифры перестанут расти столь головокружительными темпами или — упаси господь! — чего доброго еще начнут сокращаться. Окажутся под угрозой уничтожения целые министерства и другие чу-

¹ U. S. Bureau of Census. Statistical Abstracts of the United States, 102nd ed. Washington, D. C., 1981.

довищенные бюрократические образования, потерпят банкротство огромные отрасли промышленности, и миллионы людей останутся без работы.

В борьбу за предотвращение подобной катастрофы свой скромный, но вполне, как я надеюсь, реальный вклад призвана внести и эта небольшая книжка. Современное государство столь остро заинтересовано в непрерывном повышении степени беспомощности и несчастья своих сограждан, что просто нельзя долее оставлять выполнение этой важнейшей задачи на попечение хоть и исполненных благих намерений, но все же недостаточно умелых одиночек. Здесь, как и во всех других областях человеческой жизни, путь к успеху лежит через государственное управление и планирование. Конечно, *быть* несчастным в наше время не проблема, это доступно каждому. Другое дело — *стать* несчастным, так сказать, выковыпать свое несчастье своими же собственными руками. Здесь мало одного-двух случайных ударов судьбы или накопленного уже личного опыта — этому надо серьезно учиться.

А между тем полезная и нужная информация крайне скудна, а если и встречается порой где-то в специальной психологической или психиатрической литературе, то, как правило, случайно, вопреки воле и намерениям автора. Насколько мне известно, лишь весьма немногие из моих уважаемых коллег отваживались касаться этой взрывоопасной темы. Среди достойных похвалы исключений можно назвать французских канадцев Родольфа и Люка Моризетт, авторов книги «Краткий курс супру-

жеской герильи»¹, Гульельмо Гулотта, написавшего «Комедии и драмы супружества»², автора книги «Узлы» Рональда Ланга и автора книги «Маг без магии»³ Мару Сельвини — известного психолога, которой удалось наглядно показать, как остро *нуждается* современная школьная система в ошибках и просчетах школьных психологов, чтобы менять, ничего не меняя, и с возрастающим успехом стимулировать изменения в избранном направлении. Нельзя обойти молчанием и книги моего друга Дэна Гринберга «Как стать еврейской матерью»⁴ и «Как довести себя до плачевного состояния»⁵ — эта важная работа была расценена критиками как «честный и искренний документ, благодаря которому более ста тысяч читателей научились влачить существование, по-настоящему лишенное какого бы то ни было смысла». И наконец, последними — по порядку, но отнюдь не по значению — упомяну трех наиболее значительных представи-

¹ Morissette, Rodolphe and Luc. Petit manuel de guérilla matrimoniale. Ferron, Montreal, 1973.

² Gulotta, Guglielmo. Commedie e drammi nel matrimonio. Feltrinelli, Milan, 1976.

³ Selvini Palazzoli, Mara, et al. Il Mago smagato. Feltrinelli Economica, Milan, 1976.

⁴ Дабы избежать путаницы, позволю себе процитировать фразу из авторского предисловия к этой книге (см.: Greenburg, Dan. How to be a Jewish Mother. Price /Stern/Sloane, Los Angeles, 1964), где он замечает, что «для того, чтобы стать еврейской матерью, вовсе не обязательно быть матерью или принадлежать к еврейской национальности. В роли еврейской матери с одинаковым успехом может выступать итальянский парикмахер или служанка из Ирландии». — *Прим. авт.*

⁵ Greenburg, Dan. How to Make Yourself Miserable. Random House, New York, 1966.

телей британской школы: речь идет о Стивене Поттере, авторе «Полного курса обучения превосходству над другими в любом деле»¹, первооткрывателе «принципа Питера» Лоренсе Питере² и всемирно известном авторе закона, названного его именем, Сириле Норткоте Паркинсоне³.

Имея за плечами несколько десятилетий клинической практики, автор надеется дополнить все эти превосходные исследования вводным практическим пособием, где собраны самые надежные и действенные приемы, гарантирующие состояние несчастья. Несмотря на такие обнадеживающие обещания, автор отнюдь не претендует на создание полного и исчерпывающего учебника — это всего лишь ряд советов и рекомендаций, которые дадут возможность наиболее одаренным читателям выработать свой собственный индивидуальный стиль, отвечающий их природным вкусам и наклонностям.

¹ Potter, Stephen. The Complete Upmanship. Holt, Rinehart & Winston, New York, 1971.

² Peter, Laurence J. The Peter Principle. Morrow, New York, 1969.

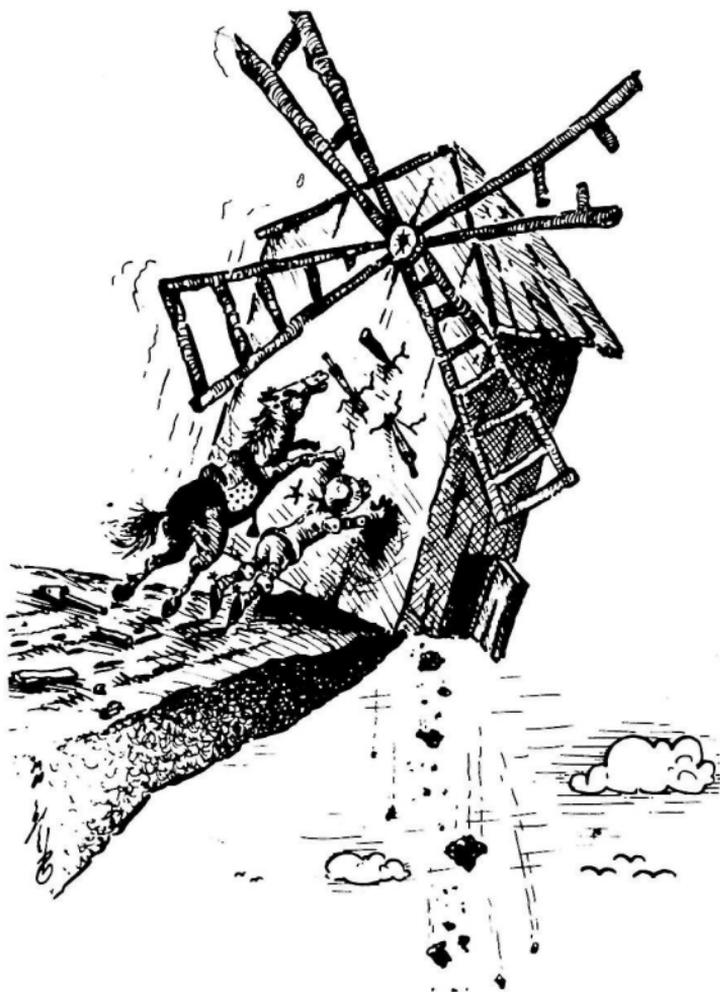
³ Parkinson, Cyril N. Parkinson's Law and Other Studies in Administration. Houghton Mifflin, Boston, 1957; Parkinson, Cyril N. Mrs. Parkinson's Law and Other Studies in Domestic Science. Houghton Mifflin, Boston, 1968.

В 1989 году в издательстве «Прогресс» вышла книга Сирила Н. Паркинсона «Законы Паркинсона» — *Прим. пер.*

ГЛАВА

1

**ГЛАВНОЕ —
ВСЕГДА БЫТЬ ВЕРНЫМ СЕБЕ
И НИ ЗА ЧТО НЕ СДАВАТЬСЯ**



Этот перл мудрости восходит еще ко временам шекспировского «Гамлета» и связан с именем главного королевского советника Полония. Дабы пояснить значение этого персонажа для темы нашего повествования, а именно как выковать свое несчастье своими же собственными руками, напомним, что Полоний умудрился довести способность сохранять верность самому себе до такого виртуозного уровня, что в конце концов был «принят за крысу» и пронзен шпагой вместе с ковром, за которым имел неосторожность спрятаться. Заметим кстати, что, судя по всему, в Датском королевстве в те времена был еще неизвестен другой перл мудрости, который гласит, что подслушивание под дверью — отнюдь не самый удачный способ узнать о себе что-нибудь приятное.

Нам могут возразить, что в данном случае искусство творить собственные несчастья доведено до совсем уж гипертрофированных размеров, выходящих за рамки настоящего исследования, но ведь нельзя отказывать Шекспиру в праве на некоторые поэтические преувеличения. Как бы там ни было, но основной принцип все равно остается в силе.

Жить в постоянном конфликте со всем миром и, главное, с окружающими вас людьми — дело в общем-то совсем нехитрое. Куда труднее постигнуть и довести до совершенства ис-

кусство быть несчастным наедине с собой, не завися от окружающих и не нуждаясь в их услугах. Мы всегда можем упрекнуть партнера в недостатке любви, подозревать злокозненность начальства или сваливать на погоду вину за свое дурное настроение, с этим без труда может справиться каждый. Но ведь наша задача — обходиться в этом важном деле без всякой посторонней помощи. Как же стать самому себе злейшим врагом?

Надежным путеводителем к несчастью могут служить народные пословицы и поговорки. Являясь выражением так называемого здравого смысла или некоего таинственного инстинкта истины, народная мудрость таит для нас неисчерпаемый источник вдохновения. Главное, не обращать никакого внимания на то, что для всякого из этих изречений всегда можно найти другое, имеющее совершенно противоположный смысл. Взять хотя бы «Береженого бог бережет» и «Волков бояться — в лес не ходить» или «Поспешишь — людей насмешишь» и «Куй железо, пока горячо». Просто надо раз и навсегда выбрать какое-нибудь одно такое изречение и сделать его главным ориентиром повседневного поведения, своим кредо, символом собственного «Я». Отсюда нетрудно прийти к убеждению, что на свете существует только одна правильная точка зрения и она по странной случайности совпадает с вашей собственной. А тут уж всего один шаг до утверждения, что мир устроен неправильно и в нем все идет не так, как нужно.

Здесь, кстати, уже можно заметить разницу между настоящим профессионалом и жалким дилетантом. Последний еще иногда может, об-

реченно пожав плечами, смириться с неизбежным несовершенством этого мира. Но тот, кто верен себе до конца, истинный мастер своего дела, никогда не унижится до такого жалкого компромисса. Оказавшись перед выбором между миром, каков он *есть*, и миром, каким он, по его убеждению, *должен был бы быть*, — тем же самым роковым выбором, который еще в незапамятные времена занимал умы древних индуистских философов, — профессионал без всяких колебаний предпочтет второе и с негодованием отвергнет первое. Стойкий капитан корабля, с которого уже давно сбежали даже последние крысы, он отважно пустится в плавание по бурному ночному морю. Остается только сожалеть, что в этом арсенале мудрых изречений нет одного, которое было известно еще древним римлянам: *Ducunt fata volentem, nolentem trahunt* или, проще говоря, «судьба желающего ведет, а нежелающего тащит».

А уж следовать голосу здравого смысла или подчиниться воле судьбы наш герой отнюдь не расположен, причем это упорное неприятие реальности со временем приобретает у него весьма своеобразные формы, превращаясь в некую всепоглощающую навязчивую идею, почти наваждение. В своем стремлении всегда и во всем быть верным себе он все больше проникается духом отрицания, ведь отказаться от этого значило бы для него изменить самому себе. Уже тот факт, что кто-то посоветовал ему поступить тем или иным образом, служит для него самым веским основанием, чтобы этот совет был безоговорочно отвергнут даже в том случае, если с объективной

точки зрения он сулит известные выгоды. (Зрелость, как определил ее один из моих коллег, — это способность человека принять решение даже *вопреки* тому, что оно совпадает с советами собственных родителей.)

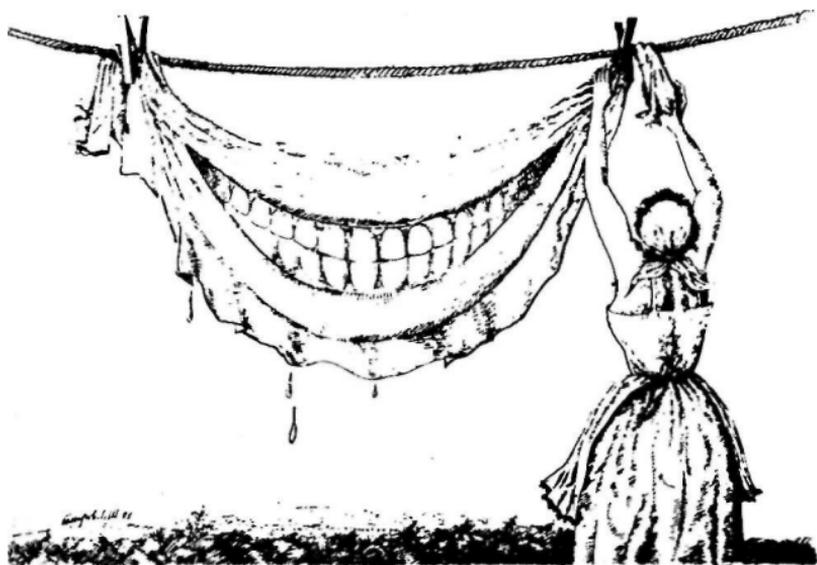
Но и это еще не предел. Настоящий гений собственного несчастья — это тот, кто способен достигнуть воистину заоблачных высот и героически отвергнуть даже то решение, которое представляется наиболее разумным *ему самому*, оставаясь глухим к доводам собственного рассудка. Так змея, не довольствуясь возможностью укунить свой хвост, потихоньку начинает пожирать сама себя. Надо ли говорить, что достигаемое при этом ощущение несчастья просто не поддается никакому сравнению.

Конечно, для менее одаренных читателей состояние такого полного и безысходного отчаяния остается желанным, но, увы, недостижимым идеалом.

ГЛАВА

2

ЧЕТЫРЕ СПОСОБА ИГРЫ
С ПРОШЛЫМ



Говорят, время лучший лекарь, оно врачует любые раны. Что же, может, это и так, но не стоит отчаиваться. Ведь можно помешать времени вести черную, разрушительную работу и превратить прошлое в надежный и постоянный источник наших несчастий. Добиться этих результатов можно четырьмя различными способами, которые известны еще с незапамятных времен.

1. Идеализация прошлого

Любой начинающий, если он наделен хоть искрой таланта, может научиться смотреть в прошлое сквозь розовые очки, видя в нем только картины, услаждающие душу и приятные для глаз. Разве что только самые безнадежные неудачники, неспособные даже на такую простейшую уловку, сохраняют воспоминания о юности, не говоря уже о детстве, как о весьма неприятной поре Weltschmerz¹, полной сожалений о прошлом и страхов перед будущим, — и уж им-то никогда не придет в голову желание хоть на день вернуться в те мрачные времена. Более удачливым же кандидатам в мастера несчастья не составит ни малейшего труда создать из своей прошедшей юно-

¹ Weltschmerz (нем.) — всемирная скорбь. — Прим. пер.

сти нечто вроде утраченного рая, превратив ее в неиссякаемый источник ностальгических сожалений.

Конечно, воспоминания о юности — это всегда лишь одна из множества возможностей. В качестве другого примера можно назвать безутешную скорбь о разрыве романтической связи. Ни в коем случае не поддавайтесь доводам разума, не верьте собственным воспоминаниям и оставайтесь глухи к увещаниям добрых друзей, в один голос твердящих вам, что роман все равно был обречен на неудачу и что время от времени вы и сами уже мечтали, как бы вырваться из этого ада. Не верьте, если вам будут говорить, будто разрыв — это еще не самое страшное и что могло быть гораздо хуже. Наоборот, попытайтесь в сотый раз убедить себя в том, что если бы вам снова удалось начать с начала — но только уже по-серьезному, по-хорошему, — то все бы сложилось самым прекрасным образом. (Совершенно очевидно, что ни малейших шансов на благополучный исход романа нет и не предвидится.) Отметайте все сомнения и руководствуйтесь следующим, в высшей степени логичным, соображением: раз *утрата* возлюбленной вызывает у вас такие адские муки, то каким же райским блаженством было бы обрести ее вновь! ¹

¹ Отдавая дань эмансипации, я, как и многие другие авторы нашего просвещенного времени, долго ломал голову над тем, как избежать обвинений в мужском шовинизме и обращаться одновременно к представителям обоего пола, не прибегая при этом к чудовищным конструкциям типа он и /или она, он/ она, он (а), его/ее и так далее. В конце концов я сдался и прошу читателей принять к сведению, что там, где это имеет смысл, под словом «он» подразумевается «он или она». — Прим. авт.

Прекратите все связи с внешним миром, ни с кем не общайтесь, не выходите из дому, лучше всего постарайтесь постоянно находиться в непосредственной близости от телефона, дабы быть готовым к тому решающему звонку, которому суждено чудодейственным образом преобразить всю вашу жизнь. И не отчаивайтесь, если ожидание станет совсем уж невыносимым, ведь в вашем распоряжении всегда остается надежный и проверенный способ — завести аналогичный душераздирающий роман с другим партнером. Не падайте духом, если на первый взгляд вам покажется, будто ваш новый избранник ничем не похож на предыдущую роковую страсть, все зависит только от вас самих, и вы вполне можете превратить его в источник новых страданий.

2. Жена Лота

Возможность жить прошлым имеет и еще одно дополнительное преимущество: она практически не оставляет вам никакого времени, чтобы проявлять хоть малейший интерес к настоящему. Ведь только полностью концентрируя внимание на прошлом и повернувшись спиной к настоящему, можно путешествовать по жизни, не опасаясь случайных, невольных поворотов судьбы, которые могут вдруг изменить перспективу на девяносто, а то и на все сто восемьдесят градусов, вопреки вашей воле показав вам, что настоящее — это не только неисчерпаемый источник негативных эмоций, оно может таить в себе и кое-что утешительное, не говоря уже о каких-то совершенно новых позитивных возможностях. Даже мимолетные отвлечения от самоуглубленного созер-

цания прошлого способны поколебать нашу уверенность в полной безысходности того, что ожидает нас впереди. В этой связи обратим свой восхищенный взор к нашей библейской наставнице, достопочтенной жене Лота — вы ведь помните ее, не правда ли? «И сказал Господь Лоту и его семейству: «Спасай душу свою; не оглядывайся назад и нигде не останавливайся в окрестности сей; спасайся на гору, чтобы тебе не погибнуть»... Жена же Лотова оглянулась позади его и стала соляным столпом»¹. (Не желая быть несправедливыми к жене Лота, заметим, что волнующие события, происходившие в тот момент в Содоме и Гоморре, были куда интереснее, чем перспектива провести остаток жизни на одинокой горе. Но заслуга жены Лота в том, что она умудрилась не получить ни того, ни другого.)

3. Роковая кружка пива

В фильме «Роковая кружка пива» великий пионер американской кинокомедии У. К. Филдс рассказывает нам леденящую душу историю неотвратимого падения одного подававшего большие надежды юноши, который не смог противостоять соблазну выпить первую в своей жизни кружку пива. Мораль фильма весьма поучительна, и не следует принимать за шутку глубокомысленное предостережение Филдса. Его указующий перст — обращен ко всем нам. Ибо один мимолетный опрометчивый поступок может стоить нам долгих лет раскаяния... И какого мучительного раскаяния! Ведь достаточно вспомнить о другом

¹ Ветхий завет, «Бытие», гл. 19, 17 и 26.

библейском персонаже, злополучной Еве, и о том крошечном кусочке яблока, который она имела неосторожность проглотить...

Эта концепция фатальной неизбежности, неотвратимого рока имеет для нас важные, неоспоримые преимущества. Долгие годы о них предпочитали умалчивать. Но в наш просвещенный век такие вещи должны быть достоянием широкой общественности. Причем вся соль здесь вовсе не в раскаянии как таковом, его может и не быть. Для нас главное заключается в необратимости и непоправимости роковых последствий той самой первой кружки пива, которая если и не оправдывает, то, во всяком случае, предопределяет все последующие. Иными словами, она дает основания примерно для такого хода рассуждений: «Конечно, я сам виноват во всем, что случилось. Знай я к чему это приведет, никогда не прикоснулся бы к проклятой кружке. Но теперь уже все равно ничего не изменишь, слишком поздно... Тогда, *в прошлом*, я совершил роковую ошибку, теперь же, *в настоящем*, я вынужден нести свой крест, расплачиваясь за старые грехи».

Готов признать, что такой способ самоистязания не во всем идеален. Что ж, его можно несколько усовершенствовать. А если я вообще не причастен к тому первому роковому событию, с которого начались все мои несчастья? Если меня даже нельзя упрекнуть, что в этом есть и моя вина? Тогда я получаю все права считаться невинной жертвой злой судьбы, и пусть кто-нибудь попробует усомниться в том, что все мои несчастья — результат рокового стечения обстоятельств! Пусть только

кто-нибудь осмелится посоветовать мне предпринять какие-то шаги, чтобы облегчить свою несчастную долю! Удары, которые, словно сговорившись, то и дело обрушивают на мою голову господь-бог и сама судьба, весь мир и матушка-природа, хромосомы и гормоны, родители и общество, полиция и родственники, учителя, врачи, начальники и в особенности близкие друзья, и без того уже так тяжелы, что сама мысль, будто в моей власти хоть как-то облегчить свою участь, лишь увеличивает страдания, добавляя к ним незаслуженное оскорбление. Ко всему прочему, это еще и противоречит науке. Ведь в любом учебнике психологии ясно и недвусмысленно говорится, что развитие и структура личности определяются событиями прошлого, особенно теми, которые произошли в раннем детстве. А даже ребенку известно: то, что однажды случилось, уже нельзя повернуть вспять. Кстати, именно поэтому так удручающе серьезны — и так устрашающе длинны — сочинения, принадлежащие перу практикующих специалистов-психологов¹. Что же с нами будет и во что мы превратимся, если все больше и больше людей проникнется убеждением, что их состояние безнадежно, но не опасно? Взять хотя бы тревожный пример Австрии, где настоящим — пусть и не признанным пока официально — национальным гимном стала появившаяся еще

¹ Если читатель усомнится в справедливости этого утверждения, ему достаточно познакомиться с соответствующей литературой, например со статьей Лоренса С. Кьюби (см.: Kubie, Lawrence S. The destructive potential in humor. "American Journal of Psychiatry", 127, 1971, 861—866). — *Прим. авт.*

во времена эпидемии бубонной чумы *gemütliche*¹ песня: "Oh du lieber Augustin, alles is 'hin", что в весьма вольном переводе означает приблизительно следующее: «О, великий Боже, все прахом пошло».

Время от времени, пусть и крайне редко, непредсказуемый и не поддающийся нашему контролю ход событий может вдруг ни с того, ни с сего, как бы в компенсацию за былые горести и лишения, преподнести нам приятный сюрприз, о котором мы столь безнадежно мечтали. Но настоящего профессионала в деле собственного несчастья не должен сбить с толку и такой неожиданный поворот событий. Вооруженный формулой «Ах, все пришло слишком поздно, мне уже ничего не хочется...», он ни за что не покинет башни из слоновой кости, где замкнулся в горьком презрении к несправедливостям судьбы, и ни на минуту не позволит затянуться ранам былых обид.

