

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Искренняя, мотивирующая книга. Напоминание всем, что, даже чувствуя себя обычным, средним человеком, можно быть совершенно замечательным!»

*Мередит Голдстейн, автор книги
«Не могу себе помочь: Уроки и признания
современной колумнистки-консультанта»¹*

«Забавная, предельно честная книга, от которой вы получите все, что вам нужно прямо сейчас. В ней вы найдете ответы на мучительные вопросы. Она поможет вам понять, что середняк — не значит неудачник. Быть средним — очень хорошо. Советы Саманты Мэтт вкупе с увлекательными личными историями ее собеседников создают ощущение, что вы провели время с близким другом, который наставил вас на путь истинный и изменил вашу жизнь».

*Джен Глани, автор книг
«Вечная подружка невесты (напрокат)»
и «Когда ты меньше всего этого ожидаешь»²*

.....

¹ Can't Help Myself: Lessons and Confessions from a Modern Advice Columnist; на русском языке не публиковалась.

² Always a Bridesmaid (For Hire) and When You Least Expect It; на русском языке не публиковалась.

«Саманта Мэтт разбирается с уникальной смесью тревог, которые мучают почти всех. Самое замечательное в этом то, что ее мудрые, остроумные, теплые советы дадут вам практические решения ваших проблем».

*Ханна Оренстейн, автор книг
«Игра с огнем»¹
и «Любовь с первого взгляда»²*

«Книга Саманты Мэтт глубоко меня тронула. Она попала мне в руки как раз в тот момент, когда была нужна больше всего. Это умная и очень практичная книга. Я всегда считала себя самым средним человеком. А теперь знаете что? Прочитав книгу Саманты, я поняла, что это прекрасно!»

*Чарли Фэм, автор книги
«Последний поезд на Вавилон»³*

«Увлекательный и поразительно честный взгляд на жизнь для поколения социальных сетей. Стремление к недостижимому стандарту слишком уж распространилось. Саманта же быстро и убедительно напоминает, что жить можно иначе».

*Сара Соломон, автор книги
«Гуакамоле — это отлично,
но я еще лучше»⁴*

.....

¹ Оренстейн Хана. Игра с огнем. — М.: Эксмо, 2019.

² Love at First Like; на русском языке не публиковалась.

³ Last Train to Babylon; на русском языке не публиковалась.

⁴ Guac Is Extra but So Am I; на русском языке не публиковалась.

Саманта Мэтт

СМЕЛОСТЬ БЫТЬ ОБЫЧНОЙ

наслаждайся
простой жизнью,
пока другие
фотошопят свою

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 159.92
ББК 88.52
М97

Samantha Matt
AVERAGE IS THE NEW AWESOME:
A Manifesto for the Rest of Us

This edition published by arrangement with Seal Press,
an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary
of Hachette Book Group Inc., New York, New York, USA.
All rights reserved

Мэтт, Саманта.

М97 Смелость быть обычной : наслаждайся простой жизнью, пока другие фотошопят свою / Саманта Мэтт ; [перевод с английско-го Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 240 с.

ISBN 978-5-04-112104-4

Когда следишь за другими людьми в Instagram и Facebook, легко поверить, что их жизнь интереснее и счастливее, чем у тебя. Сегодня успех измеряется количеством лайков и комментариев, социальные сети приучают думать, что посредственность – это плохо. От такого парада успеха и безупречной красоты легко приунуть и почувствовать себя неудачником. Но мир не черно-белый, и в самой простой жизни можно найти множество поводов для радости и гордости за себя.

Эта книга, полная веселых историй и советов, – манифест, призывающий принять себя со всеми достоинствами и недостатками и увидеть красоту в своей обычной жизни.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-112104-4

© Новикова Т.О.,
перевод на русский язык, 2020
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Посвящается бабушке и Поппопу





ОГЛАВЛЕНИЕ



ВСТУПЛЕНИЕ

Помогите! Я — средний человек

9

ГЛАВА 1

Середняк — не неудачник

*...и другие мысли о том,
как быть середняком на работе и в финансах*

19

ГЛАВА 2

Похвала обычной социальной жизни

*...и другие мысли о дружбе в счастливые
времена и о спонтанных встречах*

63

ГЛАВА 3

Никто не оценивает вашу обычную фигуру — кроме вас

*...и другие мысли о стремлении
к здоровой золотой середине*

119

ГЛАВА 4

Наша романтическая сторона жизни весьма скромна в сравнении с фильмами

...и другие мысли об обычных отношениях и нормальной любви

145

ГЛАВА 5

Почему в социальных сетях все выглядят круче вас?

...и другие мысли о чрезмерных достижениях и стремлении к идеальной жизни

195

ГЛАВА 6

Почему нам кажется, что мы ничего не добились, хотя это не так?

