



Хизер Кристл

КНИГО СЛЕЗ

От чувственности
до притворства

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 821.111-94(73)
ББК 84(7Coe)-44
К82

Heather Christle
THE CRYING BOOK

Copyright © 2019 by Heather Christle
This edition published by arrangement with DeFiore
and Company Literary Management, Inc.
through Andrew Nurnberg Literary Agency.

Кристалл, Хизер.

К82 Книга слез. Пронзительные истории о плаче: от чувственности до притворства / Хизер Кристалл ; [перевод с английского Н. С. Александрова]. — Москва : Эксмо, 2023. — 272 с.

ISBN 978-5-04-117717-1

Слезы сопровождают нас с первого вдоха на протяжении всей жизни. Они знаменуют самые радостные и печальные события, помогают выразить то, для чего у нас не находится слов. Слезы могут быть как проявлением искренних чувств, так и оружием, которое помогает нам добиться желаемого.

Эта книга приоткроет вам завесу той части жизни, которая часто кажется нам неприглядной, которую мы привыкли скрывать от других, а порой и от самих себя. Хизер Кристалл со свойственной поэтессе откровенностью и умением проникать в суть вещей делится с читателями личными историями, рассказывает о малоизвестных научных открытиях, которые помогают понять, что скрывается за нашими слезами.

УДК 821.111-94(73)
ББК 84(7Coe)-44

© Александров Н.С., перевод
на русский язык, 2023
© Оформление.
ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-117717-1

Содержание



От автора	7
Книга слез	9
Благодарности	239
Примечания	243
Разрешения на повторное использование	265
Об авторе	270

От автора



Концепция данной книги зародилась пять лет назад, когда я внезапно задумалась: что, если бы я решила создать карту каждого места, где я когда-либо плакала? Как бы она выглядела? Эту идею я обсудила со своими друзьями, тогда еще даже не подозревая, сколько лет и страниц уйдет на ее реализацию, и не догадываясь, как работа над этой книгой изменит мое отношение к слезам как таковым.

Страницы этой книги — это то, что я узнала для себя тогда и продолжаю узнавать по сей день.

На протяжении всего периода работы над книгой я обсуждала с друзьями слезы. В результате этого я смогла прочувствовать силу их ума, сострадания, чувства юмора и терпения. Думаю, что написать эту книгу без их общества и поддержки было бы невозможно. Их имена на страницах

Хизер Кристл

книги появляются в неформальном виде — так я называю их в своей голове и во время наших бесед.

Из многих обстоятельств моей жизни, за *которые* я благодарна, моя благодарность этим людям особенно сильна.

Они заставляют меня с нетерпением смотреть в будущее, воображать все наши предстоящие встречи.

Книга слез



Полагаю, что некоторые люди могут тихо всплакнуть и при этом даже стать красивее, но после настоящего плача большинство выглядит кошмарно — словно под их старым, уже знакомым вам лицом выросло новое, обезображенное болезнью, на котором почти не осталось места для глаз. Или они выглядят так, словно их избили. Мы все выглядим. Я выгляжу. Однажды в пятом классе я рыдалась в школе по причине, которую уже не могу вспомнить, после чего популярный мальчик (стрижка под «крысиный хвост», скейтборд — все как полагается) сказал мне, что я похожа на наркоманку. Я была так рада вниманию, что заставила его повторить сказанное.



Овидий предпочел бы, чтобы я и другие женщины сдерживались:

*Искусству нет предела:
в слезах нужно проявлять благородство,
Научиться выпускать слезы,
сохраняя при этом должный контроль¹.*



Продолжительность плача имеет значение. В особенности я ценю длительный сеанс, в процессе которого могу полюбопытствовать, посмотреться в зеркало и понаблюдать за физическим проявлением собственной печали. Даже подобная научная деятельность не мешает по-настоящему мощному плачу. Вы наклоняетесь над ванной, свесив голову вниз, а затем собираетесь с духом, чтобы посмотреться в зеркало. В нем вы видите, как плечи вздрагивают от всхлипываний, а нос будто достался вам от заядлого пьяницы. Может быть, какое-то время вам будет интересно дотрагиваться до вашего распухшего лица, попеременно заглядывать то в один

налитый кровью глаз, то в другой. Но настоящая красота — в движении и проявляется в том случае, когда вы наблюдаете за попытками вашего рта проглотить скопившееся в горле отчаяние. Нелегко, увидев подобное, убедить слезы в том, что вы не желаете им зла. Но тихо и терпеливо, словно Джейн Гудол* с шимпанзе, слезы постепенно к вам привыкнут. Они еще вернуться.