Однако самая совершенная разновидность этой игры — которая, конечно же, доступна лишь самым одаренным — заключается в том, чтобы приписывать прошлому ответственность даже за события позитивного характера, неуловимым образом оказавшиеся источником наших нынешних несчастий. Непревзойденным мастером в этом виде искусства можно с полным основанием считать венецианского грузчика, который, по преданию, после ухода Габсбургов из Венеции с ненавистью бросил им вслед: «Будь прокляты австрияки, это они научили нас есть три раза в день!».

¹ *Gemütliche* (нем.) — простая, сентиментальная. — *Прим. пер.*

4. Потерянный ключ, или «Продолжайте в том же духе»

Пьяный упорно что-то ищет под уличным фонарем. Подходит полицейский и спрашивает, что он там пытается отыскать, тот отвечает: «Свой ключ». Оба продолжают поиски. Наконец, по истечении некоторого времени полицейский интересуется, уверен ли пострадавший, что ключ потерян именно здесь, на что следует вполне резонный ответ: «Да нет, ясно, что не здесь, а там, дальше, но ведь тут же светлей».

Вам это кажется полным абсурдом? Что ж, значит, и вы тоже ищете не там, где нужно. Ведь вся цель подобных поисков как раз и состоит не в чем ином, как в их бесконечном продолжении. Главное — не сдаваться.

Простенькая и такая безобидная на первый взгляд формула «Продолжайте в том же духе» на самом деле без труда способна привести нашу планету к самым что ни на есть катастрофическим последствиям. За сотни миллионов лет с ее помощью удалось добиться вымирания и исчезновения с лица Земли целых видов растительного и животного мира. Эта новизна игры с прошлым была известна на планете еще до шестого дня сотворения мира, раньше, чем появился человек.

В отличие от игры под номером три, возлагающей всю вину за наши несчастья на некие внешние силы, неподвластные воле человека, эта, четвертая по счету игра состоит в упорном и непреклонном стремлении сохранять и воспроизводить те стереотипы поведения и способы решения проблем, которые, возмож-

но, и были когда-то в прошлом наиболее эффективными или даже единственно возможными, но давно уже больше таковыми не являются. Такая консервативная приверженность к старым подходам не может не порождать проблем, ведь всякая ситуация имеет обыкновение со временем изменяться. Вот тут-то и начинается наша игра. Совершенно ясно, что ни один организм не может реагировать на изменения окружающей среды наобум, сегодня так, завтра совершенно иначе. Жизненно важная потребность в адекватной адаптации к внешним условиям ведет к выработке особых стереотипов поведения, целью которых в идеале является успешное и безболезненное выживание. По причинам, которые пока еще недостаточно хорошо изучены, человек, так же как и животные, склонен рассматривать способы оптимальной адаптации как нечто раз и навсегда заданное и не подлежащее пересмотру. Это наивное допущение делает нас слепыми в отношении того факта, что некогда оптимальные стереотипы имеют обыкновение со временем все больше и больше превращаться в анахронизмы. Одновременно оно мешает нам увидеть какие-то другие вполне реальные, осуществимые, а возможно, и более эффективные решения, которые не только открываются перед нами сейчас, но были и раньше. Таким образом, двойная слепота ведет к двойному результату. Во-первых, она делает все более и более бесполезным избранное некогда решение и все более и более безнадежной общую ситуацию. Во-вторых, возрастающее ощущение дискомфорта вкупе с непоколебимой убежденностью, что на свете

существует только *одно-единственное* решение, оставляют перед нами только *один-единственный* выход из положения — с удвоенной, с утроенной энергией продолжать в том же духе. И чем старательнее вы продолжаете в том же духе, тем глубже погружаетесь в трясину все того же самого несчастья.

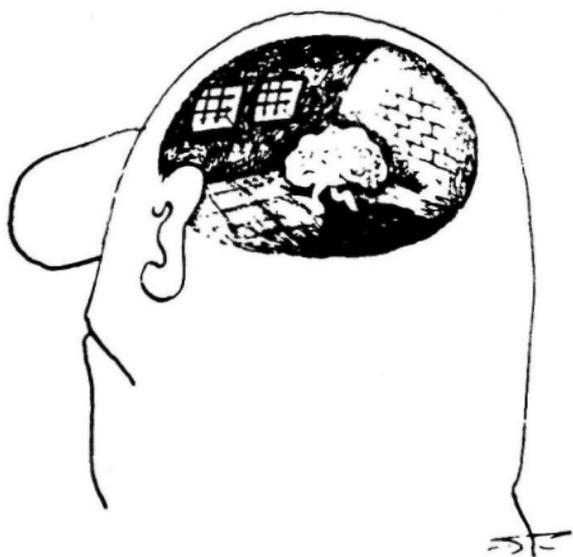
Достоинства этого метода в особой рекламе не нуждаются. Им без труда может овладеть даже начинающий, не прошедший никакой предварительной подготовки. На самом деле он получил столь широкое распространение, что еще со времен Фрейда с его помощью вполне сытно кормятся целые поколения профессиональных специалистов — правда, они избегают именовать его методом «Продолжайте в том же духе», предпочитая более научно-образный термин «невроз».

Впрочем, какое имеет значение, как назвать. Ведь важно не название, а результат. Он же, можно сказать, стопроцентно гарантирован, если обучающийся как следует усвоит два простейших правила. Первое: существует лишь одно-единственное возможное, допустимое, разумное и логичное решение, и если оно еще до сих пор не дало желаемого результата, то только потому, что вы недостаточно активно проводили его в жизнь. Второе: никогда, ни при каких условиях не подвергайте сомнению *допущение*, что это решение — единственное; речь может идти только об усовершенствовании техники его *применения*.

ГЛАВА

3

РУССКИЕ И АМЕРИКАНЦЫ



Да кому же это, с полным основанием возразит мне читатель, взбрдет в голову вести себя так по-дурацки, как тот чудак, потерявший ключ? Ведь он же прекрасно понимал и даже признался в этом полицейскому, что ключ вовсе не там, где он его ищет. Слов нет, куда труднее найти что-нибудь во мраке (прошлого), чем в ярком свете (настоящего). Но помимо этого очевидного факта, анекдот о потерянном ключе ровно ничего не доказывает.

Ха-ха! Тогда ответьте, почему, возражу и я в свою очередь читателю, героем истории оказывается именно пьяный? Да просто потому, чтобы, воспользовавшись этой дешевой уловкой, довести анекдот до комической кульминации и дать нам понять, что тип этот слегка не в своей тарелке — что он будто бы, с одной стороны, что-то знает, а с другой, ведет себя так, словно ему ничего не известно.

Что же это за таинственная истина? Ответить на вопрос нам поможет одна забавная шутка, придуманная известным американским антропологом Маргарет Мид. «В чем разница между русским и американцем?» — спрашивает она. И отвечает: «Американец, чтобы уклониться от докучливых обязанностей, *сделает вид*, будто у него заболела голова. Русский

же добьется того, что она у него и *вправду* заболит». *Ex oriente lux* ¹ — вот все, что, снедаемые завистью, мы можем сказать по этому поводу — ведь согласитесь, что русское решение проблемы куда лучше и элегантнее американского. Конечно, в конце концов оба добьются своей цели, но американец будет при этом целиком отдавать себе отчет, что лжет. Русский же останется в полном ладу со своей совестью. Каким-то *неведомым даже ему самому образом* он умудрится найти веский уважительный предлог для отказа, за который не будет нести ровно никакой моральной ответственности. А добиться таких потрясающих результатов можно только тогда, когда, выражаясь фигурально, твоя правая рука не ведает, что творит левая.

В этой весьма специфической области, связанной с независимой, сепаратной деятельностью правой и левой руки, каждое поколение выдвигает собственных непревзойденных мастеров, пусть даже зачастую они остаются безвестными и лишь изредка попадают в яркий свет рампы. Например, в наши дни мы с восхищением узнали из прессы о двух таких незаурядных личностях, чьи таланты, бесспорно, достойны хотя бы краткого описания.

Первым из них является некий Бобби Джо Кизи, который, согласно сообщению агентства Юнайтед Пресс от 29 апреля 1975 года ², был приговорен к двадцатилетнему

¹ *Ex oriente lux (лат.)* — с Востока свет. — *Прим. пер.*

² Keesee Bobby J. Quoted in: "The San Francisco Chronicle", 29 April 1975, p. 15.

тюремному заключению по обвинению в соучастии в нераскрытом еще (в тот момент) преступлении: похищении и убийстве вице-консула США в Мексике. Когда перед вынесением приговора Кизи спросили, имеет ли он что-нибудь заявить суду, он ответил следующее: «Мне больше нечего добавить. Я оказался замешан в таком деле, которое в настоящий момент считаю предосудительным». Большое впечатление производит семантика второго предложения. «Я оказался замешан» может с равной вероятностью означать как предумышленное действие, так и участие в чем-то совершенно бессознательно, помимо собственной воли. Однако и в том и в другом случае самое поразительное в его высказывании — это использование в настоящем времени глагола «считаю», что, вне всякого сомнения, означает: Кизи только теперь осознает, что ранее совершил нечто предосудительное. Иными словами, это говорит о признании им того факта, что в момент совершения преступления такая простая мысль даже не приходила ему в голову.

В сущности, сама история, возможно, и не заслуживает столь пристального внимания. Однако она принимает совершенно иной оборот, если прочитать, что написано о нашем герое дальше. Из последующей информации мы узнаем, что в 1962 году Кизи дезертировал из армии, украл самолет и улетел на нем на Кубу. По возвращении в Соединенные Штаты этот демарш стоил ему двух лет тюремного заключения, хоть он и настаивал, что совершил полет по заданию ЦРУ. Со своей стороны ЦРУ какие бы то ни было связи с нашим

героем категорически отрицало. Но и это еще не все. В 1970 году он умудрился оказаться в группе заложников, захваченных палестинскими партизанами в Аммане, а в 1973 году, ко всеобщему изумлению, был уже среди американских военнопленных, освобожденных в Северном Вьетнаме. Газеты весьма точно окрестили Кизи «незадачливым солдатом». И читатель не может не согласиться, что подобный образ жизни возможен лишь в том случае, если человек от природы наделен прямо-таки редкостным талантом попадать во всякие скверные переделки.

Не такой бурной, а куда более монотонной оказалась жизнь Майка Мэрина, который, как свидетельствует информация, опубликованная в газетах от 28 августа 1977 года ¹, всего за пять лет оказался объектом восьмидесяти трех (!) уличных нападений. Потерпевший не имел ни малейшего представления о причинах подобной странной напасти, что само по себе придает его истории какой-то почти мистический оттенок. Причем Мэрин не был ни ювелиром, ни ростовщиком. Нападения совершались как ночью, так и в разгар дня. Среди нападавших были мальчишки, подростки, взрослые мужчины и даже женщины. Полиция оказалась в замешательстве, весьма нескладно пытаясь объяснить загадочную цепь событий тем, что «каждый раз Мэрин в неподходящий момент оказывался в неподходящем месте».

¹ Maryn, Mike. Quoted in "The San Francisco Chronicle", 28 July 1977, p. 1.

Хорошо, скажете вы, пусть так, но ведь из этого объяснения совершенно не понятно, *каким именно образом* героини типа Кизи или Мэрина умудряются систематически попадать в подобные переплеты. Минуточку терпения, и я попытаюсь пролить свет на эту загадку.

ГЛАВА

4

ИСТОРИЯ С МОЛОТКОМ



Некто возымел желание повесить картину. У него есть гвоздь, но нет молотка. И наш герой решает одолжить молоток у соседа, но потом его одолевают сомнения: «А вдруг сосед не захочет дать мне свой молоток? Он так нехотя мне ответил, когда я вчера с ним поздоровался. Конечно, может, он просто спешил. Или же нарочно притворился, будто ужасно спешит, а на самом деле хотел избежать разговора, потому что плохо ко мне относится. Интересно, почему он ко мне так плохо относится? Я всегда с ним любезен. Непонятно, что он против меня имеет, но здесь явно что-то не так. Если бы кому-нибудь понадобился мой инструмент, я бы дал его без всяких разговоров. Почему он не хочет одолжить мне свой молоток, что я его съем, что ли? Да и вообще не понимаю, как можно отказывать людям в такой пустяковой просьбе? Вот такие-то люди и отравляют нам жизнь... Может, он решил, что, раз у него есть молоток, а у меня нет, значит, я у него в руках? Ладно, сейчас я ему прочищу мозги». Наш герой вскакивает, в ярости мчится к квартире соседа и звонит в дверь. Ничего не подозревающий сосед открывает дверь, но не успевает он произнести и слово «Здравствуйте», как на него обрушивается крик нашего героя: «Подаvisь ты своим молотком, ты, кретин!»

Конечно, метод этот предельно прост и отнюдь не нов, но результаты он дает прямо-таки ошеломляющие. Еще два тысячелетия назад это искусство — правда, в позитивном плане — описал Овидий в своей поэме «Наука любви»: «Убеди себя, что любишь, там, где лишь желаешь мимолетно. А затем и сам уверься в этом... Только тот один любить достоин, кто умеет сам себя уверить в страсти нежной».

Если вам удалось проникнуть в суть совета Овидия, вы без труда сможете поставить его на службу собственному несчастью. Немного найдется в мире методов, которые бы по своей эффективности могли сравниться с умением ошеломить ничего не подозревающего собеседника, ознакомив его с заключительным звеном длинной, запутанной цепи фантастических измышлений, где ему принадлежала решающая и, разумеется, весьма злодейская роль. Его замешательство, когда вы бросаете ему в лицо открывшуюся вам горькую правду, его полная растерянность и притворное непонимание, о чем идет речь, наконец, его гнев и тщетные попытки отрицать свою вину — все это лишь служит последними, решающими уликами, окончательно убеждающими вас в том, что вы были правы в своих подозрениях, что вы осчастливили всеми своими милостями недостойного и что снова, вот уже в который раз, за все ваше добро вам заплатили черной неблагодарностью.

Однако следует помнить, что здесь, как и во всякой другой методике — включая, разумеется, и историю с молотком, — специалист всегда рискует нарваться на аса, достигшего

более высокого уровня совершенства в искусстве творить собственные несчастья. Имеются сведения, что один социолог из Колорадского университета по имени Говард Хигман выявил особый вид коммуникации, который назвал разговорами о «неуточненном предмете». Так, в книге «Мой любимый социолог» Генри Фэрли повествует о том, что женщины часто ухитряются заставлять мужей курсировать по квартире с помощью восклицания «Это что еще такое?!». «При этом жены, — пишет автор, — рассчитывают, что представители сильного пола непременно покинут насиженные места, чтобы узнать, о чем идет речь, и, как правило, достигают желаемого результата. Однако одному моему другу удалось парировать отработанный удар супруги и одержать уверенную победу над ней. ... Однажды, вернувшись домой, супруга воскликнула: «Ну что, они уже здесь?» Муж, находясь в кабинете и не имея ни малейшего представления, о чем идет речь, тем не менее твердо ответил: «Да». Жена, не сдаваясь, вновь прокричала: «А куда же ты их девал?» На что из кабинета последовал невозмутимый ответ: «Туда же, куда обычно». Впервые за все годы супружеской жизни он получил передышку на оставшуюся часть дня»¹.

Теперь давайте снова вернемся к Овидию или, вернее, к его последователям. Здесь в первую очередь приходит на ум имя французского аптекаря Эмиля Куэ (1857—1926), основавшего школу самовнушения. Ученики

¹ Fairlie, Henry. My Favorite Sociologist. "The New Republic", 7 October 1978, p. 43.

этой школы должны были неустанно повторять следующую фразу: «Каждый новый день несет нам только радость, счастье и удачу». Как вы понимаете, это утверждение полностью противоречит целям настоящей книги, но даже человек со средними способностями может перевернуть фразу Куэ вверх ногами и с успехом поставить ее на службу собственному несчастью.

Теперь, вооруженные всеми этими теоретическими знаниями, мы можем уже перейти к рассмотрению практических рекомендаций. Ведь необходимая в нашем деле способность скрывать от правой руки то, что творит в этот момент левая, — необязательно природный дар, ее с успехом можно развить. В этом вам помогут несколько упражнений, которые мы приводим ниже.

Упражнение 1

Сядьте в удобное, лучше всего с подлокотниками, кресло, закройте глаза и представьте себе, что вы вгрызаетесь в толстый ломтик сочного лимона. При небольшой тренировке этот воображаемый лимон сможет вызывать у вас обильное слюноотделение.

Упражнение 2

По-прежнему оставайтесь в кресле и, не открывая глаз, перенеситесь мыслями с лимона на свои собственные ботинки. Не думаю, чтобы вам потребовалось слишком много времени, чтобы осознать, возможно, впервые в жизни, какие огромные неудобства причиняет необходимость постоянно носить обувь. Пусть вас не смущает, если до этого

момента ботинки казались вам верхом совершенства, главное — как следует сконцентрироваться, и тогда вы без труда заметите, что где-то вам трет, где-то слегка жмет, большой палец вынужден постоянно находиться в неестественно согнутом положении, шнурки слишком туго стягивают стопу, и к тому же вас преследуют какие-то неясные, но явно неприятные ощущения холода, жары, покальвания и тому подобного. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока ношение обуви из привычной повседневной необходимости не превратится для вас в серьезный источник дискомфорта. Купите себе новую пару ботинок и отметьте, что, как бы удобны ни казались они вам в магазине, все равно рано или поздно они начинают доставлять вам не меньше неудобств, чем старые.

Упражнение 3

Продолжайте оставаться в кресле, но на сей раз повернитесь к окну и устремите свой взгляд на небо. Если вам сопутствует хоть капелька удачи, то не пройдет и минуты, как у вас перед глазами замелькают мириады крошечных кружочков, вроде пузырьков. Когда вы сидите неподвижно, глядя прямо перед собой, пузырьки медленно смещаются вниз, но стоит вам моргнуть, и они снова устремляются вверх. Теперь отметьте следующую особенность: чем старательнее концентрируете вы внимание на этих самых кружочках, тем больше они становятся. Не исключено, что к вам незаметно подкрадывается какая-то коварная болезнь... Ведь если кружочки так и будут все время увеличиваться

в размерах, то рано или поздно они распространятся на всю зону видимости — а надо ли говорить, как губительно это может отразиться на вашем зрении. Проконсультируйтесь с окулистом. Он, конечно, уверит вас, что опасения совершенно напрасны и речь идет о нормальном, абсолютно безвредном явлении, которое носит название фосфен¹. Ну а что, если ваш доктор, допустим, будучи студентом, случайно заболел корью и пропустил занятия, на которых у них в институте проходили вашу редкую и опасную болезнь? Или, например, он просто не хочет вас огорчать и из чистого человеческого сострадания скрывает от вас ваш смертельный недуг?

Упражнение 4

Не стоит особенно отчаиваться, если у вас возникли какие-нибудь трудности с выполнением третьего упражнения. Ведь не меньше огорчений могут при желании доставить вам не только глаза, но и уши. Закройтесь в самой тихой комнате, и очень скоро вы услышите какое-то гудение, жужжание или даже посвистывание. В обычных условиях эти звуки заглушаются другими шумами, но если как следует сконцентрироваться, то вы будете слышать их все чаще и чаще, они будут становиться все громче и громче. Теперь идите к врачу. Дальше события будут развиваться так же, как описано в упражнении 3, с той

¹ Фосфен (*медиц.*) — зрительное ощущение цветowych пятен, возникающее у человека при раздражениях сетчатки или зрительных участков коры головного мозга. — *Прим. пер.*

лишь разницей, что на сей раз, пытаясь вас утешить, доктор будет объяснять беспокоящие вас симптомы обычным шумом в ушах.

(Примечание: Студенты-медики могут без ущерба для дела опустить упражнения 3 и 4, поскольку они уже оснащены всеми необходимыми знаниями для того, чтобы обнаружить у себя пять тысяч симптомов, лежащих в основе клинической медицины, не говоря уже о более узких врачебных специальностях.)

Упражнение 5

Ну вот, теперь вы уже достаточно подкованы и явно овладели всеми необходимыми умениями, чтобы слегка отвлечься от собственных недугов и обратиться к окружающему миру. Начнем хотя бы со светофоров. Вы ведь, наверное, уже заметили, что, пока ваша машина далеко от перекрестка, упорно горит зеленый свет, но стоит подъехать поближе, как он, словно по мановению волшебной палочки, сменяется желтым или красным. Если вам удастся заглушить в себе голос рассудка, постоянно твердящий, что в среднем вы попадаете на красный свет так же часто, как и на зеленый, то успех обеспечен. Каким-то неуловимым образом вам удастся так организовать свою персональную статистику светофоров, что каждый новый красный будет успешно суммироваться с предыдущими, заставившими вас понапрасну терять время, простаивая у перекрестков; зеленые же пройдут незамеченными, не оставив в вашей летописи и в памяти никаких заметных следов. Вскоре начнут крепнуть подозрения, что против вас в этом мире ополчились какие-то мистические враждебные

силы, причем их коварные происки отнюдь не ограничиваются пределами вашего родного города. Помните, как упорно они преследовали вас во время путешествия в Лос-Анджелес или в Осло?

Если вы не водите автомобиль, то с не меньшим успехом можете воспользоваться обнаруженной вами странной закономерностью: куда бы вы ни пришли, на почту или в банк, очередь, в которую вы встали, всегда движется намного медленнее всех остальных, а выход к вашему самолету неизменно оказывается в самом дальнем от места регистрации билетов на этот рейс конце аэропорта.

Упражнение 6

Теперь, надеюсь, вы начали все более и более постигать, какие странные и подозрительные связи существуют порой между самыми простыми и на первый взгляд совершенно независимыми друг от друга событиями. Это даст вам возможность распознавать зловещие предзнаменования и исполненные глубочайшего смысла закономерности, полностью ускользающие от суетных взглядов простых смертных. Попробуйте внимательно изучить свою входную дверь, и вы наверняка рано или поздно обнаружите на ней свежую царапину, которую никогда не видели раньше. Теперь задумайтесь над тем, к чему бы это и что бы это могло значить? Может, это метка, оставленная вором, или следы неудавшегося ночного ограбления? Нет, скорее всего, вашей собственности намеренно нанес ущерб какой-то анонимный недоброжелатель, или просто ваше жилище таким образом отметили таинствен-

ные злоумышленники. Здесь тоже очень важно не поддаваться соблазну махнуть на все рукой и сказать себе: «А, все это чушь собачья...» Вместе с тем не следует впадать и в другую крайность, пытаясь найти всем этим явлениям вполне реальные практические объяснения. Главное — рассуждать о проблеме в чисто абстрактном, интеллектуальном плане, ибо малейшая экспериментальная проверка может свести на нет всю эффективность данного упражнения. (Подробнее об этой опасности будет рассказано в следующей главе.)