...и другие мысли о жизни на изгибе кривой

217

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Совершенно нормально все делать по-своему

228

Благодарности

236

Об авторе

239



ВСТУПЛЕНИЕ

Помогите! Я — средний человек



ВЕЛИЧАЙШЕЕ ДОСТИЖЕНИЕ моего детства — это поступление в танцевальный кружок.

Я не шучу.

На белом столе в моей комнате появилось целое святилище кубков, медалей и ярких розеток из лент — мои награды за участие в занятиях, конкурсах и концертах.

Глядя на них, подружки завистливо шептали:

— Похоже, ты и правда отлично танцуешь...

Мама часто просила *не* приводить подружек в мою захлавленную спальню, но я совершенно не обращала на это внимания. «Инстаграм» в те годы не существовал, и мне просто негде было продемонстрировать свои достижения — а мир должен был узнать о моей ценности. Я добилась успеха! Я победительница! Я несколько лет занимаюсь танцами — и до сих пор не бросила!

Да, конечно, награды создавали впечатление, что я — исключительно талантливая танцовщица, но нужно взглянуть фактам в лицо. В кружке я считалась средней,

а на концертах почти всегда стояла в заднем ряду. И не из-за высокого роста. Сколько я себя помню, рост мой составлял всего 157 сантиметров. Просто я была не настолько хороша, как другие. Но при этом — не так уж и плоха. Я вполне вписывалась в нашу танцевальную группу. Просто я была... *средней*.

Средней. Я была средней.

У меня был средний вес — то есть доктор, оценивая мой индекс массы тела, называл его «лишним», в нескольких шагах от «тучности».

Я была средней ученицей. Получала приличные оценки, но не настолько, чтобы с гордостью сообщать о них родителям.

У меня была средняя внешность. В восьмом классе приятель сказал мне: «Иногда ты вполне симпатичная, а порой — не очень».

У меня сложилась средняя история отношений. В восьмом классе я пережила двухнедельный роман, на выпускной пришла одна, а первый поцелуй случился, когда мне исполнилось семнадцать. Настоящий бойфренд появился в девятнадцать.

У меня была средняя социальная жизнь. В старших классах я не была особо популярной, но меня приглашали на домашние вечеринки, пикники в лесу и попойки на парковках. Даже популярные девчонки не очень возражали, когда я садилась с ними за обедом, хотя столы эти предназначались для «стильных», «клевых», «спортивных» и «сексуально активных». Мы были совершенно

нормальными девчонками, жили обычной жизнью и питались относительно здоровой едой. Кроме одного года, когда я решила, что будет полезно съесть на обед бейгл. Обычный бейгл. И выпивать бутылку клубничной газировки из автомата. Мне казалось, что такая диета совершит чудеса с моим индексом массы тела.

Но я не хотела вечно оставаться средней и не думала, что моя жизнь такой и будет. Ведь в глубине души я всегда считала себя особенной. Дед и бабушка постоянно твердили мне об этом: «Ты такая особенная! Ты такая замечательная!» Стоило мне переступить порог их дома, как они осыпали меня комплиментами. Папа тоже всегда говорил: «Ты — самая красивая девочка в мире!» Впрочем, мама в этом не участвовала. Она не желала раздувать мое эго. И не хотела, чтобы мне было больно падать. Поэтому я точно знала, что мне нужно делать: выбраться отсюда и доказать тем, кто считал меня особенной, что я такая и есть, а тех, кто так не думал, убедить, что они ошибались.

Так я вступила на тернистый путь, чтобы обрести смысл жизни в восхищении окружающих. Я старалась изо всех сил, пока не поняла, что стала совершенно взрослой, кубков мне вручать никто не собирался, и я представления не имела, удастся ли мне добраться туда, куда я хотела. Туда, где, как мне казалось, я должна была быть.

Какую же жизнь я считала достойной? Таковую, которой могли бы гордиться родители и завидовать сверстники. Жизнь, которая вызывала бы овации — в виде

лайков и комментариев в социальных сетях. Жизнь, в которой я могла бы проставить галочки во всех клеточках жизненной шкалы, вложенной в мою голову обществом.

Когда мне было уже далеко за двадцать, я решила проанализировать собственную жизнь. Она показалась мне средней. Я неплохо училась, получила хорошую работу

.....
 То, что ты живешь средней жизнью, вовсе не делает тебя неудачником. Это не означает, что ты не можешь добиться большего успеха. Просто ты — такой же, как все, и живешь спокойной, нормальной жизнью.