Плакать или не плакать — иногда вполне реальный выбор, и нельзя сказать, какой вариант лучше. Хотя на самом деле это неправда и все куда проще — если вы одни или в компании только одного человека, то смело лейте слезы.

Заключение «Международного исследования плача среди взрослых» гласит, что если плакать в большой компании, то это может привести к ухудшению настроения — однако все зависит и от реакции этой самой компании. Вас могут пристыдить. Самые заядлые плакальщики сообщают, что окружающие их люди проявляют сочувствие или совершают действия, кото-

* Джейн Гудол — британский приматолог, этолог и антрополог, посол мира ООН. (Прим. ред.)



рые исследование классифицирует как «утешительные слова, утешительные объятия и понимание»². Даже если вы одни, утешительные объятия все равно в вашем распоряжении, — обхватите себя покрепче.



Быть счастливым обладателем носа — поистине большая удача. Чувствовать себя драматичной фигурой вселенских масштабов становится трудно, когда слезы смешиваются с соплями. Сморкание сводит всю романтику на нет.



Однажды, совершенно внезапно, со мной прилюдно расстались. Случилось это днем, посреди парковки на территории кампуса. Я задержала порывы своих рыданий в горле и почувствовала дрожь по пути к машине, в которой я позволила плачу проложить путь на север, к моим глазам, а затем и на юг, к моему бурлящему животу. Автомобиль — частная территория для стенаний. Если вы видите кого-то, кто плачет возле машины, возможно, вам

стоит протянуть ему руку помощи. Если вы видите кого-то, кто плачет в машине, то знайте, у этого человека уже все схвачено.



Дважды я истерично рыдала за рулем. Первый раз, когда мне было шестнадцать лет, у меня не было ни денег, ни малейшего представления о том, как пережить завтрашний день. Второй раз — когда мне был двадцать один год. Машина была загружена вещами, я уже пересекла половину пути, а затем внезапно осознала, что целый час ехала не в ту сторону. Если вы плачете в машине и за окном льет дождь, то кажется, что дворникам на ветровом стекле не помешало бы заняться и вашим лицом. Утешительные слова, утешительные объятия, утешительное скольжение по щекам туда-сюда.



Я плакала, когда услышала, как Элис Освальд зачитывала «Мемориал», ее «раскопки Илиады», отмечая смерть каждого воина. Я плакала, когда подруга дер-



жала на руках своего совсем маленького сына и пересказывала мне разговор с ее собственной матерью, Шейлой. Моя подруга поняла, что однажды ей больше не нужно будет мыть ножки своего малыша, и от этой мысли ей было больно. «Мама, — спросила она Шейлу, — ты до сих пор по этому скучаешь?» Шейла ответила: «Я бы все отдала, только чтобы еще раз помыть ножки моему сыночку». Я пишу это и понимаю, что звучит совсем уж раболепно. Однако тогда я не могла не плакать. Материнство задевает меня за живое. Я проливаю слезы всякий раз, когда вижу роды, вымышленные или реальные. А еще я плакала в спортзале, на эллиптическом тренажере, когда смотрела трейлер какого-то дурацкого мелодраматического фильма. Когда моя сестра переезжала в Мэн, я ждала, пока ее машина проедет девяносто метров, и только потом заплакала. Я плакала перед целой толпой (унизительно), читая стихотворение, которое написала в память о своем погибшем друге Билле. Он бы рассмеялся. Ему бы понравилось.



Помните ли вы, какое чувство безнадежности вызывает вид плачущего родителя?



Когда Билл умер, я пошла в музей и расплакалась.



Я больше не позволяю себе рыдать при виде животных, сбитых насмерть автомобилями.



В молодости у меня иногда настолько сильно шла кровь носом, что, когда она наконец начинала стучаться, мои носовые проходы забивались, и я плакала кровавыми слезами.



Существуют химические различия между эмоциональными слезами и слезами, вызванными физическим раздражением. Людям, которые чувствуют запах эмоциональных слез, обычно свойственно снижение сексуального возбуждения³.