Раз уж вы так наловчились проникать в суть странных, мистических связей между самыми, казалось бы, независимыми друг от друга явлениями и даже выработали в этом собственный индивидуальный стиль, ваш натренированный глаз без труда заметит, до какой степени события нашей повседневной жизни подвержены влиянию необъяснимых и непредсказуемых совпадений. Возьмем хотя бы такой простой прозаический пример: вы стоите на остановке, поджидая автобус, и чтобы как-то убить время, читаете газету, но время от времени бросаете взгляд в конец улицы в надежде увидеть долгожданный автобус. И вдруг словно какое-то шестое чувство говорит вам: «Идет!» Вы поднимаете глаза от газеты и, конечно же, замечаете, что вдалеке, в нескольких кварталах от остановки появляется вожденный транспорт. Примечательно, не правда ли? А ведь это отнюдь не самый яркий пример тех бесчисленных случаев почти пугающего сверхчеловеческого ясновидения, которое, помимо воли, кристаллизуется в недрах вашего сознания, услужливо концентрируя

внимание на всем, что несет в себе потенциальную угрозу вашей жизни, имуществу и покою.

Упражнение 7

Как только вы достаточно убедитесь в том, что вокруг вас все время происходят какие-то странные и подозрительные события, немедленно поделитесь своим открытием с друзьями и знакомыми, включая в случае необходимости и почтальона. Ибо нет лучшего средства распознать, кто твой истинный друг, а кто — коварный волк, рядящийся в овечью шкуру, дабы безнаказанно плести вокруг вас мрачные интриги. При всей своей ловкости — а может быть, как раз именно благодаря ей — он все равно выдаст себя, едва лишь начнет убеждать, что вы зря себя заводите и ничего подозрительного в ваших наблюдениях он не видит. Впрочем, это нас несколько не удивляет — ведь понятно, что, если кто-то исподтишка вынашивает против вас коварные планы, он ни за что открыто в этом не сознается. Наоборот, этот субъект лицемерно попытается отвлечь вас от ваших якобы необоснованных подозрений и убедить в своем добром дружеском расположении. Зато теперь вы не только знаете, кто участвует в направленном против вас заговоре, но и окончательно уверены, что такой заговор действительно существует — иначе зачем бы вашим так называемым «друзьям» так старательно убеждать вас в обратном?

Читатель, который добросовестно изучил предложенные выше упражнения, без труда

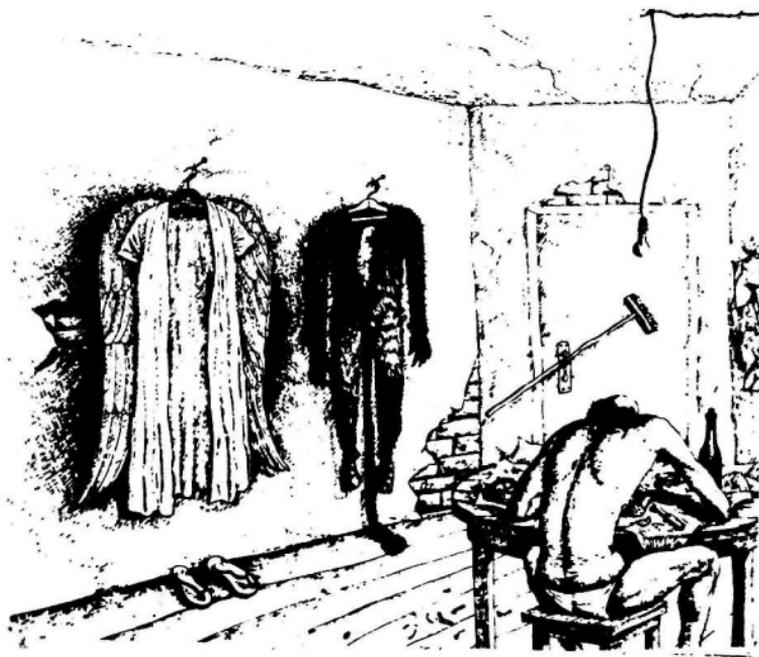
поймет, что поразительные на первый взгляд способности творить собственные несчастья вовсе не являются привилегией гениев вроде русского из шутки, придуманной Маргарет Мид, человека с молотком или талантливых самородков типа Кизи и Мэрина. Научиться собственными стараниями создавать безвыходные ситуации, не отдавая себе в этом ни малейшего отчета, может при небольшой тренировке любой человек со средними способностями. И тогда, страдая, он насладится собственной беспомощностью перед лицом ополчившихся против него темных враждебных сил.

Но прежде чем это станет возможно, хотелось бы поделиться с читателем некоторыми предостережениями.

ГЛАВА

5

ГОРСТКА БОБОВ



И все-таки воздействовать на высокие уровни собственного сознания — дело, увы, совсем не такое простое, как могло показаться по прочтении предыдущих глав. В этом тонком деле никто никогда не застрахован от неудач, и, возможно, самый серьезный просчет наглядно иллюстрирует следующая поучительная история.

Некая молодая жена, находясь на смертном одре, вырвала у своего мужа клятву, что после ее смерти у него никогда не будет других женщин. А если муж нарушит обещание, она будет являться к нему привидением и все равно отравит ему жизнь.

Вначале вдовец свято соблюдал данную клятву, но прошло несколько месяцев со дня смерти жены, ему повстречалась другая женщина, и вдовец сам не заметил, как снова влюбился. Вскоре каждую ночь ему стало являться привидение в женском облике и обвинять его в нарушении данного зарока. Привидение было прекрасно, во всех подробностях осведомлено не только об отношениях между бедным вдовцом и его новой пассией, но и о самых сокровенных мыслях, чаяниях и надеждах незадачливого любовника. Когда ситуация стала совсем уж невыносимой, вдовец решил обратиться за помощью к одному мудрому жрецу буддийской секты «дзен».

Мудрец четко знал свое дело и, по всей видимости, прекрасно отдавал себе отчет в полной бесполезности попыток убедить беднягу в том, что на самом деле никаких привидений попросту не существует, что все это не более чем плод воображения и так далее и тому подобное. Однако мудрец посоветовал неверному вдовцу дожидаться, пока привидение в обличье усопшей жены посетит его в следующий раз, не скупясь восхвалить его мудрость и проницательность, а потом взять наугад горстку соевых бобов и попросить привидение сказать, сколько их уместилось в его горсти. Если столь осведомленное привидение не сможет ответить на такой простой вопрос, значит, оно не более чем плод воображения вдовца и уже никогда более не потревожит его покоя.

На следующую ночь, когда, следуя своему расписанию, в доме вдовца вновь появилось загадочное привидение, тот стал расточать в его адрес самые лестные комплименты. «Ты прав, — произнесло в ответ польщенное привидение, — я действительно знаю о тебе все. Мне известно даже, что ты обращался за помощью к мудрецу из секты «дзэн», не так ли?» «Поистине проницательность твоя не знает предела, — ответил наш герой, — но раз так, то ответь мне на такой вопрос: сколько бобов уместилось в моей горсти?»

Посрамленное привидение исчезло и никогда уже больше не нарушало покоя незадачливого клятвопреступника¹.

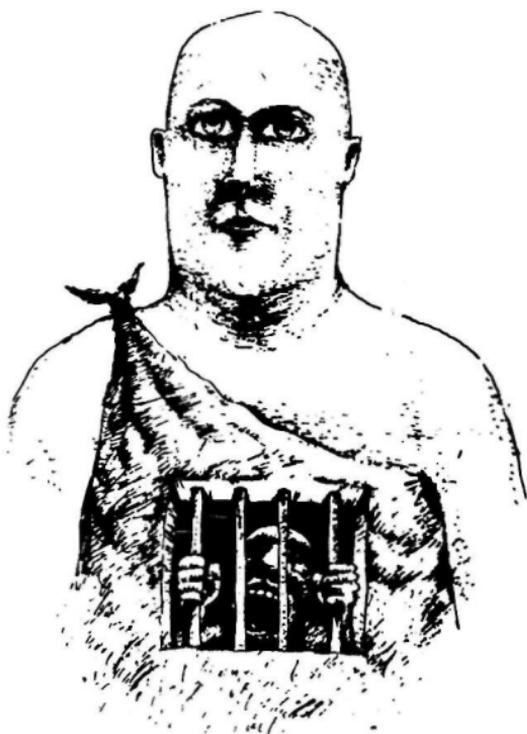
¹ Ross, Nancy W. (ed.). The subjugation of a ghost. In: "The World of Zen". Random House, New York, 1960, p. 82.

Вот видите, именно такого рода осложнения я имел в виду, когда в упражнении 6 предостерегал вас о том, что любые попытки обратиться к реальной действительности и проверить ваши умозрительные построения с помощью практических экспериментов ничего, кроме горьких разочарований, не принесут. Так что если уж отчаяние и бессонница довели вас до такого состояния, что вы, подобно нашему измученному вдовцу, решились искать помощи у мудрого жреца в его современном обличье, то уж по крайней мере постарайтесь выбрать такого, кто сам будет ярким противником подобных радикальных и обескураживающих решений. Лучше всего в таких случаях обратиться к кому-нибудь из потомков жены Лота, практикующих ныне в сфере психоанализа. Он охотно сыграет вместе с вами в описанную мною на стр. 24 игру с прошлым под номером два и втянет вас в скрупулезные поиски источников ваших несчастий, заставив копаться в печальных событиях раннего детства и позднего младенчества или вспоминать грустные подробности одинокого внутриутробного существования.

ГЛАВА

6

НАДЕЖНОЕ СРЕДСТВО
ПРОТИВ СЛОНОВ



Предыдущие главы были посвящены развитию и постепенному совершенствованию способностей надежно скрывать от левой руки то, что творит в этот момент правая. Теперь мы намерены перейти к рассмотрению другой эффективной методики. Здесь в фокусе нашего внимания окажется уже не искусство создавать себе как можно больше новых проблем, а постоянное стремление предотвратить их, которое в конечном счете неизбежно ведет к надежному их увековечению.

Методика предотвращения несуществующих проблем наиболее наглядно воплощена в следующей забавной истории. Некий пожилой господин, путешествуя по северу Франции на пригородном поезде, то и дело открывал вагонное окно и сыпал щепотку какого-то странного порошка, который всякий раз доставал из элегантной табакерки слоновой кости. «Что это вы все время сыплете?» — не утерпев спросил заинтригованный сосед по вагону. «Порошок против слонов. Надежнейшее средство моего собственного изобретения», — охотно ответил владелец табакерки. «Но помилуйте, — возразил попутчик, — какие же могут быть слоны на севере Франции?!» «Вот потому их и нет, — был ответ. — Я ведь сказал, что по эффективности этому средству просто нет равных».

Как убедительно показывает история, упорное стремление избежать опасности порой диктует нам, казалось бы, самое простое и разумное решение, которое на самом деле лишь способствует ее увековечению. Такой двойственный эффект попыток во что бы то ни стало предотвратить нежелательное событие имеет для нас значение поистине неоценимое. Чтобы пояснить свою мысль, приведу еще один пример. Если лошадь, касаясь копытом металлической пластинки, вделанной в пол конюшни, будет испытывать удар электрическим током, а за несколько секунд до удара слышать звук колокольчика, то очень скоро в ее мозгу установится причинно-следственная связь между двумя различными событиями. Как только эта связь установилась, можно обойтись без электрического тока, ибо достаточно зазвучать колокольчику, чтобы лошадь испуганно отдернула ногу от пола. И каждый такой эксперимент все больше и больше «убеждает» животное в том, что ему в очередной раз успешно удалось избежать болезненного ощущения. Единственное, чего лошадь не знает и чего — поскольку ей этого удалось избежать — *так никогда и не узнает*, так это того, что опасности электрического удара, в сущности, уже нет ¹.

¹ Заметим кстати, что явлением, служащим прямой противоположностью описанному стремлению избежать опасности, можно считать знаменитую романтическую историю поисков Синей птицы. Если успешная попытка избежать опасности увековечивает ее возможность, то вера (абсолютно ничем не доказанная) в существование Синей птицы способствует увековечению ее поисков. — *Прим. авт.*

Было бы глубочайшим заблуждением думать, что здесь речь идет о каком-то примитивном суеверии. Вовсе нет. Ведь любые действия, основанные на суеверии, в высшей степени ненадежны, и это значительно снижает возможность их широкого практического использования для наших целей; что же касается стремления избежать реальной или мнимой опасности, то на это надежное средство может с уверенностью полагаться любой, кому действительно дорого собственное несчастье. К тому же и практическое применение этой методики на деле куда проще, чем может показаться на первый взгляд. Ибо, в сущности, это не что иное, как последовательное применение на практике того, что повелевает нам извечный зов здравого смысла — можно ли представить себе что-нибудь более похвальное и разумное?

Ведь в конце концов никто же всерьез не станет отрицать того очевидного факта, что многие наши повседневные и самые банальные занятия так или иначе сопряжены с определенной долей опасности. Какую же вероятность подобной опасности мы считаем допустимой, на какой риск согласны пойти? Разум и здравый смысл в один голос подсказывают нам, что риск должен быть минимальным, а по возможности и вовсе сведен к нулю. Даже довольно отчаянные люди, наверное, все-таки не рискнули бы заниматься профессиональным боксом и поостереглись без специальной подготовки кувыркаться на трапеции — слишком велика опасность. Водить автомобиль? Да только представьте себе на минутку, сколько народу ежедневно погибает или остается ка-

леками на всю жизнь в результате дорожных происшествий! Если как следует подумать, то не меньше опасностей таит в себе и безмятежная на первый взгляд жизнь пешехода. Воры-карманники, выхлопные газы, внезапно рушащиеся здания, перестрелки между полицией и бандами, специализирующимися на ограблении банков, раскаленные обломки американских и советских космических кораблей — да разве все перечислишь! Список опасностей, на каждом шагу подстерегающих человека на улице, можно продолжать до бесконечности, и только отъявленный глупец по доброй воле согласится подвергать себе подобному риску. Казалось бы, единственный логичный выход из положения — постоянно сидеть дома. Но вся беда в том, что даже в родных стенах безопасность весьма относительна. Вспомним про лестницы, про широкий спектр смертельных угроз, таящихся в обманчивом уюте кухни и ванной, про предательски скользкие полы, коварство уходящих из-под ног ковров, про ножи, вилки и прочие колющие и режущие инструменты — не говоря уже о таких губительных изобретениях, как газ, горячая вода, электричество. Можно подумать, что единственный путь спастись — это залечь в постель и не покидать ее ни при каких обстоятельствах. Но что, интересно, может дать вам это хрупкое убежище в случае, скажем, внезапного землетрясения? И потом, как уберечь себя от появления пролежней, проводя все дни в кровати?

Я, конечно, слегка преувеличиваю. На самом деле лишь немногие гениальные самородки, наделенные поистине редким даром благогра-

зумия, в состоянии заранее предвидеть ход событий и своевременно остерегаться всех без исключения опасностей, которыми жизнь так щедро усыпает наш путь. А спектр опасностей очень широк, это и загрязнение воздуха, и реальная возможность отравления питьевой воды, и побочные действия входящих в мыло глицеридов, и повышенное содержание холестерина в пище, наличие в ней канцерогенных веществ и многие-многие тысячи прочих смертельно ядовитых веществ, окружающих нас.

Человеку со средними способностями обычно недоступен такой всеобъемлющий, поистине глобальный подход, который позволяет постоянно держать в поле зрения и своевременно отводить от себя все вообразимые и даже невообразимые опасности. Пусть такая проницательность дает ее счастливым обладателям верную возможность быстро добиваться пособия по стопроцентной инвалидности, нам же, середнякам, все равно это недоступно. Что ж, не будем стремиться к совершенству, попробуем довольствоваться хотя бы частичными успехами. В конце концов, необязательно строить чересчур честолюбивые планы, часто достаточно высоких результатов можно добиться и весьма скромными средствами. Главное — сконцентрировать все отпущенное вам благоразумие и здравый смысл на решении самых, казалось бы, мелких и пустячных проблем. Например, общеизвестно, что ножом можно порезаться, а дверные ручки просто кишат разными бактериями. И потом, в самом деле, кто может заранее гарантировать, что ему не понадобится выйти в туалет в разгар

симфонического концерта? Далее, разве кто-нибудь в состоянии всегда точно знать, не открыл ли он по ошибке дверь, когда, уходя, проверял, достаточно ли плотно она закрыта? Так вот, истинно благоразумный человек никогда не возьмет в руки острого ножа, не дотронется до дверной ручки, не надев предварительно перчаток, ни за что не пойдет ни на какие концерты и с полпути вернется домой, чтобы удостовериться в том, что дверь действительно заперта. Все эти приемы совсем несложны и доступны каждому; правда, здесь всегда есть риск слишком увлечься самим процессом, постепенно забывая, а потом и вовсе теряя из виду ту самую исходную проблему, которая явилась первоначальным источником ваших тревог. Как избежать этой опасности, покажет вам поучительная история, которую я излагаю ниже.

Одна проживавшая на берегу реки почтенная старая дева пожаловалась в полицию, что группа ребятишек повадилась купаться в чем мать родила прямо под окнами ее дома. Шеф местной полиции тут же направил на место происшествия одного из своих подчиненных, и тот настоятельно порекомендовал детям избрать для своих чересчур уж вольных купаний какое-нибудь другое, более отдаленное от жилища пуританки, место. Но на другой день в полицейский участок вновь поступила жалоба: дети все еще оставались в зоне видимости блюстительницы нравов. Вновь для переговоров был послан полицейский, и детский пляж передислоцировался дальше вверх по реке. Однако не прошло и трех дней, как возмущенная старая дева вновь появилась в поли-

цейском участке: «Стоит забраться на крышу дома, вооружиться хорошим биноклем — и юные бесстыдники опять видны как на ладони!»

Теперь зададим себе вопрос, как поступила бы старая дама, если бы дети действительно переместились на место, совершенно недоступное для ее глаз? Может быть, она стала бы регулярно совершать утомительные прогулки вдоль берега реки? Или удовлетворилась бы одной лишь горькой мыслью о том, что, возможно, в этот самый момент *кто-то где-то* купается нагишом. Но одно можно утверждать с полной уверенностью: эта мысль по-прежнему омрачала бы ее существование. А ведь именно это для нас важнее всего.

Способность сконцентрироваться на неприятном предмете имеет, конечно, перво-степенное значение. *Но это еще не все.* Не следует забывать, что любая мысль, если ее с достаточной настойчивостью внедрять в собственное сознание, постоянно снабжать калорийной пищей, холить и лелеять, будет обретать все большую и большую убедительность, создавать полный эффект реальности. Перейдем теперь к детальному рассмотрению этого в высшей степени полезного для нас феномена.

ГЛАВА

7

«ТАК Я И ЗНАЛ...»



Вы читаете в гороскопе, что сегодня вас ждут серьезные неприятности. Правда, вместе с вами о той же самой неминуемой беде узнает еще триста миллионов ваших братьев, имевших неосторожность родиться под тем же, что и вы, знаком Зодиака, но это неважно. Главное, что в этот день вы, конечно же, поскользнулись и упали. Ага, значит, все-таки что-то есть в этих гороскопах!..

А вы уверены, что в них и в самом деле что-то есть? Можете ли вы, например, гарантировать неизбежность падения, даже если бы вам предварительно не попались на глаза роковые пророчества или если бы вы были полностью убеждены, что астрология — это чушь собачья?.. Увы, после того как вы уже упали, ответы на эти вопросы невозможны.

Философ Карл Поппер¹ высказал одну интересную идею, которая, если для простоты выразить в самом примитивном виде, сводится к следующему: Эдип, стремясь всеми силами *избежать* свершения мрачных предсказаний оракула, сделал все для того, чтобы эти предсказания в конце концов сбылись.

Вот видите, перед вами еще один возможный

¹ Поппер Карл Раймунд (1902) — философ, логик и социолог, представитель аналитической философии. — *Прим. пер.*

эффект упорного стремления во что бы то ни стало избежать какого-то неприятного события: при определенных условиях может случиться так, что ваши усилия по предотвращению этого события будут неуловимым образом способствовать его свершению. Интересно, при каких же таких условиях? Во-первых, должно обязательно иметь место какое-то предсказание, в самом широком смысле этого слова, — пусть это будет ожидание, предчувствие, уверенность, убежденность или хотя бы смутное подозрение, что дело должно принять именно тот, а не иной оборот. Похоже, в данном случае не имеет никакого существенного значения, откуда пришли к вам таинственные предчувствия — были ли это надежды и предположения, внушенные вам другими, или их источником служили глубокие личные убеждения. Во-вторых, появившиеся у вас таким образом предчувствия следует рассматривать не просто как одну из многих возможностей, а как надежное предсказание некоего важного события, требующего для своего предотвращения ваших немедленных и решительных действий. В-третьих, ваши предчувствия будут обретать все большую и большую убедительность по мере того, как их будет разделять все более и более широкий круг людей — совершенно независимо от того факта, что предчувствия эти могут оказаться в полном противоречии со здравым смыслом, нормами общественного поведения или всем вашим предшествующим опытом.

Так, например, для начала вполне достаточно, если вы проникнетесь убеждением — плевать, имеет ли оно под собой хоть какое-то

основание или просто взято с потолка, — что окружающие все время о чем-то шепчутся за вашей спиной и втайне над вами потешаются. В ответ на этот непреложный «факт» недремлющий здравый смысл тут же услужливо порекомендует вам держаться настороже и не быть простаком. А поскольку, само собой разумеется, все эти «маневры» окружающих скрыты от вас легкой дымкой тайны, то нелишне проявить бдительность и обращать внимание на малейшие и самые, казалось бы, незначительные детали. И уж теперь застать их на месте преступления, когда они будут шептаться, хихикать, заговорщически подмигивать друг другу или обмениваться многозначительными взглядами, — дело только времени. Рано или поздно ваши предчувствия непременно сбудутся, и вы сможете с горьким торжеством сказать: «Я так и знал...»

Успех гарантирован, главное — умудриться так поставить дело, чтобы до конца оставаться в полном неведении о своем личном вкладе в организацию всего мероприятия. К счастью, как раз этому мы уже вполне научились в предыдущих главах. Когда же игра как следует раскрутится и обретет характер более или менее стабильных межличностных отношений, станет, в сущности, уже совсем неважно — да и невозможно будет проверить, — с чего же все началось: была ли всему виной ваша собственная подозрительность, вызвавшая закономерную ответную реакцию у окружающих, или они и в самом деле дали повод для подозрений своими насмешками.

Эти пророчества, предчувствия, подозрения, не нуждающиеся во внешних подтверждениях,

обладают поистине магической способностью создавать полный эффект «реальности», что и определяет их особую важность для темы нашего разговора. Они по праву занимают достойное место не только в жизни отдельных индивидуумов, в одиночку прокладывающих свой путь к личному несчастью, но и в развитии целых человеческих сообществ. Например, история показывает, что если членам какой-нибудь социальной или этнической группы постоянно закрывают путь к определенным видам «честного» труда — скажем, сельскому хозяйству или ремеслам — под тем предлогом, что в глазах большинства все они непременно лентяи, жулики, мошенники, скупердяи и, главное, вообще «не такие, как мы», то в конце концов им не останется ничего другого, кроме как добывать себе пропитание, овладев мало-респектабельными профессиями старьевщика, ростовщика, контрабандиста и т. п. Нет сомнений, что люди избирают подобного рода занятия именно потому, что они социально неполноценны, и общество, таким образом, имеет все основания не допускать их к тем видам трудовой деятельности, которые являются привилегией порядочных людей, вроде нас с вами. Чем больше полиция поставит на улицах всяких запрещающих знаков, тем больше появится невнимательных водителей, нарушающих правила дорожного движения и своей небрежностью вынуждающих власти к новым запретам. Чем больше страна опасается соседа, тем больше она будет вооружаться и тем больше ее сосед будет убеждаться в необходимости ответных «оборонительных» мер. И тогда возникновение войны — которой в конце

концов станут непрерывно ожидать обе стороны — превратится в вопрос времени. Чем больше власти будут повышать налоги, мотивируя это ростом, действительным или мнимым, числа недобросовестных налогоплательщиков, тем больше, в общем-то, добропорядочных граждан будет представлять заниженные налоговые декларации. Любые предсказания — будь то обоснованные или взятые с потолка — о грядущем дефиците тех или иных товаров и услуг, если в этом удастся убедить достаточно много людей, неизбежно вызовут небывалое повышение спроса, а следовательно, и предсказанный дефицит.