в приличной компании, но денег получала не так много, как мне хотелось. Да и признания, заслуженного, по моему мнению, я тоже не получала. У меня были серьезные, долгие отношения с хорошим парнем, но замуж я не вышла и не собиралась заводить детей — хотя в таком возрасте уже пора бы. У меня были подруги, с которыми я встречалась,

но не так часто, как следовало бы. Это постоянно вызывало у меня чувство паники: «меня никто не любит», «все на меня обижаются». Судя по индексу массы тела, у меня все еще сохранялся лишний вес — от тучности я чуть-чуть отдалилась, но не настолько, насколько ожидала после перехода к более здоровому образу жизни.

Что же не так с моей жизнью? То, что я не попала в список самых ярких молодых звезд мира по версии журнала «Форбс»? Что я не готова иметь детей, хотя должна была бы к этому возрасту? Что из-за каких-то дурацких вычислений роста и веса я недовольна собст-

венной внешностью, хотя достаточно подтянутая, сильная и симпатичная? Что я *средняя*?

С моей жизнью все было в порядке. Я просыпалась по утрам, шла на работу, оплачивала счета, встречалась с подругами и имела романтические отношения. Так почему же я так переживала из-за того, что не смогла во взрослой жизни стать «самой лучшей в классе»? И из-за того, что окружающие не восхищаются моими достижениями? Я жила вполне прилично.

Общество приучило нас думать, что «среднее» — это плохо. Мы все считаем себя особенными. И значимыми. А когда наши таланты не получают восхищенного признания, нам кажется, что мы неудачники. Мы живем в черно-белом мире: или сенсационный успех, или абсолютный провал.

Подобное восприятие — результат эпидемии нарциссизма. Люди питают неоправданно высокие ожидания. По статистике, в 50-е годы лишь 12% студентов колледжа считали себя значимыми и особенными. К 80-м годам это число выросло до 80%¹. Люди (и их родители) не просто считают себя особенными и заслуживающими самого лучшего. Они не могут смириться с тем, что добиваются не таких высоких успехов, как их сверстники.

.....

¹ *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* by Jean M. Twenge and W. Keith Campbell (New York: Atria, 2009), цитируется в статье: «Tomas Chamorro-Premuzic. The Upsides of Being Average», — *Psychology Today*, June 2, 2017, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mr-personality/201706/the-upside-being-average>

Некоторые стараются изо всех сил, чтобы выделиться из толпы. Они старательно скрывают заурядные стороны своей жизни от окружающих. Многие впадают в депрессию. Исследование ученых из Пенсильванского университета показало, что причиной тому является успешность других в социальных сетях: «Когда смотришь на жизнь других людей, в особенности в «Инстаграме», легко поверить, что у всех она интереснее и лучше, чем у тебя»¹. А когда нам кажется, что все вокруг живут лучше, то мы начинаем считать свою жизнь ниже среднего, а ведь она должна была стать особенной!

Эта навязчивая одержимость совершенством заставляет людей думать, что *среднее* — это оскорбление, равносильное неудаче. Когда люди верят в свою особенную значимость, им очень тяжело смириться с тем, что мир их такими не видит.

Проблема в том, что люди забыли о существовании счастливой посредственности. Мы забыли, что между успехом и неудачей есть что-то еще. Его я и называю *средним*. Что же в этом плохого?

То, что ты живешь средней жизнью, вовсе не делает тебя неудачником. Это не означает, что ты не можешь добиться большего успеха. Просто ты — такой же, как все, и живешь спокойной, нормальной жизнью.

.....

¹ University of Pennsylvania. «Social Media Use Increases Depression and Loneliness, Study Finds». *ScienceDaily*. www.sciencedaily.com/releases/2018/11/181108164316.htm (accessed May 14, 2019).

Если жизнь — это экзамен и на нем ставят оценки, то среднее — это нечто близкое к самой высокой оценке. Почему? Потому что так живет большинство. Да не может быть! Особенно не верится в это таким, как я, кто в детстве участвовал где только можно, получал призы, слышал добрые слова, а позже, уже во взрослой жизни, стал зависеть от оценок социальных сетей. Когда награды прекратились, мне стало казаться, что я провалилась. Когда добрые слова стали звучать реже, у меня опустились руки. А когда лайков было недостаточно, я удаляла посты. Потому что обычной оценки стало недостаточно. Мне нужно было больше.

Но это же глупо! Быть средним — нормально. Быть средним — замечательно. Итак, здравствуйте, меня зовут Саманта, и я расскажу вам, почему решила написать эту книгу.

Моя книга есть манифест для всех нас. Призыв принять среднее. Призыв перестать оценивать свое существование по похвалам. Призыв понять, что совершенно нормально быть не таким, каким тебе когда-то хотелось.

Нет, я вовсе не призываю отказаться от всех своих мечтаний и довольствоваться тем, что у вас есть. Но, может быть, если начать жить для себя (такого, каким вы стали сейчас, а не были много лет назад), окажется, что вы вполне счастливы. Ведь вы позволили себе быть счастливым на пути к тому, что впереди готовит вам жизнь.