

Уилл Сторр

# СЕЛФИ

Почему мы зациклены на себе  
и как это на нас влияет

Перевод с английского  
Максима Леоновича

Individuum  
Москва, 2024

УДК 316.7

ББК 60.0

С82

Сторр, Уилл.

С82 Селфи. Почему мы заиклены на себе и как это на нас влияет / Уилл Сторр ; [пер. с англ. М. Леоновича]. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Individuum, 2019, 2024. — 432 с.

ISBN 978-5-6048297-7-6

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

УДК 316.7

ББК 60.0

Copyright © 2017 by Will Storr

All rights reserved including the rights of reproduction  
in whole or in part in any form

© М. Леонович, перевод с английского, 2019

ISBN 978-5-6048297-7-6

© ООО «Индивидуум Принт», 2024

# Оглавление

книга 0. Умиряющее «я» .....	15
книга 1. Племенное «я» .....	39
книга 2. Совершенствуемое «я» .....	71
книга 3. Плохое «я» .....	109
книга 4. Хорошее «я» .....	145
книга 5. Особенное «я» .....	205
книга 6. Цифровое «я» .....	287
книга 7. Как выжить в век перфекционизма .....	355
Благодарности .....	395
Пояснения к методологии .....	397
Примечания .....	399



*Посвящается Чарльзу Уитмену,  
который оказался прав*



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

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

---

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



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

И теперь я вижу лик бога, и я поднимаю этого бога над землей, этого бога, которого люди ищут с момента своего появления, этого бога, что дарует им радость, мир и гордость.

Этот бог и это слово:  
«Я».

*Айн Рэнд, Гимн (1931)*



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



КНИГА НУЛЕВАЯ

# Умирающее «я»



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

Что-то поплыло у нее перед глазами.

«Ручка?» — сказала она.

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

Несколькими днями ранее Дебби<sup>1</sup> приняла десять различных рецептурных препаратов — больше девяноста таблеток. Некоторые из них она украдала из шкафчика соседки. Еще с тех пор, когда она была долговязой девчонкой, которую в школе называли Мартышкой, Дебби страдала от низкой самооценки. Детство ее выдалось нелегким. «Родители развелись, когда мне было шестнадцать, — рассказала она мне, — и как только это случилось, я поклялась, что никогда не поступлю так со своими детьми».

В двадцать один год она вышла замуж за свою школьную любовь, и вскоре у них появились дети. Она была полна решимости стать идеальной женщиной. «Моя свекровь была олицетворением совершенной матери и жены. Она сидела дома, воспитывала детей, прекрасно готовила, умела мастерить. Именно

такой я хотела стать». Но как бы Дебби ни старалась, ничего не выходило. Жизнь домохозяйки была ей скучна. «Я была не очень-то приятной компаньонкой. Все время злилась». Брак Дебби распался, и она вдруг поняла, что стала именно той, кем поклялась никогда не быть, — матерью-одиночкой. Она пыталась ходить на свидания, но безуспешно. «Я видела, как младший сын плачет, сидя на полу посреди гостиной, и просит „настоящего папу“». Ребенком Дебби старалась быть такой, какой ее хотела видеть мать. Повзрослев, она изо всех сил пыталась стать женщиной, которая, как она думала, нужна ее мужу. Всю жизнь она гналась за мечтой о совершенстве, и всю жизнь эта мечта ускользала от нее. И сейчас она чувствовала себя неудачницей. «Я говорила себе: ты плохая мать, ты никогда не сможешь зарабатывать достаточно денег, ты стареешь, ты никогда не найдешь себе мужчину и, если найдешь, не сможешь ему угодить».

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

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

Около трех часов дня один из сыновей Дебби нашел ее лежащей на полу в кухне. Ее как можно скорее доставили в больницу,

---

\* Кунта Кинте — главный герой биографического романа Алекса Хейли «Корни», пойманный в 17 лет белыми работниками и перевезенный на судне из Африки в Америку. — *Здесь и далее, если не указано иное, примечания переводчика.*

где она очнулась, злая до чертиков на саму себя. «Я была вне себя от ярости, — говорила она. — Я напортачила. Я просто ненавидела себя за то, что умудрилась запороть собственное самоубийство. Этой ненависти было столько, что, казалось, она меня раздавит».

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

Или все-таки есть? Должно быть.

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

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

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

Быть может, я обратил внимание именно на эту закономерность, потому что часто замечаю ее в себе. На протяжении всей жизни я жду от себя больше, чем могут дать мне мой талант и характер, и когда неудачи сваливаются на меня одна за другой, мысль о самоубийстве кажется логичным выходом. «К черту все! — думаю я. — Я же могу *просто уйти*». А потом ко мне приходит теплое чувство вновь обретенного спокойствия. Я всегда восхищался теми, кому хватило мужества пройти через самоубийство. Для меня они герои. В конце концов, нет ничего трусливого в том, чтобы перерезать себе вены бритвой или надеть на шею петлю из провода.

---

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

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

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

Разумеется, нельзя спорить с фактом, что с 1980-х годов общее количество самоубийств в США и Великобритании сократилось<sup>2</sup>. Но также верно и то, что сегодня люди чаще умирают от самоубийства, нежели на войне, во время террористических атак или от убийств и казней вместе взятых<sup>3</sup>. По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2012 году 11,4 человека из 100 000 умерли в результате самоубийства, в то время как в результате бытовых конфликтов, массовых убийств, высшей меры наказания и полицейского насилия — 8,8. И судя по прогнозам, ситуация только ухудшается. По предварительным оценкам, к 2030 году эти показатели составят 12 и 7 человек соответственно<sup>4</sup>. В Великобритании в 2000 году 3,8% взрослых признавались, что думали о самоубийстве<sup>5</sup>, а к 2014-му эта цифра выросла до 5,4%. В США статистика самоубийств побила все рекорды за последние тридцать лет<sup>6</sup>.