Так само пророчество вызывает к жизни напророченное событие. Как уже отмечалось выше, верный способ добиться чуда несложен, достаточно только убедиться самому — или дать убедить себя другим — в неотвратимости некоего события, чье свершение абсолютно не подвластно нашей воле¹. И, совсем как наш Эдип, мы придем как раз к тому, чего так страстно хотели избежать. Правда, настоящие профессионалы знают, как предотвратить прибытие к месту назначения. Вот об этом-то и пойдет сейчас речь.

¹ Возможно, здесь же кроется объяснение того факта, что, если в группе есть хотя бы один неверующий, спиритические сеансы или эксперименты экстрасенсов непременно «должны» оказаться неудачными. — *Прим. авт.*

ГЛАВА

8

ЛУЧШЕ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ
С НАДЕЖДОЙ,
ЧЕМ ДОСТИЧЬ ПУНКТА
НАЗНАЧЕНИЯ



«Лучше путешествовать с надеждой, чем достичь пункта назначения», — гласит мудрая японская поговорка. Но не одни японцы заметили коварные свойства достигнутой цели. Ведь еще Лао-цзы¹ настоятельно рекомендовал немедленно забывать о цели, как только нам удалось ее достичь. Шекспир в своем 129-м сонете писал:

Утолено, — влечет оно презренье,
В преследованье не жалеет сил.
И тот лишен покоя и забвенья,
Кто невзначай приманку проглотил².

Тут же приходит на ум и знаменитый, часто цитируемый без упоминания имени автора афоризм Оскара Уайльда, что в жизни возможны всего лишь две трагедии: первая — не осуществить своей страстной мечты, вторая — добиться ее осуществления.

Соблазнитель в одноименно поэме Германа Гессе³ умоляет предмет своих желаний в следующих выражениях: «Сопротивляйся же мне, прекрасная женщина, застегни получше свое

¹ Лао-цзы, Ли Эр (6—5 вв. до н. э.) — древнекитайский философ, автор философского трактата «Лао-цзы». — *Прим. пер.*

² Шекспир У. Собр. соч. в 8-ми томах. Т. 8. М., «Искусство», 1960, с. 491.

³ Гессе Герман (1877—1962) — швейцарский писатель, лауреат Нобелевской премии (1946). — *Прим. пер.*

платье! Очаровывай меня, мучай меня — но не дари мне своей благосклонности...» Этот герой слишком хорошо знал, что «действительность убивает мечту». Современник Германа Гессе Альфред Адлер¹ трактует ту же самую проблему пусть не в такой поэтичной, но зато куда более конкретной форме. В своем труде, с которым давно пора бы поближе познакомиться современного читателя, Адлер в деталях описывает образ жизни вечного путешественника, у которого хватает ума никогда не прибывать к месту назначения.

Если мы до предела упростим главную идею Адлера, то сможем определить основные правила нашей игры с будущим. Они сводятся примерно к следующему. Достижение цели — под которым мы, в буквальном или метафорическом смысле, понимаем достижение цели нашего путешествия или осуществление наших желаний — считается важным критерием успеха, власти, признания и самоуважения. Соответственно неудача в достижении цели или, что еще того хуже, бессмысленное топтание на месте из-за недостатка рвения являются, по общему признанию, явными признаками тупости, лени, безответственности, трусости. Однако путь к успеху весьма тернист, преодолеть его — дело куда как хлопотное, и даже самые напряженные усилия могут закончиться полной неудачей. И кому, спрашивается, охота

¹ Адлер Альфред (1870—1937) — австрийский врач-психиатр и психолог, основатель психологического направления, получившего название «индивидуальная психология». — *Прим. пер.*

заниматься этой суетой? Так вот, вместо того чтобы погрязать в этой «тактике мелких шажков», которая медленно и постепенно будет приближать вас к разумной и вполне достижимой цели, бывает весьма удобно и полезно избрать для себя цель восхитительно возвышенную, но абсолютно недостижимую. Преимущества такой цели должны быть очевидны моему читателю и без дополнительных разъяснений. Вспомним хотя бы о фаустовском стремлении к познанию и господству над миром, о поисках Синей птицы, об аскетическом отречении от всех бренных земных радостей — ведь все, кто имел дерзость взвалить на себя эти тяжкие ноши, снискали себе не только обожание своих матушек, но и высокое общественное признание. Кроме того, раз цель так высока и недоступна, то и дураку ясно, что путь к ней обещает быть долгим и изнурительным, а такое путешествие, само собой разумеется, требует серьезной подготовки и длительных сборов. Ну кто, интересно, осмелится после этого осуждать нас за то, что мы все еще не отправились в путь, или заблудились по дороге, или толчемся на одном и том же месте, или, наконец, присели, чтобы слегка перевести дух и собраться с силами для нового броска? Литература и история кишмя кишат героическими примерами дерзких искателей, которые запутались в сложных лабиринтах или потерпели поражения, стремясь достичь своих сверхчеловеческих целей. Нам же, смиренным продолжателям этих славных традиций, да будет позволено хотя бы погреться в лучах их славы.

Но и это еще только часть правды. Даже

достижение самой что ни на есть возвышенной цели — как о том справедливо предостерегали авторы высказываний, приведенных в начале этой главы, — неизбежно чревато особенно серьезной опасностью, которая носит название — «разочарование, постигающее нас после того, как мы благополучно прибыли в пункт назначения». Об этой опасности знают все талантливые специалисты по несчастью. Создается полное впечатление, что творец этого мира специально устроил так, что недостижимая цель кажется нам во сто крат желаннее, романтичнее и привлекательнее реальной. Так что хватит водить самих себя за нос, давайте посмотрим правде в глаза. Медовый месяц быстро теряет свои прелести. Стоит прибыть в манивший вас издалека экзотический город, как первый же таксист портит настроение, норовя содрать втридорога. С блеском выдержанные выпускные экзамены не дают вам, по сути дела, ничего, кроме кучи дополнительных хлопот и неожиданных обязанностей. А ваша долгожданная жизнь на пенсии даже отдаленно не напоминает того безмятежного рая, о котором вы так мечтали все эти годы.

Чушь, могут возразить мне некоторые наиболее воинственно настроенные читатели, не надо обобщать. Если люди, которые готовы довольствоваться такими жалкими, анемичными идеалами, и остаются в конце концов с пустыми руками, то так им и надо, лучшей участи они не достойны. Но ведь есть же и другие. Что скажете вы, например, о величайших радостях удовлетворенной любовной страсти? Или о священном гневе, который находит выход в пьянящем акте возмездия

за перенесенные страдания и восстановлении попорнанной всеобщей справедливости? Кто перед лицом таких бесспорных примеров наивысшего удовлетворения может говорить о неизбежном «разочаровании», которое якобы ждет каждого, кто достиг желаемого?

Весьма сожалею, но в жизни все получается, увы, не так прекрасно, как в теории. А тем, кто этого еще не понял, я бы настоятельно советовал прочитать очерк Джорджа Оруэлла¹ «Горькая месть». Правда, там есть несколько рассуждений, исполненных такого глубокого достоинства и такой умиротворяющей мудрости, что они вряд ли уместны в учебнике для тех, кто хочет научиться быть несчастным. И все-таки надеюсь, читатель простит мне, если я процитирую отрывок из этой книги, поскольку он имеет непосредственное отношение к теме нашего разговора.

В 1945 году, будучи военным корреспондентом, Оруэлл посетил расположенный на севере Германии лагерь для военнопленных. Его сопровождал молодой австрийский еврей, в чьи функции входил допрос заключенных. Когда они вошли в специальное отделение, где содержались высокопоставленные эсэсовские офицеры, сопровождающий со всей силы пнул своим тяжелым армейским ботинком и без того чудовищно опухшую ступню одного из военнопленных. Как выяснилось, этот германский офицер занимал генеральский пост в политическом управлении войск СС.

¹ Оруэлл Джордж (1903—1950) — английский писатель и публицист. — *Прим. пер.*

«Можно было почти наверняка утверждать, что в его непосредственном ведении находились концентрационные лагеря и по его личному приказу пытали и вешали людей. Короче говоря, он олицетворял все то, против чего мы воевали последние пять лет...

Было бы нелепо осуждать жителя Германии или Австрии за желание свести свои личные счета с нацистами. Одному Богу известно, какие веские основания могли быть для этого у молодого австрийца, вполне возможно, что нацисты уничтожили всю его семью, да и что такое в конце концов жалкий пинок, доставшийся одному из заключенных, по сравнению с чудовищными преступлениями, совершенными гитлеровским режимом? Все дело в том, что эта сцена — так же как и многие другие, которые мне приходилось наблюдать тогда в Германии, — со всей очевидностью показала, что сама идея мести и наказания — не более чем ребяческие мечты. Собственно говоря, месть как таковая вообще не существует. Мечь — это некая акция, о которой вы мечтаете, когда слабы и беспомощны, и мечтаете именно потому, что слабы и беспомощны: но едва исчезает ощущение бессилия, как вместе с ним испаряется сама жажда мести.

Кто бы из нас не подпрыгнул от радости в 1940 году при одной мысли увидеть, как будут пинать и унижать эсэсовских офицеров? Однако, когда это действительно стало возможным, вся сцена мести превратилась в жалкое и отталкивающее зрелище».

Затем, все в том же самом очерке, Оруэлл рассказывает, как он вместе с одним бельгийским военным корреспондентом через не-

сколько часов после падения Штутгарта вошел в город. Бельгиец — и кто осмелился бы его за это осуждать? — был настроен еще более антигермански, чем любой средний англичанин или американец.

«Нам пришлось входить в город через маленький пешеходный мостик, который немцы, судя по всему, отчаянно обороняли. У подножия лестницы навзничь лежал мертвый немецкий солдат. Лицо его отливало восковой желтизной...

Проходя мимо трупа, бельгиец отвернулся. Когда мост остался далеко позади, он признался мне, что впервые воочию увидел мертвеца. На мой взгляд, ему было лет тридцать пять, и он уже четыре года вел по радио военную пропаганду».

Для бельгийца это «прибытие» в Штутгарт оказалось решающим. Оно в корне изменило его отношение к «бошам».

«Когда мы уходили из города, бельгиец отдал немцам, у которых мы квартировались, остатки захваченного с собой кофе. Неделью назад его привела бы в негодование сама мысль поделиться кофе с «бошами». Но отношение моего случайного знакомого, как он сам мне в этом признался, кардинально изменилось после того, как он увидел у моста "se pauvre mort"¹; внезапно ему открылась вся жестокая бессмыслица войны. А случись нам войти в город другой дорогой, и ему так и не довелось бы увидеть ни одного трупа, в кото-

¹ Се pauvre mort (франц.) — этот несчастный мертвец. — Прим. пер.

рых превратила миллионы живых людей война»¹.

Но вернемся к нашей действительности. Если даже месть не так сладка, то насколько же менее приятным должно оказаться достижение целей, которые ранее, казалось, сулили нам счастье и блаженство? Так что повторяю: не старайтесь достичь цели. Кстати, наверное, не случайно Томас Мор назвал тот далекий остров счастья Утопией, что означает *Нигде?*

¹ Orwell, George. Revenge is sour. In: "The Collected Essays, Journalism and Letters of George Orwell" (Sonia Orwell and Ian Angus, eds.). Harcourt, Brace & World, New York, 1968, Vol. 4, pp. 3—6.

ГЛАВА

9

«ЕСЛИ БЫ ТЫ ЛЮБИЛ МЕНЯ,
ТО ТЫ ЛЮБИЛ БЫ И ЧЕСНОК...»



"L'enfer — c'est les autres"¹ — такова знаменитая строка из последней сцены пьесы Жан Поля Сартра² «Нет выхода». Если у вас, дорогой читатель, создалось впечатление, что я оставил эту важную тему без должного внимания или упоминал о ней лишь мимоходом, фокусируя свои советы на том, как стать несчастным без посторонней помощи, оставаясь в искусственной изоляции от окружающих, то вы совершенно правы. Но сейчас настало время поближе познакомиться вас с изощренными попытками преисподней человеческих взаимоотношений и почерпнуть кое-что из богатейшего профессионального опыта квалифицированных Специалистов по Порче Отношений — далее для краткости мы будем называть их просто СПО.

Попробуем подвести под эту тему разумную методическую основу. Почти семьдесят лет назад Бертран Рассел³ настаивал на необходимости проводить строгое разграничение между утверждениями, касающимися определенных вещей, и утверждениями, относящими-

¹ L'enfer — c'est les autres (франц.) — Ад — это другие. — *Прим. пер.*

² Сартр Жан Поль (1905—1980) — французский писатель, философ и публицист. — *Прим. пер.*

³ Рассел Бертран (1872—1970) — английский философ, логик, математик, общественный деятель, лауреат Нобелевской премии (1950). — *Прим. пер.*

ся к сфере взаимоотношений. Так, утверждение «Это яблоко красное» характеризует свойства *данного* яблока. Утверждение же «Это яблоко больше, чем то» относится уже к сфере взаимоотношений *между* двумя яблоками. Такую характеристику бессмысленно давать тому или иному яблоку, взятому по отдельности, ибо качество «больше чем» не присуще ни одному яблоку как таковому, но служит для описания их взаимоотношений друг с другом.

Это важная идея о различии между утверждениями, касающимися определенных вещей, и утверждениями, относящимися к сфере взаимоотношений, была впоследствии использована и получила дальнейшее развитие в трудах антрополога и специалиста по коммуникациям Джорджа Бейтсона. Он отметил, что в любых человеческих коммуникациях обычно присутствует два типа суждений, и назвал их соответственно уровнем *предмета* и уровнем *взаимоотношений*. Различие между ними поможет нам яснее понять, как можно быстро и без лишних усилий испортить отношения с любым партнером — и чем более тесные узы вас с ним связывают, тем лучше. Давайте представим себе, что жена говорит мужу: «Дорогой, я приготовила суп по новому рецепту. Тебе нравится?» Если суп ему действительно нравится, то он может без всяких колебаний немедленно довести это до сведения подруги, и все будут довольны. Если суп ему не понравился и он не слишком заботится о том, чтобы уберечь жену от огорчений, то ему достаточно просто сказать «нет» и инцидент исчерпан. Однако настоящие сложности немедленно возникают в том случае, если мужу новое кули-

нарное творение жены показалось совершенно несъедобным — что, как утверждает статистика, в жизни случается чаще всего, — но он не хочет ее огорчать. Ответ на уровне *предмета*, то есть о качестве самого *супа*, должен был бы быть резко отрицательным. На уровне же *взаимоотношений* мужу следовало бы ответить утвердительно, ведь ему не хочется огорчать жену. Что же в таком случае должен ответить муж? Ведь он же не сможет ответить одновременно утвердительно и отрицательно. Скорее всего, попытается выкрутиться из этого безвыходного положения, сказав что-нибудь вроде «Знаешь, пожалуй довольно своеобразно» — в надежде, что жена поймет, что он хотел сказать на самом деле ¹.

Но он не знает, что практически обречен. Пожалуй, лучшее, что он мог бы предпринять в этой трудной ситуации, — это последовать примеру одного моего знакомого. Наутро после свадьбы, накрывая стол к первому в их супружеской жизни совместному завтраку, жена поставила у прибора мужа большую коробку кукурузных хлопьев, исходя из ошибочного — на уровне предмета, — но испол-

¹ Пуристы из числа психологов-практиков, обучающих навыкам общения, или так называемые «инструкторы по коммуникационному поведению», каким-то непостижимым образом уверовавшие в существование «правильного» общения, — грамматике которого надо учиться не меньше, чем грамматике иностранного языка, — могут и не согласиться с моим утверждением. Не исключено, что у них на этот случай припасен какой-нибудь другой ответ, скажем: «Мне не нравится суп, дорогая, но я искренне благодарю тебя за хлопоты». Только в книгах этих специалистов жены, услышав подобную фразу, нежно кидаются не шею своим мужьям. — *Прим. авт.*

ненного благих намерений — на уровне взаимоотношений — предположения, что это любимое лакомство ее избранника. Он, не желая огорчать молодую супругу, решил героически есть ненавистный продукт, пока не кончится вся коробка, а потом попросить жену никогда больше не покупать кукурузных хлопьев. Но преданная супруга оказалась чертовски внимательной, и не успела подойти к концу первая коробка, как на столе появилась вторая. Теперь, после шестнадцати лет супружеской жизни, он, конечно, уже давно оставил надежды как-нибудь справиться с силами и деликатно объяснить жене, что с детства ненавидит кукурузные хлопья. Можно представить себе ее реакцию.

Или давайте рассмотрим такую на первый взгляд безобидную просьбу, как «Дорогой, тебя не затруднит отвезти меня завтра утром в аэропорт?». Знаю, знаю, что «правильным» был бы ответ, учитывающий различия между двумя уровнями коммуникаций, скажем, нечто вроде: «Нет, меня очень даже затруднит тащиться в аэропорт в шесть часов утра, но мне будет приятно оказать тебе эту услугу».

Думаю, вы уже догадались, какую важность обретают все эти коммуникационные проблемы применительно к теме нашего исследования. Ведь даже в том случае, если партнер изловчится выразить свое отношение к просьбе жены в той форме, в какой это указано выше, — а кто, интересно, в наше время изъясняется столь изысканным слогом? — все равно настоящий мастер своего дела, достойный носить высокое звание СПО, без труда завладеет ситуацией и превратит ее в конфликтную.

Например, жена может заявить, что готова принять услугу только в том случае, если мужа *действительно не затруднит* просьба отвезти ее в аэропорт. И как бы тот ни старался с честью выпутаться из этой семантической ловушки, ему все равно не избежать силков, сплетенных из перепутанных между собой различных уровней коммуникаций — уровня предмета и уровня взаимоотношений. В итоге долгих безрезультатных дискуссий каждый будет вне себя от ярости, во всем вина другого. Вот видите, на практике применить этот метод совсем несложно; главное — прочувствовать кардинальное различие между двумя уровнями коммуникаций и научиться путать их не только случайно, но и намеренно.

Все это не вызывает никаких затруднений даже у новичков благодаря сложности общения на уровне, который мы называем уровнем взаимоотношений. Среди наиболее наглядных из всех известных мне примеров можно с полным правом назвать привычку путать и валить в одну кучу такие разные вещи, как «любовь» и «чеснок», — она настолько показательна, что я даже использовал ее в названии данной главы. Как темы для разговора, неодушевленные предметы — в том числе и чеснок, — кажутся на первый взгляд довольно безобидными. А можно ли то же самое сказать о любви?! Ха-ха, ну что ж, попробуйте... Подобно тому, как скрупулезное объяснение смысла шутки наповал убивает весь юмор, любая пустая болтовня о самых, казалось бы, очевидных сторонах человеческих отношений будет порождать все новые и новые неразрешимые проблемы. Самым подходящим временем для таких «за-

душевных» бесед служит, конечно же, поздний вечер. К трем часам утра даже самая простая тема разговора способна обрести совершенно непредсказуемый оборот, и долготерпение собеседников достигает крайнего предела. Бессонная ночь практически гарантирована.

Дальнейшее усовершенствование этой методики предлагает умение задавать собеседнику определенные вопросы и выдвигать специфические требования. Приведу один пример. Предположим, собеседник обращается к вам с вопросом: «Почему ты на меня сердишься?» В тот момент, насколько вам известно, вы вовсе не сердились ни на партнера, ни на кого бы то ни было еще. Однако сам этот вопрос подспудно предполагает, что задавший его лучше вас осведомлен о том, что происходит у вас в голове. Иными словами, ответ «Я на тебя вовсе не сержусь» не подходит хотя бы потому, что он явно противоречит действительности. Эта методика известна также под названием «умение читать чужие мысли», или «ясновидение». Ее чрезвычайно высокая эффективность объясняется, во-первых, тем, что о таких вещах, как человеческие настроения и их видимые глазу проявления, можно успешно просперить вплоть до судного дня, и, во-вторых, тем что большинство людей буквально лезут на стенку, когда им начинают приписывать какие-нибудь отрицательные эмоции.

Другой весьма действенный прием состоит в том, что некий субъект, назовем его А, встретившись с субъектом Б, ошарашивает своего собеседника совершенно голословным заявлением, которое для пущего эффекта

должно быть достаточно агрессивным и в то же время довольно туманным — скажем, типа «Знаешь, я сегодня вспомнила об одном твоём поступке и ужасно расстроилась, но потом решила, зачем беречь старое?..» Если Б наберётся смелости и полюбопытствует, о каком таком, черт побери, поступке идет речь, то А может ловко вывернуться из, казалось бы, безвыходного положения, парируя удар следующим образом: «И ты еще спрашиваешь?! Другой на твоём месте хотя бы помнил... Что ж, по крайней мере ты еще раз показал свое истинное лицо». Этот прием имеет славную историю, ибо его еще с незапамятных времен с огромным и неизменным успехом использовали в отношении так называемых душевнобольных. Некоторое представление об этом дает сцена, где Розенкранц и Гильденстерн пытаются по приказу короля выяснить, «какая тайна мучает»¹ Гамлета. Когда Гамлет замечает: «В ваших глазах есть род признания, которое ваша сдержанность бессильна затушевать»², и стремится выяснить, с какой же целью появились в Эльсиноре его бывшие университетские товарищи, те обращаются к дешевым, но испытанным ответам вроде «Что нам сказать, милорд?», или «С какой целью, принц?»³, или, наконец, «Принц, ничего подобного не было у нас в мыслях!»⁴.

Но вернемся к фактам и попробуем себе представить, что может произойти, если тот,

¹ Шекспир У. Гамлет. М., «Детская литература», 1956, с. 59

² Там же, с. 70.

³ Там же, с. 70.

⁴ Там же, с. 71.

кого считают так называемым душевнобольным, потребуем прямо и без всяких экивоков объяснить ему, в чем же заключается его безумие. Сам этот вопрос может быть расценен как еще одно доказательство того, что у подозреваемого явно «не все дома»: «Если бы вы были нормальным, вы бы прекрасно понимали, о чем идет речь...» За этим заявлением стоит четкая и продуманная методика, на которой построена практика общения с душевнобольными. Сводится она к следующему: до тех пор, пока так называемый пациент молчаливо признает тип отношений с окружающими, который можно описать формулой «Мы нормальные, а ты сумасшедший», он тем самым соглашается с фактом своего безумия. Однако стоит ему поставить эту формулу под сомнение, как само требование дать ему разъяснения немедленно превращается в неоспоримый признак душевной болезни. После такой неудачной экскурсии из своего собственного мира в среду, где обитают прочие человеческие существа, бедняге не остается ничего другого, кроме как либо в бессильной ярости рвать на себе волосы, либо вновь замкнуться в гордом одиночестве. Но в обоих случаях пациент в конечном счете лишь еще раз демонстрирует, насколько серьезно он болен и как правы были в своих подозрениях окружающие. Термин «довести другого до сумасшествия» был введен в научный оборот Гарольдом Ф. Серлзом¹, однако методика эта

¹ Searles, Harold F. The effort to drive the other person crazy — An element in the aetiology and psychotherapy of schizophrenia. "British Journal of Medical Psychology", 32, 1959, 1—18.

была хорошо известна еще Льюису Кэрроллу¹. В своей книге «В Зазеркалье» он описывает, как Черная и Белая королевы обвиняют Алису в стремлении говорить наперекор, объясняя это ее душевным состоянием:

«— О, уверяю вас, я без всякого умысла... — начала было Алиса, но ее нетерпеливо перебила Черная королева.

— Вот в том-то и дело, что без умысла! А следовало бы его иметь! Что же это за девочка, если у нее нет никакого умысла? Даже в шутке должен быть какой-то умысел, а ведь дети, согласитесь, все-таки важнее шуток. И вы не сможете это опровергнуть, даже если попробуете обеими руками.

— Но я не могу опровергать руками, — возразила Алиса.

— А кто же говорит, что можете? — изрекла Черная королева, — Я ведь как раз и сказала, что не сможете, даже если попробуете.

— Просто она в таком состоянии, — вмешалась Белая королева, — что ей непременно хочется что-нибудь опровергать — только она никак не решит, что именно!

— Какой, однако, скверный, несносный характер, — заметила Черная королева, и несколько минут все неловко молчали»².

В заведениях, которые считаются достаточно компетентными, чтобы исцелять подобные душевные состояния, сфера применения этой методики ограничивается только изобрета-

¹ Кэрролл Льюис (1832—1898) — английский писатель, математик и логик. Автор повестей-сказок «Алиса в стране чудес» и «В Зазеркалье». — *Прим. пер.*

² Перевод О. В. Захаровой.

тельностью тех, кто там служит. Так, например, можно оставить на усмотрение пациента решать самому, хочет ли он заниматься тем или иным видом трудотерапии или нет. Если пациент с благодарностью отклоняет предложение, его с самой искренней заботой попросят объяснить причины. Если разобраться, ответ пациента не имеет ровно никакого значения, ибо, что бы он ни сказал, окружающие все равно истолкуют это как свидетельство злокозненного сопротивления больного тем, кто желает его вылечить, и следовательно, как явление по природе своей чисто патологическое. В сущности, единственное, что ему останется, так это принять — сознательно и по доброй воле — участие в том виде трудовой деятельности, которую сочли для него целесообразной его больничные благодетели. Здесь весьма важно, однако, чтобы пациент никоим образом не дал им пронюхать, что он соглашается исключительно потому, что понимает: другого выхода у него практически нет. Иначе ему все равно припишут внутреннее сопротивление и отсутствие сознательности. Его участие непременно должно быть «добровольным» (см. главу 10), даже невзирая на тот факт, что своим «добровольным» участием он как бы косвенно признает, что болен и нуждается в лечении. В рамках более широких социальных систем, смоделированных по принципу закрытых психиатрических лечебниц, эта методика известна под малопочетным и весьма реакционным названием *«промывание мозгов»*. Дальнейшие размышления на эту тему выходят за рамки целей данного скромного пособия, поэтому позвольте мне вернуться

к предмету нашего исследования и подвести итоги того, что сказано выше.

Один из полезных и весьма эффективных приемов испортить отношения заключается в том, что партнеру предоставляется две альтернативные возможности выбора. Как только выбор сделан, можно тут же упрекнуть за пренебрежение другой из предложенных возможностей. В сфере коммуникационных исследований эта уловка называется *иллюзорной альтернативой*, и структура ее весьма проста. Если партнер выбирает альтернативу А, ему говорят, что он должен был бы остановиться на альтернативе Б; если же он предпочитает альтернативу Б, сетуют, почему он не выбрал альтернативу А. Наглядный пример применения этой методики можно найти в инструкциях, которые дает «еврейской матери» уже упомянутый в предисловии Дэн Гринберг.

«Подарите своему сыну Марвину два разных галстука. Подождите, пока он наденет один из них, окиньте сына скорбным взглядом и проговорите своим излюбленным, *особым* голосом:

— Я так и знала, что второй тебе понравится меньше...»¹

Этот прием дает прекрасные результаты и если использовать его задом наперед. Природным даром создавать видимость альтернатив, то есть те самые иллюзорные альтернативы, которых на самом деле вовсе не существует, обладают подростки. Находясь на узкой полоске ничейной земли, отделяющей

¹ Greenburg, Dan. How to be a Jewish Mother. Price/Stern/Sloane, Los Angeles, 1964, p. 16.

мир детства от царства взрослых, они, не испытывая никаких сомнений, самым естественным образом требуют от родителей предоставления им всех привилегий и свобод, которыми пользуются взрослые. Однако стоит возникнуть какой-нибудь ситуации, где подростки оказываются перед необходимостью взять на себя взрослые обязанности и по-взрослому ответить за свои поступки, как они тотчас же — словом или делом — дают вам понять, что еще слишком малы, чтобы принять на себя столь тяжкое бремя ответственности. Если же родители в ответ на подобные заявления впадут в амбицию и еще, чего доброго, вслух пожалуют о том часе, когда им пришла в голову мысль обзавестись детьми, то подростки тут же поймают их на слове, с искренним возмущением обвинив в отсутствии родительских чувств и нежелании выполнять элементарные родительские обязанности. В любом случае последнее слово останется за представителями юного поколения.

Психиатры и психологи до сих пор ломают головы, пытаясь объяснить, почему мы все с такой готовностью попадаем в ловушку ложных, иллюзорных альтернатив, хотя, как правило, способны довольно легко отвергнуть каждую из этих возможностей, если они возникают перед нами не в паре, а в отдельности. Этот скромный эмпирический факт открывает широчайшие перспективы перед теми, кто стремится стать творцом собственного несчастья. Особую пользу могут извлечь из него лица, решившие посвятить жизнь благородной цели искоренения добрых отношений с окружающими и превращению этих отношений

в неисчерпаемый источник адских мучений. Для них, только начинающих путь в этом направлении, предлагаем несколько простейших упражнений.

Упражнение 1

Попросите партнера оказать вам какую-нибудь услугу. Как только он направится исполнять вашу просьбу, тут же, не давая опомниться, обратитесь к нему с новым поручением. Поскольку партнер сможет выполнить обе ваши просьбы только поочередно, а никак не одновременно, победа вам практически обеспечена. Если он предпочтет сперва довести до конца первое дело, то вы сможете упрекнуть его в невнимании к вашей второй просьбе, и наоборот. В том же случае, если партнеру вздумается рассердиться, не упустите возможности кротко и грустно заметить, что в последнее время он почему-то стал очень раздражительным.

Упражнение 2

Скажите или сделайте что-нибудь такое, что партнер может с равным основанием воспринять как в шутку, так и всерьез. Теперь, в зависимости от реакции партнера, вы сможете обвинить его либо в стремлении превращать в шутку серьезные вещи, либо в полном отсутствии чувства юмора. (Данный пример заимствован из уже упоминавшейся выше статьи Серлза.)

Упражнение 3

Попросите партнера прочитать то, что написано выше, утверждая, что там в точности

воспроизведено его обычное поведение по отношению к вам. Если случится почти невероятное, и партнер скажет что вы совершенно правы, то тем самым он раз и навсегда признает, что вероломно манипулирует вашими чувствами. Если же — что гораздо реальнее — он категорически отвергнет ваши инсинуации, то все равно победа за вами. Ведь у вас всегда остается возможность показать ему, что самым своим стремлением опровергнуть очевидное он только что проделал «это» с вами снова. Объясните ему свою мысль примерно в следующих выражениях: «Пока я молча терпела твои гнусные манипуляции, это вдохновляло тебя на новые и новые «подвиги»; теперь же, когда я наконец решилась тебе об этом сказать, ты пытаешься оказать на меня давление, утверждая, что у тебя и в мыслях никогда не было манипулировать моими чувствами».

Это всего лишь начальные, элементарные примеры. Когда вы станете по-настоящему квалифицированным СПО, вы сможете развить эту методику, полностью раскрыв заложенные в ней неисчерпаемые возможности, обнаружив все сложные ходы и лабиринты, придав ей истинно византийское величие. В конце концов вашему партнеру придется всерьез задавать себе вопрос, не сошел ли он в самом деле с ума. А уж легкие приступы головокружения ему просто гарантированы. Таким образом, вы сможете овладеть тактикой, которая не только позволит вам доказать правоту и нормальность в любое время и в любом деле, но и обеспечит максимум страданий как для партнера, так и для вас самих.

Все это можно дополнить иерархической

системой, позволяющей ставить под сомнение любой полученный ответ, и, требуя все новых и новых подтверждений, переводить беседу на более высокие уровни абстракции. Здесь может оказаться весьма полезен опыт, описанный в книге Р. Д. Ланга «Ты меня любишь?», где, в частности, приводятся примеры, которые по праву могут считаться шедеврами дискуссий такого рода. Во многих примерах решающую роль играет использование ключевого слова «правда». Именно так это происходит в приведенном ниже обмене репликами, который хоть и не является точной цитатой из вышеупомянутой книги, но, надеюсь, вполне передает аромат беседы:

— Ты меня любишь?

— Люблю.

— Правда, любишь?

— Правда, люблю.

— Правда-правда?¹

Далее, по всей видимости, следует то, что Олби² в своей пьесе «Кто боится Вирджинии Вулф?» назвал «лесными звуками», — вопли, рычание и прочие свидетельства полного озверения. Пользуясь подходящим случаем, хочу дать читателю, желающему достигнуть сходных результатов, еще один полезный совет.

Как уже отмечалось автором в предисловии к настоящей книге, весьма трудно, если вообще возможно, определить содержание понятий «счастье» и «удовлетворение», поль-

¹ См.: Laing, Ronald D. Do You Love Me? Pantheon Books, New York, 1976, p. 86.

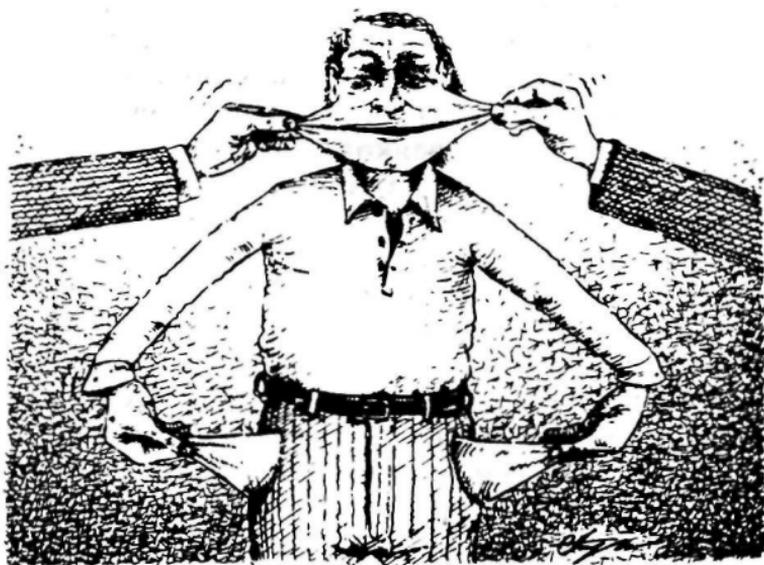
² Олби Эдуард (р. 1928) — американский драматург. — *Прим. пер.*

зуюсь ясными терминами позитивного характера. Однако это обстоятельство, разумеется, не может служить достаточно веским основанием для того, чтобы помешать блюстителям нравственности истолковывать эти понятия в *негативном*, то есть резко отрицательном, смысле. Читателю, возможно, хорошо известно, что неофициальным кредо пуританизма служит фраза: «Делай все, что хочешь, при условии, что это не доставляет тебе ни малейшего удовольствия». И действительно, в нашем мире существует множество людей, считающих непристойным чему-то радоваться, когда планета находится в столь плачевном состоянии. Следуя такой логике, непозволительно получить удовольствие даже от глотка воды, ведь в этот самый момент, возможно, в каком-то уголке света мучаются от жажды миллионы ни в чем не повинных людей. Но если когда-нибудь, пусть и в отдаленном будущем, в мире все-таки воцарится всеобщее счастье и благоденствие, пессимисты кальвинистского толка все равно не должны вешать носа. Ибо и тогда никто не отнимет у них права использовать универсальный рецепт Ланга — упрекнуть своего безмятежного счастливого партнера: «Как ты можешь смеяться?! Может, ты забыл, что Христос ради тебя принял смерть на кресте?! Думаешь, ему было смешно?»¹ После этих слов должно воцаряться напряженное молчание.

¹ Laing, Ronald D. Knots. Pantheon Books, New York, 1970, p. 2.

ГЛАВА 10

**БУДЬ САМИМ СОБОЙ!
ВЕДИ СЕБЯ
НЕПОСРЕДСТВЕННО!**



Итак, до настоящего времени мы занимались в основном различными вариациями одной основной темы, которую кратко охарактеризовали «Любовь и чеснок». Но то, что дает применение этой методики, — всего лишь мелкие, безвредные стычки в сравнении с взрывной силой такой, казалось бы, безобидной на первый взгляд просьбы, как просьба вести себя непосредственно. Из всех силков, капканов и прочих хитроумных ловушек различных размеров и назначений, которые имеются в арсенале всякого уважающего себя квалифицированного СПО, парадокс «призвов к непосредственному поведению» является, вне всякого сомнения, оружием, получившим наиболее широкое распространение. А уж коли речь зашла о парадоксах, то тут мы имеем налицо парадокс самого что ни на есть наипервейшего сорта — что называется, редкий экземпляр, удовлетворяющий самым строгим требованиям формальной логики.

В освященных временем храмах логического Олимпа понятие «принуждение» и понятие «непосредственное поведение» — то есть такое поведение, которое не сдерживается ни логикой, ни памятью, никакими внешними силами или ограничениями, — считаются понятиями совершенно не совместимыми. Подчиняться приказу и оставаться при этом естественным и непосредственным так же невозможно, как усилием воли заставить себя забыть

о каком-то неприятном происшествии или выполнить сознательно принятое решение спать крепче. Одно из двух, либо мы ведем себя непосредственно, пользуясь полной свободой выбора, либо подчиняемся воле других — и тогда какая уж непосредственность! Но с точки зрения чистой логики делать и то, и другое одновременно мы никак не можем.

Не можем с точки зрения чистой логики? Подумаешь, тоже препятствие! Да кто это в наше время заботится о логике? Если я могу безнаказанно написать фразу «Будь непосредственным!» на бумаге, то я имею полное право и произнести ее вслух — совершенно не заботясь о том, удовлетворяет она требованиям этой самой вашей чистой логики или нет. В конце концов, язык без костей, а бумага все стерпит. Чего, разумеется, нельзя сказать о несчастном адресате подобных призывов к непосредственности — но что за дело? И потом, у него, в сущности, нет никакого выхода...

Если вы читали роман Джона Фауэлза «Собиратель», то вы прекрасно понимаете, о чем я веду речь. Собиратель, некий юноша, поначалу довольствовался тем, что коллекционировал бабочек, чьей красотой он мог потом спокойно любоваться в минуты досуга. По крайней мере они были надежно приколоты булавками и не могли улететь прочь. Но однажды он влюбился в прекрасную студентку по имени Миранда и, призвав на помощь описанную выше методику «продолжайте в том же духе», попытался применить к ней тактику, так хорошо зарекомендовавшую себя в его предшествующей коллекционерской практике. Но тут же натолкнулся на серьезные труд-

ности. Поскольку юноша не отличался слишком приятной наружностью и отнюдь не считал себя неотразимым для прекрасного пола, он убедил себя в том, что Миранда никогда не влюбится в него естественным, непосредственным образом, то есть сама по себе. Поэтому он решил похитить девушку, а в качестве булавки использовал уединенный домик, где и держал ее в заточении. Собиратель всерьез надеялся, что в обстановке такого явного, неприкрытого насилия девушка в конце концов постепенно привыкнет к нему, оценит и полюбит. Надо ли говорить, что для несчастной пленницы ситуация с каждым днем становилась все более и более кошмарной. Увы, слишком поздно начал молодой человек осознавать всю безжалостность и трагическую безнадежность своих попыток реализовать парадокс под названием «Будь самим собой! Веди себя непосредственно!», слишком поздно до него дошло, что своими действиями он сделал невозможным то, чего так хотел добиться. Более того, теперь юноша уже не мог просто признать свою ошибку и отпустить на свободу Миранду, ибо к тому времени ему грозил арест за достаточно тяжкое преступление.

Что, неправдоподобно? Притянуто за уши? Слишком «литературно»? Ладно, пусть так. Тогда давайте рассмотрим другую ситуацию, куда более тривиальную, она не потребует от вас никакого особого воображения. Это банальный, набивший оскомину пример мамы, которая требует от сына, чтобы тот делал уроки, ссылаясь не на простое и всем понятное правило, что таковы школьные порядки, а вызывая непосредственно к чувствам

малолетнего отпрыска, который — будь он нормальным, хорошим ребенком — должен был бы получать от этого радость и высшее наслаждение. Здесь мы сталкиваемся с явлением, которое сродни упомянутому выше определению пуританизма, только поставленному с ног на голову. Вместо императива «Твой долг — не получать никакого удовольствия» здесь действует основное правило, гласящее: «Выполнение твоего долга должно приносить тебе удовольствие».

Что же делать? Вопрос этот чисто риторический, ибо ответа он не имеет. Ну что, например, можно посоветовать жене, чей муж требует от нее не только круглосуточной готовности в любой момент выполнять свои супружеские обязанности, но еще и желает при этом, чтобы она всякий раз умирала от счастья? Что можно посоветовать тому, кто оказался в положении упомянутого выше бедного мальчугана, обязанного с радостью делать школьные уроки? В сущности, у всех у нас есть только две возможности: либо признаться в своей собственной неполноценности, либо заподозрить, что мир сошел с ума. Но поскольку у каждого из нас весьма мало шансов переделать мир, то в конечном счете нам не остается иного выбора, кроме как взвалить всю вину на свои же собственные хрупкие плечи. Вам этот вывод кажется не слишком-то убедительным, не правда ли? Что ж, читайте дальше и увидите, что все это гораздо проще, чем может показаться на первый взгляд.

Представьте себе на минутку, что вам выпало родиться в семье, где каждый — неваж-

но, по какой причине, — непременно должен чувствовать себя счастливым. Или, точнее говоря, в семье, где родители одержимы идеей, что безмятежно-радостное состояние духа их чад служит наилучшим доказательством родительских успехов. А теперь посмотрим, что будет, если у вас вдруг случится плохое настроение, или вы просто устали, или, скажем, испытываете страх перед каким-нибудь грядущим событием — завтрашним уроком физкультуры, визитом к зубному врачу, перспективой остаться в темноте, — или, наконец, вам просто неохота вступать в отряд бойскаутов. Но родители отнюдь не склонны видеть во всем этом временную смену настроения, внезапный приступ усталости, раздражительности, типичное для детского возраста состояние повышенной возбудимости или что-нибудь столь же объяснимое и прощительное. Они воспримут ваше плохое настроение как молчаливый — но оттого ничуть не менее красноречивый — укор их родительским добродетелям. И в попытке самооправдания против столь незаслуженных обвинений непременно напомнят вам, как много — и что именно — они для вас сделали, какие жертвы им пришлось принести и что, следовательно, у вас нет ни права, ни причин чувствовать себя несчастными.

Отдельные родители умудряются доводить эту методику до прямо-таки мастерского совершенства. Например, в борьбе за счастье ребенка они могут обратиться к нему со следующей сентенцией: «Ступай в свою комнату и не выходи, пока у тебя на лице не появится улыбка». За подобными речами стоит, пусть

и в неявном виде, некое четкое и глубокое убеждение, а именно что при наличии доброй воли и надлежащих стараний чадо вполне способно перестроить свои внутренние ощущения, то есть сменить характер эмоциональных переживаний и перейти от дурного настроения к прекрасному. А сделать для этого надо самую малость, всего лишь привести в действие те лицевые мускулы, которые воспроизводят радостную улыбку — и вот вам уже снова возвращены права гражданства «хорошего» человека в мире нормальных, «хороших» людей.

Рецепт этого блюда, которое мы настоятельно рекомендуем всем искателям собственного несчастья, до смешного прост: возьмите немного грусти, тщательно перемешайте ее с любыми дурными наклонностями — лучше всего с неблагодарностью, — затем бросьте все это туда, где у вас уже томятся вместе любовь и чеснок, — и бульон готов. Гарантирую, что даже небольшое количество этого магического кушанья способно вызвать у любого человека глубочайшее чувство вины, чьи признаки вы без труда сможете истолковать как проявление именно тех самых черт характера, которых у него не должно было бы быть, если бы он не был тем, что он есть. А если же он наберется наглости и спросит, каким же это, черт побери, образом он должен настраивать шкалу своих чувств и настроений, вы можете спокойно возразить, что у нормальных, «хороших» людей такие вещи происходят сами по себе, и им просто не придет в голову задавать подобные дурацкие вопросы. (При этом не забудьте поднять брови и сделать грустное выражение лица.)

Как только вы почувствуете, что партнер достаточно наловчился в искусстве впадать в тоску и таким образом постоянно создавать отрицательный эмоциональный фон, можете на время оставить его в покое — дальнейшее углубление депрессивного состояния будет уже происходить у него без всякого внешнего вмешательства. Однако для этого совершенно необходима предварительная тренировка, ибо у неподготовленного человека далеко не всегда удается с первого раза вызвать достаточно глубокое чувство вины. Я имею в виду тех твердоголовых, лишенных творческого воображения субъектов, которые — наравне с кандидатами в неврастеники — переживают время от времени периоды дурного настроения, но в отличие от последних придерживаются на этот счет упрощенческих взглядов, ошибочно полагая, что моменты тоски — неотъемлемая часть любого человеческого существования. По каким-то неведомым причинам они убеждены, что тоскливое настроение приходит и уходит, и если оно не исчезло к вечеру, то непременно выветрится к утру. Нет, дорогие читатели, настоящая, доброкачественная депрессия, верными спутниками коей являются тоска и отчаяние, заключается совсем в другом. Она в умении человека постоянно напоминать себе о том, что ему твердили в детстве, а именно — что у него нет ни права, ни причин чувствовать себя несчастным. И тот, кто с должным усердием и прилежанием решил следовать этому нехитрому правилу, может быть совершенно уверен: приступы депрессии со временем будут становиться у него лишь глубже и продолжительней.

Друзья и домочадцы, которые по простодушию или по велению здравого смысла попытаются как-то помочь бедняге, впавшему в депрессивное состояние, подбадривая его или призывая взять себя в руки, с наивным изумлением обнаружат, что все их жалкие потуги «каким-то неуловимым образом» еще более ухудшают ситуацию. Ибо теперь несчастная жертва получает все основания чувствовать себя виноватым вдвойне: мало того что бедняга казнит себя, сознавая всю постыдность своей депрессии, отныне к этому прибавляются угрызания совести, что он неспособен откликнуться на оптимистические призывы доброжелателей и вынужден платить черной неблагодарностью за их искреннюю заботу и участие. Например, Гамлет полностью отдавал себе отчет в том, какая душераздирающая пропасть отделяет его восприятие мира от взглядов других людей, однако мы должны с восхищением признать, что он умудрился мастерски использовать это обстоятельство для осуществления своего замысла. «Недавно, не знаю почему, я потерял всю свою веселость и привычку к занятиям. Мне так не по себе, что этот цветник мирозданья, земля, кажется мне бесплодною скалою, а этот необъятный шатер воздуха с неприступно вознесшейся твердью, этот, видите ли, царственный свод, выложенный золотой искрой, на мой взгляд, просто-напросто скопление вонючих и вредных паров. Какое чудо природы человек! Как благородно рассуждает! С какими безграничными способностями! Как точен и поразителен по складу и движениям! Поступками как близок к ангелам! Почти равен богу — ра-

зуменьем! Краса вселенной! Венец всего живущего! А что мне эта квинтэссенция праха? Мужчины не занимают меня и женщины тоже...»¹

Похоже, не так уж важно, исходит ли парадоксальный призыв «Будь счастливым!» от нас самих или диктуется какими-то внешними авторитетами. Более того, требование «Будь счастливым» представляет собой лишь одну из многочисленных вариаций уже известной темы «Будь самим собой! Веди себя непосредственно!». В сущности, *любой* вид непосредственного поведения может быть с успехом использован в качестве исходного материала, чтобы изготовить себе из него крепкую и надежную ловушку. Взять хотя бы требование не по указке со стороны, а подчиняясь внутреннему порыву, удержать в памяти или, напротив, забыть какое-то событие вашей жизни. Или ситуацию, когда вы высказываете желание получить в подарок какую-нибудь приглянувшуюся вам вещь, а потом бываете разочарованы, что вам подарили ее «только» потому, что вы об этом попросили. Или твердое намерение непременно получить самому или доставить партнеру сексуальное наслаждение, реализация которого зачастую оказывается невозможной именно потому, что осознанное намерение убивает желание. Не говоря уж о таких банальных вещах, как призывы поскорей заснуть, потому что вам хочется спать, или, наконец, требование любить кого-то, потому что это ваш моральный долг, — надо ли говорить, что такой подход на корню губит саму возможность любви.

¹ Шекспир У. Гамлет. М., «Детская литература», 1956, с. 71.

ГЛАВА

11

С ЧЕГО ЭТО ВДРУГ
КТО-ТО ДОЛЖЕН
МЕНЯ ЛЮБИТЬ?



Конечно, любовь — тема совершенно неисчерпаемая. И я ограничусь здесь весьма скромной задачей рассмотреть лишь отдельные ее стороны, таящие в себе наиболее мощные и перспективные источники несчастья. В этой связи хочу для начала напомнить вам об одной интригующей идее Достоевского, которая заключается в том, что в известной библейской заповеди «Возлюби ближнего как самого себя», оказывается, больше смысла, если перевернуть ее с ног на голову, то есть считать, что человек способен возлюбить ближнего только в том случае, если он любит *самого себя*.

Не так элегантно, но зато более точно ту же самую мысль высказал несколько десятилетий спустя и Маркс (нет-нет, не Карл, а Грушо): «Мне бы никогда и в голову не пришло вступить в клуб, где сгорают от желания иметь меня своим членом». Если вам удалось постигнуть всю глубину этого афоризма, то считайте, что вы достаточно подготовлены, чтобы усвоить дальнейшее.

Быть любимым — штука весьма загадочная, даже тогда, когда все вроде бы складывается самым благоприятным образом. А вообще попытки прояснить что-нибудь насчет любви, как правило, не дают никаких реальных результатов, а если паче чаяния их и удастся достигнуть, то это лишь еще больше усложняет

и запутывает ситуацию. В лучшем случае ваш вопрос, почему вас любят, просто останется без ответа: в худшем же случае причиной любви неожиданно окажется какая-нибудь такая ваша особенность, которую вы никогда не считали для себя слишком лестной — скажем, родимое пятно на левом плече. И вы в очередной раз убедитесь в справедливости поговорки, что слово — серебро, а молчание — золото.

Итак, вот вам еще один полезный урок, который поможет расширить познания в изучаемом предмете. Никогда не принимайте нежную привязанность к вам со стороны ближнего как нечто дарованное вам свыше и потому не нуждающееся в объяснении. Наоборот, размышляйте, пытайтесь докопаться до истоков, дойти до истины. Непрерывно задавайте вопросы — но прежде всего самому себе, а не тому, кто души в вас не чаёт. Ведь нет никаких сомнений, что за всей этой так называемой любовью должны стоять какие-то меркантильные интересы или эгоистические соображения, а кто же в них так просто признается?

Любовь — это парадокс, который ставил в тупик умы, и почище, чем у нас с вами. Из этого источника черпали вдохновение авторы самых прославленных творений мировой литературы. Попробуйте вдуматься в смысл фразы, взятой из одного из писем Жан Жака Руссо к мадам д'Удето: «Будь вы моей, то сам факт обладания вами лишал бы меня той, пред кем преклоняюсь»¹. Что, не уловили? Тогда

¹ Peyre, H. *Literature and Sincerity*. Yale University Press, New Haven, Connecticut, 1963, quoted on p. 93.

прочитайте еще раз. Не спору, что на вкус среднего потребителя подобных сентенций мысль, которую, судя по всему, хотел выразить этой фразой Руссо, должна казаться, мягко говоря, несколько неожиданной. Ибо гласит она следующее: «Если ты, моя возлюбленная, уступишь страстным мольбам и упадешь в мои объятия, то самым этим фактом впредь лишишь себя права считаться олицетворением моей любви». Этот бытовавший в XVIII веке несколько возвышенный подход к любви жив-здоров и по сей день. Особенно процветает он в одной из стран Средиземноморья, где мужчина, предварительно как следует убедив себя в том, что он буквально сгорает от страсти, начинает преследовать избранницу непрерывными мольбами, просьбами и уговорами, пока та наконец не решится уступить его пламенным речам. И вот тут-то он и вознаграждает ее оскорбительным презрением — ведь порядочная женщина никогда бы не позволила себе сдаться. Неудивительно, что именно в этой же самой стране существует широко распространенная — хотя, разумеется, и не признаваемая официально — поговорка: «Все женщины шлюхи, кроме моей собственной матери — та была святой». (Уж она, конечно, никогда не позволила бы себе «этого».)

В своей книге «Бытие и ничто» Жан Поль Сартр определяет любовь как тщетное стремление подчинить себе свободу как таковую. Он пишет: «...любовника не может удовлетворить та высшая форма свободы, которую представляет собой добровольный и свободный союз двух людей. Кто может довольство-

ваться любовью, даруемой лишь ради чистого соблюдения клятвы в верности? Кто сможет смириться со словами: «Я люблю вас, потому что по свободному выбору связала себя обещанием любить вас и не желаю нарушать данного слова; я люблю вас из верности самой себе». Поэтому любовник требует клятв, и в то же время клятвы вызывают у него раздражение. Он хочет, чтобы его любили по свободному выбору, но требует, чтобы эта свобода как таковая уже не была более свободной»¹.

Тем, кто хотел бы углубить свои познания в любви, узнать обо всех непостижимых и в то же время неизбежных ее превратностях — а вдобавок к тому получить сведения и о многих прочих разновидностях иррационального поведения, — могу порекомендовать оригинальную и захватывающую книгу норвежского философа Йона Элстера «Улисс и Сирены»². Однако для начинающих должно оказаться вполне достаточно того, что было сказано выше. Возможно, эти начальные знания и не позволят им сразу же достигнуть тех заоблачных вершин, где пребывают великие гении этого мира, вроде Грушо Маркса, но уж, во всяком случае, они помогут сдвинуться с нулевой

¹ Sartre, Jean-Paul. Being and Nothingness (translated by Hazel E. Barnes). Washington Square Press, New York, 1966, pp. 478—479.

Здесь и далее перевод отрывков из произведений Ж. П. Сартра и Ж. Жене сделан О. В. Захаровой с оригинала (франц. яз.). — *Прим. ред.*

² Elster, Jon. Ulysses and the Sirens: Studies in Rationality and Irrationality. Cambridge University Press, Cambridge, and Editions de la Maison des Sciences de l'Homme, Paris, 1979.

точки и сделать первые шаги в нужном направлении. Ибо впереди у нас непочатый край работы. Главное условие успеха — полная уверенность в своей неспособности внушить кому-нибудь чувство любви. Опираясь на это основополагающее убеждение, можно без всякого труда мимоходом дискредитировать любого, кому вздумается нас полюбить. Ведь совершенно очевидно, что у человека, который способен влюбиться в того, кто никакой любви не достоин, должно быть что-то сильно не в порядке. Нарушение психической деятельности типа склонности к мазохизму; невротические симптомы, обусловленные «кастрирующей» мужчиной зависимостью от сильной, авторитарной матери; патологическая тяга к ситуациям, дающим возможность реализовать комплекс неполноценности, — здесь сгодятся любые причины, лишь бы они имели клиническое объяснение этой совершенно неуместной и нелепой любви и позволяли превратить ее в нечто, лишенное хоть мало-мальского интереса и даже попросту отравляющее вам жизнь. (Огромную помощь в выборе подходящего диагноза могут оказать хотя бы поверхностные знания из области психологии или опыт посещения разного рода групп встреч и клубов знакомств.)

Ну а как только найден нужный диагноз, перед вами сразу же в самом неблагоприятном свете предстают не только влюбленный и предмет его обожания, но и сама любовь как таковая. О лучших результатах трудно даже и мечтать! Из всех известных мне авторов эту цепь умозаключений с наибольшим блеском и наглядностью продемонстрировал Рональд

Ланг в своей книге «Узлы». Схематически она выглядит следующим образом.

«Я себя не уважаю.

Я не могу относиться с уважением к тому, кто уважает меня.

Я в состоянии испытывать уважение только к тем, кто меня не уважает.

Я уважаю Джека, *поскольку* он не уважает меня.

Я презираю Тома, *поскольку* он не презирает меня.

Только человек, достойный презрения, способен уважать такую презренную личность, как я.

Я не могу любить человека, которого презираю.

Сам факт, что я люблю Джека, не позволяет мне поверить, что он может любить меня.

Ну, как он сможет доказать, что и вправду меня любит?»¹.

На первый взгляд все это может показаться какой-то неправдоподобной чушью — слишком уж очевидно, что подобное отношение к себе самому и к окружающим способно осложнить нашу повседневную жизнь. Однако это поверхностное наблюдение вовсе не должно нас обескураживать или лишать возможности с наслаждением погрузиться в вожденные пучины несчастья. Ведь, как мудро заметил в одном из своих сонетов Шекспир:

Все это так. Но избежит ли грешный
Небесных врат, ведущих в ад кромешный?²

¹ Laing, Ronald D. *Knots*. Pantheon Books, New York, 1970, p. 18.

² Шекспир У. Собр. соч. в 8-ми томах. Т.8. М., «Искусство», 1960, с. 491.

И если вы чувствуете себя в этом «кромешном аду» так же уютно, как в своем родном доме, то все остальное придет само собой. Можете смело влюбляться в кого хотите — женатого или священника, кинозвезду или оперную диву, — стопроцентная безнадежность гарантирована. Таким образом, вы сможете без конца путешествовать с надеждой, так никогда не достигая пункта назначения, и вечно пребывать в полнейшем неведении о том прозаическом факте, что, возможно, где-то совсем рядом существует вполне реальный, наделенный всякими достоинствами и свободный от каких бы то ни было обязательств человек, который умирает от желания связать с вами свою судьбу. Впрочем, я чуть было не забыл, что это последнее обстоятельство автоматически навлекает на беднягу ваше испепеляющее презрение.

ГЛАВА

12

ЛОВУШКИ АЛЬТРУИЗМА



Те, кто любит, всегда стремятся прийти на помощь возлюбленному. Однако интуитивное, неосознанное желание помочь вовсе не обязательно должно относиться к тому человеческому существу, с кем вас связывают узы любви или дружбы. Совсем наоборот, альтруистическое стремление оказать помощь совершенно постороннему человеку издавна считается доказательством особенно изысканного благородства. Подобные бескорыстные порывы альтруизма котируются в нашем обществе чрезвычайно высоко и даже, как утверждают знатоки, как бы сами несут в себе моральное вознаграждение за причиненные нам хлопоты.

Все вышесказанное вовсе не следует рассматривать как некое непреодолимое препятствие на пути к реализации наших замыслов. Ведь бескорыстное желание помочь другому — как, впрочем, и всякий другой благородный поступок — всегда можно осквернить, заподозрив наличие какой-нибудь низменной задней мысли. Чтобы поставить под сомнение бескорыстие и чистоту наших помыслов, достаточно порой просто задать себе вопрос, а не кроются ли часом за нашими поступками тайные намерения? Может, например, мой благородный жест — всего лишь очередной взнос за право обеспечить себе теплое местечко в раю? Или он продиктован желанием про-

известии впечатление на окружающих? Скажем, вызвать у них восхищение? Или вынудить кого-то испытывать к вам чувство благодарности, ожидая какой-нибудь услуги взамен? Не говоря уж о таком простом мотиве, как стремление заглушить угрызения совести в связи с содеянным вами неблагоприятным поступком. Да мало ли какие можно найти объяснения, ведь поистине негативизм не знает пределов, и, кто ищет, тот всегда найдет. Тому, кто чист помыслами, все кажется чистым и бесхитростным; пессимист же, напротив, во всем умудрится распознать и разоблачить какие-то дьявольские козни, всегда найдет ахиллесову пяту или какое-нибудь другое уязвимое место — метафору по своему усмотрению можно подыскать.

Если эта задача вызывает у вас затруднения, обратитесь к соответствующей литературе по психиатрии. Она сразу же откроет вам глаза. И вы не без удивления обнаружите, что в каждом отважном пожарнике где-то глубоко затаилась маниакальная страсть к огню; геройский подвиг солдата — не более чем выражение его стремления к самоубийству или же, в зависимости от конкретных обстоятельств, жажды крови себе подобных; полицейский потому так любит копаться в чужих преступлениях, что это занятие помогает ему бороться с соблазном самому преступить закон; все знаменитые детективы на самом деле стремятся к социализации, то есть стараются адаптироваться к условиям общественной среды и таким образом найти нужное и приемлемое для общества применение своим шизофреническим, параноидным наклонностям. При по-

добной интерпретации каждый хирург предстает перед нами как тайный садист, каждый гинеколог как человек с половыми извращениями и каждый психиатр как претендент на то, чтобы играть роль самого господина бога. Вот так, дорогие читатели! Теперь, надеюсь, вы и сами убедитесь, что разоблачать несовершенства этого насквозь прогнившего мира — дело совсем не такое уж сложное.

Но если отдельным альтруистам, несмотря на все наши советы, и не удалось вскрыть и оценить по достоинству истинную мотивацию иных добрых деяний, все равно не стоит отчаиваться — ибо существуют и другие надежные способы превратить вашу благотворительную деятельность в источник таких изощренных, воистину дьявольских пыток, какие и не снились простым рядовым любителям. Все, что для этого требуется, — это установить особый тип взаимоотношений, основывающийся исключительно на таком распределении ролей, при котором один из двух партнеров нуждается — или, во всяком случае, утверждает, что нуждается, — в помощи, а другой ее оказывает. Природа подобных взаимоотношений такова, что они могут иметь лишь один из двух возможных исходов, причем, что особенно важно, оба чреваты одинаково роковыми последствиями. Либо попытки оказать помощь так и кончатся ничем, либо они приведут к желаемым результатам. Снова мы сталкиваемся с дилеммой, которую древние римляне формулировали "tertium non datur", или «третьего не дано». В первом случае даже самый заядлый альтруист рано или поздно махнет рукой, скажет, что с него хватит, и пре-

кратит потерявшие смысл отношения. Если же, напротив, эти старания увенчаются успехом и жаждущий помощи все-таки получит то, чего хотел, то взаимоотношения все равно распадутся, ибо, как и в первом случае, они утратят свою первоначальную цель. Ведь партнер уже не будет нуждаться в услуге другого, а именно это, напоминаем, и составляло основу их союза. (Я предвижу возражения моих наиболее идеалистически настроенных читателей, которые наверняка скажут: «Ну и что, вот теперь-то между нами и установятся совершенно новые, построенные на здоровой основе, зрелые взаимоотношения». Конечно, конечно — кто спорит? — только попробуйте-ка внушить эту мысль кому-нибудь из настоящих мастеров альтруизма!)

Если обратиться к литературным примерам, то сразу же приходят в голову бесчисленные романы и либретто XVIII и XIX веков, повествующие о юном аристократе, который посвящает свою жизнь спасению распутной, одержимой порочными страстями — но, как оказывается, в глубине души совершенно невинной, обворожительной и наделенной всевозможными достоинствами — женщины легкого поведения. Более современный и близкий нам пример представляет собой некая особа женского пола — как правило, умная, интеллигентная, вполне респектабельная и склонная к самопожертвованию, — одержимая роковой манией нежной силою своей любви спасти и вернуть к нормальной жизни какого-нибудь алкоголика, любителя азартных игр или преступника и вплоть до самого печаль-

ного финала упрямо продолжает в том же духе: в ответ на ничуть не меняющееся поведение избранника она с не меньшим постоянством одаривает его все новыми и новыми порциями преданности и готовности прийти на помощь. Как неиссякаемый источник страданий этот тип отношений можно считать почти совершенным, ибо здесь партнеры, на редкость удачно дополняя друг друга, способны добиться результатов, о которых невозможно мечтать в иных, менее неблагоприятных ситуациях. Для того чтобы принести себя в жертву, такой женщине совершенно не обходимо партнер слабохарактерный, непрерывно попадающий в какие-то сложные переделки, ибо в жизни нормального, уравновешенного и умеющего разумно организовать свой быт человека не окажется ни места, ни необходимости в ее любви, а следовательно, и в ней самой. Избранник же ее со своей стороны тоже не меньше нуждается в ее постоянной и беззаветной готовности прийти к нему на помощь, ибо такой альтруизм дает ему возможность плавно продолжать свое шествие от одной неудачи к другой. Окажись рядом с ним сторонница равноправия, считающая, что давать и получать взамен должны одинаковым образом обе стороны, она бы, конечно, быстро одумалась и вышла из игры — в том случае, если у нее вообще хватило глупости вступить в подобные отношения. Отсюда наш рецепт: ищите себе партнера, который, будучи таким, каков он есть, позволяет вам стать такими, какими вы хотели бы себя видеть, — но и здесь тоже остерегайтесь достигнуть желанной цели!

В теории коммуникаций этот тип взаимоотношений известен под названием «*тайный сговор*». Речь идет о некоем весьма тонком, часто и неосознанном соглашении, пожалуй, даже сделке *quid pro quo*¹, в соответствии с которой между партнерами устанавливается определенный тип взаимоотношений, регулируемый следующим условием: я позволяю партнеру стимулировать, поддерживать и укреплять во мне те черты характера и манеру поведения, которые соответствуют тому, каким я себя вижу и каким бы хотел видеть. Непосвященный читатель, лишь приступающий к овладению этой нелегкой наукой, может по наивности задать вопрос: за каким дьяволом здесь вообще нужен партнер? Ответ предельно прост: только представьте себе на минутку мать без ребенка, врача без больных или главу государства, у которого нет государства. Все эти люди стали бы не более чем теньями, так сказать, несостоявшимися человеческими существами. Сделать нас «реальными» личностями может только партнер, безукоризненно исполняющий ту роль, которая от него требуется; без него — или без нее — мы вынуждены полагаться лишь на свои собственные грезы, а они, как известно, весьма далеки от реальности. Но почему, спросите вы, кто-то должен по собственному желанию играть для меня ту или иную заданную роль? На то есть две возможные причины.

1. Роль, которую партнер *должен* играть, дабы дать мне возможность почувствовать себя «реальным», может совпадать с той

¹ *Quid pro quo* (лат.) — услуга за услугу. — Прим. пер.

ролью, которую он *хочет* исполнять, дабы осуществить свою собственную «реальность». Первое впечатление, что все складывается самым наилучшим образом и к полному взаимному удовольствию обоих партнеров, не так ли? Но если и вправду так, какое отношение все это может иметь к теме нашего разговора? А вот какое. Заметьте себе, пожалуйста, что идеальные, совершенные отношения между людьми могут оставаться таковыми и впредь в том и только в том случае, если они не претерпевают со временем ни малейших, даже самых незначительных изменений. Но на самом-то деле время идет, дети имеют несносную привычку расти и взрослеть, больные склонны рано или поздно выздоравливать — и вот уже восторги первых дней сменяются признаками разочарования, и вы начинаете делать безнадежные попытки помешать партнеру выскользнуть из пут, которые становятся для него все более и более невыносимыми. Позволю себе снова процитировать Сартра:

«Когда я пытаюсь освободиться от влияния другого человека, тот тоже делает попытку освободиться от моего влияния; когда я стремлюсь поработить другого, он стремится поработить меня. Здесь никоим образом нельзя говорить о каких-то односторонних отношениях с некоей вещью в себе, эти отношения обоюдны и переменчивы»¹.

Поскольку в любом «тайном сговоре», мол-

¹ Sartre, Jean-Paul. *Being and Nothingness* (translated by Hazel E. Barnes). Washington Square Press, New York, 1966, pp. 474—475.

чаливом соглашении предполагается, что другой по своему собственному желанию и выбору должен в точности соответствовать той роли, которая ему отводится, то в конце концов совершенно неизбежен уже описанный нами выше парадокс под названием «Будь самим собой! Веди себя непосредственно!».

2. Неотвратимость рокового исхода станет еще более очевидной, если мы рассмотрим вторую причину, по которой партнер может по собственному желанию взять на себя дополняющую роль и таким образом дать нам возможность в полной мере реализовать себя как личность, ощутить свою собственную «реальность». Эта причина связана с адекватным вознаграждением за оказанные услуги. Здесь немедленно приходит в голову пример проституции. Клиенту всегда хочется, чтобы дама отдавалась ему не просто ради денег, но и потому, что ей это «действительно» доставляет удовольствие. (Заметьте, с каким завидным постоянством перед нами вновь и вновь возникает эта замечательная, поистине магическая, концепция «реальности», «действительности».) Неудивительно, что только понастоящему одаренным куртизанкам на деле удается пробудить и до конца сохранить эту зыбкую иллюзию. Что же касается менее талантливых представительниц этого древнего ремесла, то именно здесь-то и лежит первопричина, исходная точка последующего разочарования клиента. Но не будем, однако, ограничивать наши рассуждения проституцией в самом узком смысле этого слова; ведь, похоже, что разочарование неизменно возникает всякий раз, когда покой взаимоотношений, по-

строенных на некоем молчаливом соглашении, «тайном сговоре», оказывается нарушен какими-то ожиданиями или требованиями партнеров. Ведь говорят же, что настоящий садист — это тот, кто отказывается помучить мазохиста. Проблема многих гомосексуальных связей заключается как раз именно в том, что один из партнеров рассчитывает добиться близости с настоящим, всамделешным, «реальным» мужчиной, тот же, как правило, либо сам оказывается гомосексуалистом, либо попросту не проявляет никакого интереса к развитию подобных отношений.

Чрезвычайно живую картину мира, построенного на таких вот молчаливых соглашениях и дополняющих ролях, дает в своей пьесе «Балкон» Жан Женэ. В суперборделе мадам Ирмы проститутки не только потрафляют любым сексуальным фантазиям клиентов, но и исполняют для них — за плату, разумеется — *любую* дополняющую роль, в которой те нуждаются для реализации своих сокровенных грез. В одной из сцен мадам Ирма проводит «инвентаризацию» своих клиентов: среди них оказывается два короля Франции, для которых были проведены по всей форме церемонии коронации и прочие пышные празднества; один адмирал, храбро стоявший на мостике тонущего судна; епископ, пребывающий в состоянии непрерывного религиозного экстаза; судья, допрашивающий вора; генерал верхом на боевом коне и многие-многие другие персонажи. (Напомним, что все это происходит в самый разгар революции, когда северная часть города уже находится в руках повстанцев.) Но даже та великолеп-

ная организация, которой удалось добиться в своем заведении мадам Ирме, не в состоянии полностью застраховать клиентов от неизбежных в таком тонком деле срывов и разочарований. Как легко догадаться, клиентам оказывалось не так-то просто освободиться — будь то бессознательно или специальным усилием воли — от мысли, что они сами оплачивают все эти шарады. Другая досадная помеха проистекала из того факта, что наемные партнерши не всегда могли — или же попросту не слишком старались — подыграть партнеру, то есть исполнять свои роли в точности так, как это было необходимо ему для воссоздания своей вожделенной «реальности». Возьмем к примеру следующий диалог между «судьей» и «воровкой».

«СУДЬЯ: Мое существование как судьи есть эманация твоего существования как воровки. Стоит тебе отказаться... нет-нет, не вздумай и вправду!.. так вот, стоит тебе отказаться быть тем, кто ты есть — то есть, тем, что ты есть, а значит, и тем, кто ты е с т ь , — и я перестаю существовать... исчезаю, испаряюсь. Лопаясь, как мыльный пузырь. Превращаюсь в дым. В ничто. Отсюда следует, что источник добродетели... Ах, о чем это я? К чему все это? Ты ведь не откажешься, не правда ли? Ты не откажешься быть воровкой? Это было бы очень дурно с твоей стороны. Я бы сказал, даже преступно. Ведь тогда ты сделаешь невозможным и мое существование! *(С мольбой в голосе.)* Скажи же мне, малышка, скажи, любимая, ты ведь не откажешься?»

ВОРОВКА: *(С кокетством.)* Кто знает?

СУДЬЯ: Что? Что ты такое сказала? Я не

ослышался? Ты действительно могла бы отказаться? Тогда говори, где это произошло. И напомни мне еще раз, что ты стащила.

ВОРОВКА: (*Резко и сухо, слегка приподнимаясь со стула.*) Ни за что!

СУДЬЯ: Ну скажи где! Не будь же такой жестокой...

ВОРОВКА: Пожалуйста, перестаньте мне тыкать!

СУДЬЯ: Ах! Мадмуазель... Мадам! Прошу вас! (*Падает на колени.*) Видите, я вас просто умоляю! Вы только подумайте, в какое унизительное положение вы меня ставите — добиваться, чтобы тебе дали возможность быть судьей! Только представьте, что бы с нами было, если бы на свете не осталось ни одного судьи, этак можно дойти до того, что исчезнут и все воров».

В конце пьесы мадам Ирма, вконец утомленная после многотрудной ночи, обращается к зрителям со следующими словами: «Ну, а теперь вам пора расходиться по домам; можете не сомневаться, что там вас ждет ничуть не меньше фальши, чем у нас...»¹ И она гасит свет. Где-то совсем рядом раздается угрожающая пулеметная стрельба.

¹ Genet, Jean. *The Balcony* (translated by Bernard Frechtman). Grove Press, New York, 1966, pp. 14—15.

ГЛАВА

13

ОХ УЖ ЭТИ ИНОРОДЦЫ!..



Как почти всякая горькая истина, последнее замечание мадам Ирмы вряд ли способно привлечь к ней большие зрительские симпатии. Кому приятно слышать, когда ему напоминают о фальшивых сторонах его личной жизни? Ведь наша собственная жизнь, наш собственный мир считается миром истинным и праведным; все же странности, ненормальности, иллюзии, обманы и разочарования проистекают из совсем другого мира или, вернее, из миров других людей. И отсюда можно извлечь уйму полезных вещей для тех, кто учится быть несчастным без посторонней помощи.

Я вовсе не собираюсь — да и не обладаю нужной компетенцией — разглагольствовать здесь на широко дискутируемую тему, почему это между гражданами той или иной страны и проживающими там представителями этнических меньшинств постоянно возникают какие-то конфликты. Эта проблема явно приобрела универсальный характер: возьмите, к примеру, положение мексиканцев, вьетнамцев или гаитян в Соединенных Штатах Америки, североафриканцев во Франции, уроженцев индо-пакистанских земель в Африке, итальянцев в Швейцарии, жителей турецкого происхождения в Западной Германии, не говоря уже об армянах, курдах, друзах, шиитах и многих-

многих других. Полный перечень получился бы слишком длинным, чтобы поместить его на страницах этой книжки.

Сформировать в себе стойкое предубеждение в отношении людей другой национальности совсем не трудно, достаточно разок-другой столкнуться с ними лично или даже просто понаблюдать со стороны, причем для этого вовсе не обязательно покидать пределы родной страны — немало поводов для конфликтов можно легко найти и у себя дома. Когда-то считалось, что отрыжка во время еды или после застолья — дань уважения гостеприимству и щедрости хозяев; теперь это уже давно утратило свой первоначальный смысл и, как известно, перестало служить признаком хорошего тона повсюду, кроме отдельных арабских регионов. А знаете ли вы, что за японским столом чавкать, причмокивать губами или с громким присвистом втягивать сквозь зубы воздух и по сей день считается доказательством деликатного воспитания? Или, например, что вы можете нажать себе серьезных врагов, если осмелитесь в Центральной Америке, описывая внешность какого-нибудь человека, показать его рост совершенно естественным и привычным для нас жестом, то есть отмерить нужное расстояние от земли горизонтальным движением ладони? Подобный жест позволителен там лишь в том случае, когда речь идет о каких-нибудь представителях животного мира.

Кстати, раз уж мы заговорили о Латинской Америке, то вы, возможно, знаете или уж по крайней мере слышали о таком феномене, как «латинский любовник» — идеальное

воплощение мужской силы и мужественности. В сущности, это, как правило, милейший человек с вполне уживчивым и совершенно безобидным характером, и его роль прекрасно вписывается в более широкий социальный контекст латиноамериканских культурных традиций, которые и по сей день остаются весьма строги в вопросах морали и нравственности. Я хочу сказать, что в так называемом приличном обществе до сих пор — во всяком случае, в соответствии с официально принятой точкой зрения — существуют довольно жесткие пределы дозволенных добрых любовных приключений. Такая установка позволяет пресловутому «латинскому любовнику» безудержно расточать направо и налево страстные признания и томные вздохи, идеально дополняя тем самым традиционное поведение прекрасных латинянок, внешне пылких и чувственных, но абсолютно не склонных спешно вознаграждать преданность своих воздыхателей. Неудивительно поэтому, что латиноамериканские народные песни — и прежде всего исполненные чарующей ностальгии «боле-ро» — без усталости воспевают то муки безнадежной, безответной любви, то роковую разлуку, внезапно преградившую возлюбленным путь к счастью, то душераздирающее великолепие знаменитой *última noche*, первой и в то же время безвозвратно последней ночи любви. Вдоволь наслушавшись подобных песен, менее романтичный и не склонный к сентиментальности чужеземец рано или поздно начнет задавать себе вопрос: неужели это все, что могут позволить себе бедные влюбленные? И, за весьма редким исключением, ответ на

этот вопрос оказывается — увы! — положительным.

Теперь давайте перенесем нашего «латинского любовника» куда-нибудь на север, скажем, в Соединенные Штаты или в страны Скандинавии — и мы тут же столкнемся с массой неожиданных проблем. Латиноамериканский обольститель будет и здесь атаковать местных красоток, демонстрируя им отработанные веками приемы пылкого обожания. Но ведь американки или жительницы Скандинавии привыкли к совершенно иным правилам любовной игры и склонны принимать романтические клятвы чужеземного поклонника за чистую монету и всерьез. Тот же ни сном, ни духом не помышлял, что его поведение можно трактовать таким образом — для него это была всего лишь некая абстрактная мечта, прекрасная сама по себе, однако он так же мало рассчитывал на ее немедленное осуществление, как мы с вами — на внезапное получение миллионного наследства. По *его* понятиям, следуя правилам привычной для него игры, дама должна была бы либо отвергнуть его ухаживания, либо держать его на почтительном расстоянии вплоть до самой первой брачной ночи. Не так уж трудно представить, какую бездну разочарований таит в себе вся эта ситуация как для нетерпеливой возлюбленной, так и для смятенного «латинского любовника», приготовившегося к долгому и медленному развитию сюжета и вместо этого получившего реальную возможность испытать на своей шкуре всю горечь и унижения знаменитой *ultima poche*. Здесь мы еще раз убеждаемся, насколько приятней путешествовать

с надеждой, чем прибывать к месту назначения.

Сходные проблемы — благодаря постепенной эмансипации женского населения страны — встают сейчас и перед мужчинами Италии. Некогда итальянский мужчина мог безболезненно выказывать ровно столько страсти, сколько он считал необходимым исходя из сложившейся конкретной ситуации. Риск был невелик, ибо не было ни малейшего сомнения, что дама с надежностью автомата отвергнет его приставания. Одно из основополагающих правил мужского поведения гласило: если я провел наедине с женщиной — внешность и возраст значения не имеют — более пяти минут и даже не попытался ее обнять, она наверняка сочтет меня гомосексуалистом. Вся беда в том, что женщины теперь все решительнее расстаются со своими былыми предрассудками, так что, насколько можно доверять психиатрической статистике, число мужчин, лечащихся от импотенции, говорят, достигло весьма внушительных размеров. Как видите, мужчина может позволить себе, не подвергая риску здоровье, бесстрашно демонстрировать пылкие чувства в том и только в том случае, если у него есть надежная партнерша, полностью усвоившая свою «правильную» дополняющую роль и умеющая отражать его заигрывания, сохраняя должную скромность и материнскую снисходительность.

Европейцев, попавших в Соединенные Штаты, скорее всего, будут подстерегать трудности, прямо противоположные тем, с какими столкнулся наш незадачливый латиноамериканский соблазнитель. Так, например, в любой

культурной среде существует некоторый вполне определенный краткий промежуток времени, в течение которого допустимо, не отводя глаз, выдерживать обращенный прямо на тебя взгляд незнакомца. По истечении этого «допустимого» зрительного контакта реакция коренного европейца и уроженца Соединенных Штатов будет существенно различаться. В Европе человек, ставший объектом столь пристального внимания, скорее всего, слегка смутится или заподозрит что-нибудь неладное и в конце концов отведет взгляд; в Северной Америке же, напротив, он — а тем более она — просто улыбнется. Такая совершенно неожиданная реакция способна заронить в души даже самых застенчивых европейцев мысль о каких-то особых симпатиях приветливой незнакомки — так сказать, любовь с первого взгляда — и даже кое-какие надежды на благоприятное развитие наметившихся отношений. Однако в этой улыбке не было ни надежд, ни обещаний — просто у двух случайных партнеров оказались абсолютно различные правила игры.

Почему я решил попотчевать вас этой странной мешаниной псевдоэтнических предрассудков? Вовсе не затем, чтобы поразить своими космополитическими познаниями. Просто я надеюсь, что они помогут вам, дорогой читатель, превратить любое ваше путешествие за границу — и даже посещение иностранных гостей на работе или дома — в надежный и верный источник горьких разочарований. Здесь, как и во многом другом, сохраняет свое непреходящее значение простой, элементарный принцип: сколь бы убедительно ни сви-

детельствовали вам факты об обратном, твердо держитесь железного правила и никогда, ни при каких обстоятельствах не сомневайтесь, что ваше поведение — единственно правильное, нормальное и разумное. Как только вы свыкнитесь с этой мыслью, любой человек, ведущий себя в той же самой ситуации как-то иначе, будет казаться вам кретином или как минимум недоумком.

ГЛАВА

14

ВСЯ НАША ЖИЗНЬ — ИГРА



Психолог Алан Уоттс как-то заметил, что жизнь — игра, первейшее правило которой — считать, что это вовсе не игра, а всерьез. Нечто весьма близкое имел в виду и уже упомянутый Ланг, написав в своей книге «Узлы» следующее: «Они играли в игру. Они играли, будто не играют ни в какую игру»¹.

Мы уже не раз убеждались, что главным условием достижения успеха в борьбе за собственное несчастье служит умение сделать так, чтобы правая рука оставалась в полнейшем неведении о том, что творит в этот момент ее левая сестра. С помощью этих полезных навыков мы сможем без труда играть с самими собой в занимательную игру, описанную Уоттсом и Лангом, — всего лишь ловкость рук и никакого обмана!

Не надо думать, что все это просто какие-то нелепые, странные фантазии. Ведь существует даже целый специальный раздел высшей математики, а именно теория игр, который еще с 20-х годов всерьез занимается изучением моделей принятия оптимальных решений в условиях конфликта. Вот из этого-то источника мы и хотим почерпнуть новые силы и вдохновение. Разумеется, для математиков понятие

¹ Laing, Ronald D. *Knots*. Pantheon Books, New York, 1970, p. 1.

«игра» не несет в себе никакого по-житейски игрового, развлекательного смысла. Совсем наоборот, они подразумевают под этим некие концептуальные рамки, в пределах которых действует определенный свод специфических правил, в свою очередь детерминирующих возможные типы поведения игроков. Совершенно ясно, что понимание и оптимальное использование ими этих правил повышает шансы каждого на выигрыш.

В теории игр делается одно фундаментальное различие между двумя основными типами игр — игрой с нулевой суммой и игрой с ненулевой суммой. Рассмотрим сначала игру с нулевой суммой. При такой игре проигрыш одного обязательно означает выигрыш кого-то другого из участников. Иными словами, сумма всех выигрышей всегда равняется нулю. На этом принципе строится любое простое пари, заключаемое двумя партнерами, — все, что проигрывает один, выигрывает другой. Конечно, на свете существуют и куда более сложные варианты игр с нулевой суммой, но этот основополагающий принцип всегда остается неизменным.

Игра же с ненулевой суммой, в отличие от рассмотренной выше, характеризуется, как на то и указывает ее название, тем, что выигрыши и проигрыши здесь не уравнивают друг друга. Это означает, что сумма всех выигрышей и проигрышей может быть как выше нуля, так и ниже нуля; так что в этом виде игр оба партнера — а если в ней участвуют более двух игроков, то и *все без исключения* партнеры — могут оказаться либо в выигрыше, либо в проигрыше. Возможно, на первый взгляд

такая ситуация может показаться нереальной или даже парадоксальной, однако тут же приходят на ум и вполне наглядные примеры — скажем, забастовка. Ведь, как правило, во время забастовки в проигрыше оказываются *обе* стороны — как администрация, так и сами рабочие. Причем, даже в том случае, если в результате переговоров той или другой стороне удастся добиться материализации каких-то выгод или преимуществ, все равно общая сумма выигрышей и проигрышей вовсе не обязательно должна равняться нулю, но может составлять и отрицательную величину.

Теперь представим себе ситуацию, в которой проигрыш, связанный со снижением производительности вследствие забастовки, оказывается счастливым шансом для конкурента данного предприятия, благодаря этому получившего возможность продать больше своей продукции, чем раньше. Получается, что на этом уровне ситуация приобретает характер игры с нулевой суммой. Потери забастовавшего предприятия могут в точности соответствовать добавочным прибылям конкурента. Однако заметьте при этом, что проигрыш в данном случае распространяется на обоих партнеров бастующего предприятия — как на рабочих, так и на администрацию, — так что в этом смысле они *оба* что-то теряют.

Оставим теперь абстрактный мир чистой математики и перипетии сложных экономических взаимосвязей и спустимся на уровень межличностных отношений. Здесь тотчас же возникает закономерный вопрос: к какому типу игр следует отнести человеческие контакты,

различные формы общения людей друг с другом — являются ли они, так сказать, игрой с нулевой суммой или, напротив, представляют собой пример игры с ненулевой суммой? Чтобы ответить на этот вопрос, нам необходимо выяснить, правомерно ли рассматривать «выигрыши» одного из партнеров как результат равных по величине «проигрышей» другого.

И здесь, по всей видимости, мнения наших читателей существенно разойдутся. Ведь если бы эту проблему можно было просто свести к тому, кто в той или иной конкретной ситуации оказывается объективно прав, а кто соответственно не прав, тогда речь, несомненно, может идти об игре с нулевой суммой. И многие типы человеческих отношений строятся главным образом именно по этому несложному принципу. Вряд ли можно порекомендовать более доступный и радикальный способ создать себе поистине адские условия существования, чем уверенность в том, что жизнь как таковая, во всех ее проявлениях, представляет собой игру с нулевой суммой, и любые отношения с партнером сулят *лишь одну-единственную* альтернативу — победа или поражение. Если вам удалось достигнуть такого отношения к жизни, то все остальное не составит большого труда и придет к вам автоматически. Даже если поначалу ваш партнер и не очень склонен рассматривать жизнь как непрерывный кулачный бой, не беда — со временем вам обязательно удастся обратить его в свою веру. Единственное, что для этого требуется, — это упорно, пусть на первых порах и в одностороннем порядке, вести игру с нулевой суммой во

всем, что касается межличностных отношений и й, — и скоро вы увидите, как все прямо на ваших глазах начнет разваливаться и полетит в тартарары. Ибо заядлые любители игр с нулевой суммой, будучи одержимы манией выиграть, чтобы не проиграть, склонны, как правило, упускать из виду одну простую истину, а именно что основным их противником в этой кровопролитной борьбе оказывается не партнер, а сама жизнь и все то, что она может вам предложить, помимо всех этих мелких побед и поражений. И перед лицом этого могущественного противника неизменно терпят поражение оба партнера в играх с нулевой суммой.

Почему же нам бывает так трудно осознать тот факт, что жизнь — это отнюдь не одна из разновидностей игры с нулевой суммой? Почему мы так упорно не хотим понять, что, отказавшись от навязчивой идеи непременно повергнуть в прах партнера, дабы помешать ему одержать над вами верх, мы можем оказаться в выигрыше *оба* — как один, так и другой? И почему, наконец, те из нас, кому удалось стать классными мастерами игры с нулевой суммой, совершенно не в состоянии даже представить себе, что можно жить в ладу и гармонии с нашим основным, всеобъемлющим и вездесущим партнером — жизнью?

Все это не более чем чисто риторические вопросы, сродни тем, что имел в виду Фридрих Ницше, когда заметил в своей книге «По ту сторону добра и зла», что безумие редко поражает отдельных индивидуумов, зато правит целыми группами, нациями и эпохами. Действительно, с чего это нам, простым смертным, претендовать на то, чтобы быть мудрее поли-

тиков, идеологов и даже сверхдержав? Куда бы ты ни шел, не забудь прихватить с собой дубину, или, как говаривал кайзер Вильгельм, "viel Feind, viel Ehr", «чем больше врагов, тем больше почета».

Существует лишь одно простое правило, следуя которому можно положить конец этой затянувшейся игре, причем оно вообще не имеет к подобным играм ни малейшего отношения. Его можно преподносить в различных формулировках, изображать различными символами, но все они в конечном счете приводят нас к таким извечным понятиям, как честность, терпимость и доверие. Без них наши игры грозят затянуться до бесконечности.

Собственно говоря, на чисто умозрительном уровне все мы вроде бы с детства знаем о существовании этого правила. (Известны даже всякие не слишком-то оптимистические поговорки, гласящие, что жизнь приносит нам то, чем мы пожелаем ее наполнить. Например, каков вопрос, таков и ответ; как аукнется, так и откликнется и так далее.) В общем, умом-то мы это понимаем, но, увы, не только разум движет нашими поступками. Есть еще уровень интуитивный, подсознательный — уровень души. И вот здесь-то в справедливость этого правила по-настоящему верят лишь немногие, истинно счастливые люди. Ведь верить в это означает не только осознавать, что мы сами являемся творцами наших собственных несчастий, но и понимать, что с ничуть не меньшим успехом мы можем своими руками сделать себя счастливыми.

Эта скромная книжка начиналась цитатой из Достоевского. Позвольте мне и закончить

ее тоже выдержкой из произведения этого писателя. В романе «Бесы» один из самых загадочных персонажей Достоевского ¹ сказал следующее:

«Все. Человек несчастлив потому, что не знает, что он счастлив; только потому. Это все, все! Кто узнает, тотчас сейчас станет счастлив, сию минуту» ².

Так что, как видите, ситуация действительно безвыходная и выход из нее безнадежно прост.

¹ Имеется в виду Кириллов. — *Прим. пер.*

² Достоевский Ф. М.. Полн. собр. соч. в 30-ти томах. Т. 10. Л., «Наука», 1973, с. 188.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Первое, что сделало это смешное существо — пожалуй, самое смешное из всех существующих на свете, — как только поднялось на задние лапы и схватило передними палку, так сразу же нарекло себя homo sapiens, или человек разумный. А затем сорок тысяч лет (по некоторым данным, даже больше) исключительно тем и занималось, что доказывало абсолютную несостоятельность хвастливого самоназвания.

Как только два таких существа сходились вместе и при этом случайно оказывались противоположного пола, они тут же образовывали так называемую семью и начинали отравлять жизнь друг другу с такой изобретательностью, что становились общим посмешищем, хотя обоим было не до смеха.

Как только таких существ собиралось побольше, они создавали так называемое учреждение, и тут уж взаимоотравление жизни становилось настолько масштабным, что сами же сотрудники обычно именовали свое заведение серпентарием, или, в переводе с латинского, гадюшником.

Наконец, как только существа собирались толпами, они тут же начинали так называемые захватнические войны — занятие наиболее бессмысленное и наименее смешное, потому что после каждой войны оставались лишь

горы трупов и никаких других видимых результатов. И даже в этом случае они все-таки ухитрились поставить себя в смешное положение, нагородив такую гору вооружений, что достаточно малейшей неосторожности, чтобы на Земле не осталось ничего живого.

Главное же, неистощимая изобретательность homo sapiens позволила перейти, так сказать, на самообслуживание и начать отравлять жизнь себе самому без посторонней помощи.

Долгое время высокоразвитое искусство подобного самообслуживания оставалось без должного научного осмысления, но вот появился человек, автор настоящей книги, и вознамерился восполнить этот пробел.

Павел Вацлавик — известный ученый-психолог и психиатр, видный специалист по социальной психологии, автор монографий и научно-популярных книг, переведенных на многие языки¹. Родился в 1921 г. в Австрии, получил образование в Европе, работал в Швейцарии, с 1967 г. живет в США.

Завоевавшая всемирную известность, став бестселлером в США, ФРГ, Англии, Франции, Италии и других странах мира книга П. Вацлавика «Как стать несчастным без посторонней помощи» — первоначальное название американского издания: «The Situation Is

¹ См., например: W a t z l a w i c k P. Die Möglichkeit des Andersseins. Zur Technik der Therapeutischen Kommunikation. Bern, Huber, 1977; W a t z l a w i c k P. How real is real? N.-Y., 1976; W a t z l a w i c k P., W e a k l a n d J., F i s c h R. Lösungen. Zur Ori e und Praxis Mescheichen. Wandels. Bern. Huber 1985; W a t z l a w i c k P. a. o. Pragmatics of human communication. N.-Y., 1967.

Hopeless, But Not Serious. The Pursuit of Unhappiness» — «Состояние безнадежно, но не серьезно. В погоне за несчастьем» — ближе к научно-популярному жанру. Пародируя очень распространенные на Западе издания типа «Как стать счастливым», «Как построить дом без посторонней помощи» и т. п., автор в остроумной манере, напоминающей популярную у нас книгу «Закон Паркинсона», пишет о вещах весьма серьезных и актуальных. Под видом практических советов тем, кто хочет освоить «технику отравления» собственной жизни и чувствовать себя глубоко, по-настоящему несчастным, описываются реально существующие в каждом из нас психологические «механизмы», повинные в тягостных ощущениях беспричинной неудовлетворенности, наваливающегося несчастья и приводящие порой к неврозам и стрессам. Помочь читателю осознать эти опасные «механизмы», вместе посмеяться над своими собственными «страхами», показать, насколько наше счастье, душевное здоровье зависит от нас самих, — вот цель и смысл настоящей книги.

Автор базируется, понятно, в основном на западноевропейских и североамериканских материалах. Если бы он обратился к примерам из нашей жизни, то книга, наверное, получилась бы убийственно смешной, ибо по части искусства сделать свою жизнь несчастной равных нам в мире не было, нет и, скорее всего, не скоро еще будет. Подобно тому как мы упорно проезжаем на дорожных перекрестках на красный свет, оставляя в буквально-статистическом смысле сто жертв вместо одной, с настойчивостью, достойной лучшего приме-

нения, мы движемся на красный свет и на всех мыслимых жизненных перекрестках. Количество жертв тут просто не поддается ни счету, ни описанию. Что мы ни делаем на дорожных перекрестках — и дороги непроезжие, и машины, ползущие со скоростью пешехода, втрое медленнее, чем на Западе, и гаишники на каждом шагу (не говоря уже о пожилых матронах с тяжеленными хозяйственными сумками в руках и с алой повязкой «Народный дружинник» на рукаве), — ничего не помогает. А ведь на жизненных перекрестках человек предоставлен самому себе: нет ни гаишников, ни дружинников — ни души. Выруливай сам, как умеешь. Ну и выруливаем...

Первая глава предлагаемой вниманию читателя книги называется «Главное — всегда быть верным себе и ни за что не сдаваться», или, в переводе на более современный русский язык, «Не могу поступиться принципами». Нет, в данном случае речь идет вовсе не о трескучих фразах, бездумно выкрикиваемых по наущению людей, чьи «принципы» сводятся к тому, чтобы урвать спецквартиру, прорваться в спецстоловую и почить на спецкладбище, доведя все вокруг до полного развала. Речь о жестких шаблонах, стереотипах нашего сознания и поведения, впитанных с молоком матери или с водкой в компании много лет назад, когда был еще большим несмышленишем, нежели сейчас (хотя в то, что большим, трудно поверить), и бездумно применяемых в совершенно иных, новых жизненных ситуациях, как говорится, «рассудку вопреки, наперекор стихиям».

В этой краткой главе автор ограничился са-

мой общей постановкой вопроса, по нашему мнению, надеясь, что читатель до всего остального, из абзацев этой главы вытекающего, додумается сам. А вообще-то он мог развернуть главу в пухлый том, нашпиговав примерами по самому широкому диапазону, начиная с презренной физиологии и кончая таинственной психологией, по сравнению с которыми любой фильм ужасов выглядел бы очередным выпуском «Ну, погоди!». Ну, например, как человек, пошедший на вторую сотню килограммов, остается верным себе и никогда не отступает от возможности добавить к своему весу еще килограмма по два-три утром, днем и вечером. Или, привыкнув курить в школьном туалете, чтобы выглядеть взрослым, не желает отвыкнуть от этой привычки, даже став таковым (чисто физиологически, не более, разумеется), и, несмотря на угрозу рака гортани, легких и всего иного, что восстает в организме против столь зверского изнашивания его природы, «всегда и во всем остается верным себе» (с. 18). Или, раз навсегда усвоив хамскую манеру поведения в отношении всего нижестоящего и холуйскую — в отношении всего вышестоящего, продолжает вести себя тем же манером в собственной семье, в компании, повсюду, где никаким «нижестоящим-вышестоящим» вообще не пахнет. Естественно, с самоубийственными последствиями.

А сколько из нас до самой смерти продолжает цепляться за какую-то одну-единственную (и, как правило, идиотическую) мысль, чудом пробравшуюся в незапамятные времена сквозь непроходимые чащобы мозговых извилин, когда все вокруг вопиет против нее?

Сколько «остается верными себе», умножая собственные несчастья — и если бы только собственные! — приближая собственную смерть? Зато умирает человек с улыбкой на устах, в гордом сознании того, что, как говаривал в сходных случаях Генрих Гейне, все свое невежество он приобрел не как-нибудь, а собственными силами.

В том же духе построены остальные 13 глав книги П. Вацлавика. И почти в каждой главе есть сюжеты, по которым можно было бы поспорить с автором (подозреваю, что именно этого автор и домогается от читателя).

Вот, например, в главе «Четыре способа игры с прошлым» наглядно показано, как можно превратить в безотказный и неисчерпаемый источник страданий свое прошлое. Самый надежный и доступный даже для начинающих способ — идеализация минувшего. «Да, были люди в наше время — не то, что нынешнее племя!» — говорит старый солдат в стихотворении М. Лермонтова «Бородино» и не подозревает, что причисляет себя тем самым к адептам историко-философской концепции социального регресса, согласно которой золотой век всегда позади — касается ли это человечества или отдельного человека, безразлично. Насколько деморализует подобная концепция и человечество, и человека, не приходится говорить. Но беда в том, что противоположная концепция — безудержного прогресса любой ценой — тоже не подарок. Автор вполне мог бы дополнить свою главу еще четырьмя или даже больше способами игры с прошлым, когда от него несправедливо напрочь отрекаются якобы во имя настоящего и буду-

щего. В итоге единственное рациональное зерно человек легкомысленно сбрасывается с ладони как нечто «отжившее».

Он заменяет моногамную семью вереницей скандальных разводов, старомодное времяземкое письмо новомодным, очень экономным в смысле времени («давай как-нибудь созвонимся»), старомодные понятия Долга, Чести, Достоинства и пр. — новомодными понятиями Удобства, «Стыд не дым», Нужности («нужный человек») и получает в конечном итоге беспросветное одиночество (даже когда все время пребывает в компании «нужных людей»), чудовищный комплекс неполноценности и угрызения совести, если к тому времени от таковой у него что-нибудь осталось.

Так что прошлое — палка о двух концах: одним тебя может больно ударить, зато на другой можно надежно опереться в жизни. Смотри на какой конец обопрешься. Но это уже другой вопрос.

В последующих главах П. Вацлавик повествует читателям, какие минус-чудеса способна проделать с человеком его собственная мнительность. Если исцеляют внушением и даже самовнушением, то, вероятно, должна существовать процедура прямо противоположного характера. Действительно, мы видим воочию, как мнительность разрушает отношения между людьми и превращает в «руины» жизнь самого жизнерадостного сангвиника, совершенно нечувствительного ни к насмешкам, ни к обидам. «*Мне показалось*» — этого зловещего словосочетания бывает нередко достаточно, чтобы превратить дружбу во вражду и счастье в отчаяние. Классический пример

с Владимиром Ленским из пушкинского «Евгения Онегина» у всех на памяти: мнительность стоила молодому поэту жизни. Могу дополнить примером из собственной жизни: хозяйке дачи *показалось*, будто женщина, которую она знала 20 лет и которой решилась продать свое недвижимое сокровище, не относится к ней с должным уважением. Дача немедленно была продана за полцены первому встречному, а обе дамы расстались навеки, причем одна из них так и не поняла, за что она вдруг попала в опалу. Мне известен также человек, которому *показалось*, будто его возлюбленная перестала относиться к нему с той же сердечностью, что и прежде. Из жениха он навечно сделался холостяком и, что еще хуже, из сангвиника — меланхоликом. Словом, примеров не счесть.

Однако справедливости ради автору хотелось бы несколько возразить. На наш взгляд, мнительность подобна желчи. Плохо, когда ее чересчур много, но не лучше, когда ее нет совсем. Всем хорошо известен персонаж, напроць лишенный всяких комплексов, связанных с мнительностью. Он способен вторгнуться в кружок разговаривающих и перебить разговор каким-нибудь глупым анекдотом, а увидев, что от него отшатнулись как от умалишенного, — как ни в чем не бывало отойти и присоединиться к другой компании. Но ведь не все же одарены столь счастливым характером. Поэтому, если идешь просить что-нибудь у соседа, не зная стопроцентно всех особенностей его характера, и вдруг нарываешься на грубый отказ, вряд ли тебе облегчает от того, что ты не подумал о возмож-

ности подобного варианта заранее. Что касается меня, то моя профессия футуролога заставляет во всех случаях жизни предполагать сначала самое худшее, и я бесконечно радуюсь, что в действительности все оказалось не так скверно, как предполагал вначале, — как бы скверно ни было. Народная чешская мудрость учит нас: «Никогда не бывает так, чтобы не было еще хуже». Понимаю, что мой способ стать менее несчастным, чем мог бы, подходит не всякому. Но, во всяком случае, он представляется вполне конкурентоспособным тому, на который намекает П. Вацлавик.

Еще несколько глав книги посвящены любопытному явлению, которое в современной прогностике носит название «эффект Эдипа», а в обыденной жизни выражается высказыванием: «Ну, напророчил, накаркал! Постучи скорее три раза по дереву, чтобы не сбылось». Правда, автор касается лишь одной стороны этого явления, отмечая, что «...пророчество вызывает к жизни напророченное событие» (с. 68). Бывает и наоборот: стремясь избежать последствий плохого пророчества, люди предпринимают определенные действия, и то, что должно было произойти, не происходит.

Как бы то ни было, и в том, и в другом случае мы получаем нечто вроде аналога мнительности, только еще более сильнодействующее. Действительно, одно дело «мне кажется» и совсем другое «я знаю». Одно дело, мне кажется, что встречу не особенно сердечный прием у людей, к которым иду в гости, или что не особенно хорошо подготовился к экзамену и поэтому вряд ли могу рассчитывать на успех,

и совершенно иное, когда *знаю*, что встречу недоброжелательный прием, когда *знаю*, уверен, убежден, что двойки на экзамене мне не миновать. Каким образом *знаю*, что лежит в основе этого «знания», — таким вопросом обычно не задаются. *Знаю* — и все. А конечный результат красноречиво подтверждает «знание»: вечер в самом деле оказался сквернейшим, и двойка — вот она. И мало кому приходит в голову, что бывает подлинное знание (без кавычек) и знание мнимое (в кавычках). Конечно, если вы располагаете достоверной информацией о недоброжелательном к вам отношении людей, с которыми намерены встретиться, или сознаете, что абсолютно не готовы к экзамену, — тут, как говорится, нет вопросов. Но как часто наше псевдознание проистекает из псевдоинформации, приобретает силу предрассудка, который помогает нам собственными силами испортить встречу с ничего не подозревающими, сердечно расположенными к нам людьми, заставляет нас мычать нечто нечленораздельное на разнообразных экзаменах жизни, хотя в общем-то, если бы мы не убедили себя и не настроились соответствующим образом, все было бы хорошо.

Человек Якобы Разумный отличается от других живых существ на Земле тем, что страстно желает знать свое будущее. Тщетно предостерегали его древние греки, что такое желание самоубийственно, противочеловечно, ведет к потере смысла жизни, тщетно рассказывали ему жуткую историю о Прометее, которого боги покарали не просто казнью физической (приковали к скале, где орел терзал

его печень), но еще того страшнее — футурологической (даровав ему способность видеть, знать будущее). Сами подумайте, каково было Прометею висеть на скале, зная доподлинно о всех наших с вами художествах на протяжении последующих четырех тысяч лет и далее. Это вам не покальвание в печени!

Не надеясь, что нам пойдут впрок древнегреческие мифы, М. Булгаков в «Мастере и Маргарите» преподал еще один урок на ту же тему. Злосчастный буфетчик нечаянно, с помощью нечистой силы, заглянул в свое будущее. Помните результат? «Буфетчик стал желт лицом... сидел неподвижный и очень постарел. Темные кольца окружали его глаза, щеки обвисли, и нижняя челюсть отвалилась...» «Сейчас из достоверных рук узнал, что в феврале будущего года умру от рака печени. Умоляю остановить!»¹

И тем не менее не родилась еще та студентка любого факультета МГУ, которая, только что сдав на «пятерку» экзамен по диамату, не захотела бы узнать, кто у нее на сердце и длинна ли дорога в казенный дом. Полжизни за то, чтобы узнать свое будущее хотя бы на неделю вперед!

Ну а если не помогает гадание, homo sapiens немедленно переходит на самообслуживание. Он изобретает свою собственную микрофутурологию, убеждает себя в достоверности самопрогнозов и, как умеет, калечит себе жизнь, стремясь добиться их самоосуществления. Может быть, книга П. Вацла-

¹ Булгаков М. А. Мастер и Маргарита. М., «Художественная литература», 1988, с. 205, 208.

вика поможет тем, кому не помогли ни древние греки, ни М. Булгаков?

Если ряд глав в книге П. Вацлавика, о которых мы уже упоминали, посвящены разным самоубийственным способам «игры с прошлым» и «игры с будущим», то несколько глав рассматривают аналогичные способы «игры с настоящим». Важное место среди последних занимает искусная постановка несбыточных целей и безумное упорство в их преследовании, причем открывается восхитительная возможность всю жизнь упиваться горем по поводу несбыточности несбыточного и давить, как удавкой, тем же самым горем своих любимых родных и ближних. Справедливости ради надо сказать, что некоторым удастся действительно превратить свое горе в увлекательную игрушку, которой можно с неподдельным удовольствием играть всю жизнь. Это о них сказал Станислав Ежи Лец: «Он разбил свою жизнь, и у него получились две очень уютные разбитые жизни». Но это все-таки исключение из правила. А правилом остается мучительнейшая неудовлетворенность жизнью, в данном случае — всецело из-за искусственно созданных потребностей, которые невозможно удовлетворить. И если к этому еще примешивается зависть — безразлично, черная или любого другого цвета, — то ваша жизнь неизбежно превратится в мини-ад для сугубо личного пользования.

Еще один способ — игра в слова. Мы играем словами, а слова играют нами. Мы произносим те из них, которые подвернулись на язык, нисколько не задумываясь, как они будут поняты и восприняты собеседником. А потом пытаем-

ся «стереть с лица пощечину» и вопрошаем: «Что такого я сказал?» Не помогает и совет примерить сказанное сначала на свой собственный аршин: то, что с тебя — как с гуся вода, для собеседника может оказаться хуже кипящей смолы. Кроме того, сколько слов сказано по принципу: «откуда я знаю, что думаю, пока не услышу, что говорю». Со столь же впечатляющими результатами.

Жаль, что П. Вацлавик не в состоянии подслушать бесед, происходивших (и происходящих) за пределами тех стран, в которых жил. В частности, наших с вами бесед, когда забота о человеческом достоинстве не только собеседника, но и самого беседующего отходит далеко на задний план перед стремлением «врезать», «размазать по стене», «доконать» и п р . — слова, которые ни за что не понять никаким пришельцам из космоса, но которые хорошо понятны туземцам-аборигенам. Вот уж поистине «язык мой — враг мой».

А как насчет стремления навязать свое миропонимание и даже свое настроение ближним своим? Никто не может сказать, откуда в нас такая великолепная убежденность, будто наше восприятие мира — если не единственно возможное, то уж, во всяком случае, единственно правильное, а все остальные варианты — возмутительная чушь. И откуда твердокаменное сознание, что если у меня сегодня плохое настроение, то все должны вести себя так, чтобы оно улучшилось (всякие иные цели заранее исключаются), а если хорошее, то все должны только и делать, что стараться не испортить его. Зато можно сказать вполне определенно, что именно такая убежденность, именно такой

стереотип сознания уподобляет нашу жизнь минному полю, и мы, шагая по нему, непрерывно вызываем огонь на себя.

А как насчет «образа врага»? Сегодня мы стараемся вытравить этот замшелый образ из международных отношений, прийти наконец к мысли, что далеко не все американцы — «проклятые империалисты» и далеко не все советские — зловещие герои очередной серии фильма «Рэмбо», что мы — пассажиры одного корабля, что мы — в одной команде по ликвидации того аварийного состояния, в которое попала наша матушка-Земля. Ну а в межличностных отношениях? Как много случаев, когда именно искусственно сконструированный «образ врага» мешает наладить не звериные, а подлинно человеческие отношения в семье, на работе, в местах совместного отдыха!

«Вся наша жизнь — игра» — так озаглавлена заключительная глава книги П. Вацлавика. Самое опасное, по мнению автора, приносящее столько несчастий заблуждение состоит в том, что мы убеждены, будто наши отношения с другими есть «игра с нулевой суммой», то есть выигрыш одного непременно означает проигрыш другого. Именно это, утверждает автор, приводит к тому, что на деле в проигрыше оказываются в конечном счете все «играющие». А могли бы все остаться в выигрыше. Все до единого!

Книга начинается и завершается цитатами из произведений Достоевского, где говорится, что человек часто чувствует себя несчастным просто оттого, что не знает своего счастья. Так что, заключает автор, если хотите быть

несчастливым, не забывайте о своих бедах и о том, что их всегда можно избрести. И пользуйтесь противоположным правилом, если хотите быть счастливым. От умения создать в себе положительный эмоциональный настрой зависит не только наше душевное здоровье, как говорится, личное счастье, но и обстановка в семье, на работе, в любом коллективе. Книга П. Вацлавика учит навыкам психической гигиены, где главная заповедь — не принимать мнимые горести всерьез, не «травить душу» себе и ближним по пустякам.

А теперь оглянемся вокруг на наши с вами отношения и настроения. История распорядилась так, что мы за очень короткий исторический срок — в масштабах истории буквально за мгновение — совершили массовый переход от традиционного сельского образа жизни, где все регулировалось вековыми традициями, нравами, обычаями, к современному городскому, где никаких традиций и обычаев еще нет, а нравы только устанавливаются. Самое время задуматься о путях оптимизации этого довольно непростого процесса. Задуматься о том, как сделать себя счастливым, когда это зависит от тебя, и только от тебя самого. Думается, книга, подобная прочитанной вами, способна сыграть роль одного из путеводителей в поиске этих путей.

И. В. Бестужев-Лада

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие автора

7

Глава первая

Главное — всегда быть верным себе
и ни за что не сдаваться

15

Глава вторая

Четыре способа игры с прошлым

21

Глава третья

Русские и американцы

33

Глава четвертая

История с молотком

39

Глава пятая

Горстка бобов

51

Глава шестая

Надежное средство против слонов

55

Глава седьмая

«Так я и знал...»

63

158

Глава восьмая

Лучше путешествовать с надеждой,
чем достичь пункта назначения

69

Глава девятая

«Если б ты любил меня,
то ты любил бы и чеснок...»

79

Глава десятая

Будь самим собой!
Веди себя непосредственно!

97

Глава одиннадцатая

С чего это вдруг кто-то должен меня любить?

107

Глава двенадцатая

Ловушки альтруизма

115

Глава тринадцатая

Ох уж эти инородцы!..

127

Глава четырнадцатая

Вся наша жизнь — игра

135

Вместо послесловия

143

Павел Вацлавик

**КАК СТАТЬ НЕСЧАСТНЫМ
БЕЗ ПОСТОРОННЕЙ ПОМОЩИ**

художественная публицистика

Редактор Л. И. Дорогова

Художник А. В. Поляков

Художественный редактор А. М. Ефремов

Технические редакторы А. М. Токер, В. Ю. Никитина

ИБ № 17467

Сдано в набор 17.05.89. Подписано в печать 11.09.89. Формат 70×90¹/₃₂. Бумага офсетн. № 1. Гарнитура Тип. Таймс. Печать офсетная. Условн. печ. л. 5,85. Усл. кр.-отт. 11,91. Уч.-изд. л. 4,83. Тираж 25 000 экз. Заказ № 634. Цена 55 к. Изд. № 45930.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Прогресс» Государственного комитета СССР по печати 119847, ГСП, Москва, Г-21, Зубовский бульвар, 17.

Можайский полиграфкомбинат В/О «Совэкспорткнига» Государственного комитета СССР по печати. 143200, Можайск, ул. Мира, 93.

П. Вацлавик

КАК СТАТЬ НЕСЧАСТНЫМ БЕЗ ПОСТОРОННЕЙ ПОМОЩИ

П. Вацлавик — известный ученый-психолог и психиатр, видный специалист по социально-психологическим проблемам человеческой коммуникации, автор монографий и научно-популярных книг, переведенных на многие языки.

Родился в 1921 г. в Австрии, получил образование в Европе, работал в Швейцарии, с 1967 г. живет в США, возглавлял научно-исследовательский институт в Пало Альто, с 1976 г. профессор Станфордского университета.

Автор в легкой, живой, остроумной манере пишет о вещах серьезных и актуальных. Под видом практических советов тем, кто хочет освоить "технику отравления собственной жизни" и чувствовать себя глубоко, по-настоящему несчастным, описываются реально существующие психологические механизмы, приводящие к неврозам и стрессам. Помочь читателю осознать эти опасные механизмы, вместе посмеяться над собственными "страхами", показать, насколько наше счастье и душевное здоровье зависит от нас самих — цель настоящей книги. Написанная известным ученым и основанная на многолетней психотерапевтической практике, книга — при всей легкости и элегантности стиля — повествует о важных психологических проблемах. Книга завоевала всемирную известность, став бестселлером в США, ФРГ, Италии, Франции и др. странах.