

Содержание

<i>Предисловие</i>	7
------------------------------	----------

ПЛОХО СЕБЯ ВЕДЕМ

Лень	23
Захламление	37
Усталость	54
Отдых	73
Недоступность в сети	86
Эгоизм	91
Неосознанность	105
Бесмысленность	120
Бесстрастность	130

ПЛОХО ВЫГЛЯДИМ

Лишний вес	137
Заурядность	183
Старение	202

ПЛОХО СЕБЯ ЧУВСТВУЕМ

Негатив	221
Гнев	234
Тревожность	246
Печаль	268

Несовершенство	290
Удовлетворенность	302
<i>Заключение</i>	333
<i>Избранная литература</i>	337
<i>Благодарности</i>	341
<i>Примечания</i>	343

Предисловие

Всю свою жизнь я только и делала, что пыталась быть хорошей. Когда-то в раннем детстве мне внушили: чтобы меня любили, принимали и ценили, нужно обязательно быть хорошей — и с тех пор эта мысль красной нитью тянулась практически через все, что я делала. Чем старше я становилась, тем большим содержанием наполнялось понятие «хорошести» в моей голове. Быть доброй, вежливой и прилежной в учебе было уже недостаточно — и я пристально следила за собой, что бы ни делала, с кем бы ни общалась, переламывала себя, стремясь угодить всем и каждому, свято веря, что это единственный способ понравиться. Я подседала на погоню за успехом, хотя совершенно не представляла, как смогу понять, что достигла его. Одно-единственное замечание в мой адрес или допущенная мной ошибка могли совершенно выбить меня из колеи — и физически, и морально. Дыхание учащалось, сердце колотилось, не в силах обеспечить организм кислородом, — и это продолжалось неделями; ночами я лежала без сна, снова и снова прокручивая в голове каждую неловкость, каждую оплошность, каждый момент, когда я сделала что-то не так.

Если для того, чтобы тебя принимали, надо во всем быть хорошей, следует тщательно прятать свою «плохость».

При этом я не была дурочкой. Глядя на себя и свою жизнь со стороны, я понимала, что мое стремление быть хорошей не приносит пользы ни мне, ни другим. Это раз-

рушало мои отношения, побуждало выбирать неподходящих партнеров и вредило моей карьере — я ни в чем не была уверена и в постоянных попытках доказать свою полезность легко позволяла садиться себе на шею. Я не престанно тревожилась и не престанно боролась с тревогой — то есть боролась с собственной сущностью.

Эта история — не только моя. Всеобщая жажда самосовершенствования, достигшая в наше время пика, возникла, однако, не вчера: она целенаправленно взращивалась веками. Кто-то продвигает эту идею, чтобы заработать на нас денег (продавая нам дорогую одежду, машины, дома как атрибуты «лучшей версии себя»), а кто-то — чтобы получить власть над нами или по крайней мере над нашим временем, вниманием, силами, воображением и творческим потенциалом. Пока мы озабочены длиной наших волос или тем, насколько мы нравимся окружающим, мы не представляем угрозы для текущего положения вещей.

В 2021 г. Рут Леви, моя редактор в *The Guardian*, попросила меня написать статью, которой предстояло выйти 1 января 2022 г. Статья, которую мы в итоге решили озаглавить «Как хорошо быть плохим», стала частью специального выпуска под названием «Новый год — прежний я», и предлагала отказаться от новогодних зарок, научившись вместо этого с улыбкой принимать свои недостатки, будь то вредные привычки или неидеальная фигура. Для этой статьи я поговорила с учеными, философами, специалистами по изменению поведения. Мы обсудили, почему многое в самых обычных людях — сердитых, грустных, неряшливых, усталых, мягких и полных — считается неправильным и как преодолеть это представление. За все 20 лет, что я пишу статьи, кулинарные колонки и книги, ни одна моя публикация не вызывала такого шквала благодарных откликов, писем и сообщений в соцсетях. Никогда прежде не бывало, чтобы среди комментариев под статьей не нашлось

ни одного отрицательного (такое в принципе редкость для любого журналиста). Она стремительно расходилась в ссылках и ретвитах, набирая совершенно неожиданную — и необыкновенно отрадную для меня — популярность. Люди засыпали меня сообщениями, мы общались, и, наконец, читатели расслаблялись. Позволили себе быть собой. Больше никаких бесполезных диет. Никакой самокритики. Никакого беспощадного самобичевания в дополнение к жестоким январским морозам.

Знаете, что объединяло все эти письма? Чувство облегчения. Облегчение оттого, что ты — не ошибка природы, что многие чувствуют то же самое. Оттого, что не только ты задаешься вопросом, зачем мы тратим столько времени на стыд и слушаем тех, кто говорит, что нам следует себя стыдиться — стыдиться своего милого, прекрасного, восхитительного «я»?

Все основные религии прививают нам моральный кодекс, в основе которого лежит некое представление о хорошем. Вот хорошее, а вот плохое. Мы, люди, любим ясность, и нас тянет к историям, в которых все просто и понятно: добро против зла, герои против злодеев, хорошее против плохого.

Как вы вскоре поймете, помимо историй, которые мы рассказываем другим и слушаем сами, меня чрезвычайно волнует то, что мы видим. Независимо от нашего желания и осознания мы ежедневно потребляем до сотни, а то и больше образов, созданных маркетологами (плюс действующие лица и декорации телевизионных шоу и сериалов, не говоря уж о социальных сетях)¹. Все эти образы — по сути те же вымышленные истории о том, как должен выглядеть человек. И от них практически не скрыться, особенно если живешь в крупном городе. Они воздействуют на наше сознание — и тем сильнее, чем меньше мы над ними задумываемся и чем чаще в них повторяются

одни и те же определенные темы, такие как ровные белые зубы, длинные блестящие волосы, опрятный, со вкусом обставленный просторный дом, безупречно чистая посуда, ванная, в которой нет места микробам, здоровое тело, питание и образ жизни, бросающиеся в глаза успех и благополучие. И очень часто во всех этих идиллических картинках понятия красоты, чистоты и здоровья как бы невзначай переплетаются с представлениями о хорошем и нравственном. Внешность моделей ограничена вполне определенным типажом: среди них практически нет полных (как и носителей многих других встречающихся в реальности фигур и форм) или пожилых людей, на этническое разнообразие рассчитывать также не стоит. Женские образы редко отличаются высоким статусом: если нужно показать женщину на работе, она скорее всего окажется не судьей, а оператором кол-центра. Впрочем, еще чаще мы увидим ее дома, со смехом подносящей ко рту салат или йогурт. И вполне вероятно, ее образ будет сексуализирован, причем в таком ключе, который значительно реже затрагивает мужские образы. Конечно, бывают и исключения — причем, что любопытно, относятся они чаще всего к рекламной продукции организаций, продающих что-либо иное, нежели стандартные потребительские товары. Например, на рекламных постерах компании Transport for London* использованы фото настоящих, живых жителей Лондона во всем их многообразии — но это не продажа какого-то классического товара. То есть нельзя сказать, что мы вовсе не видим маркетинговой продукции с «нормальными» людьми, однако глянцевого материала, которые снова и снова попадают в наше поле зрения, отличаются катастрофическим однообразием.

* Государственная компания, управляющая лондонским общественным транспортом и дорожными коммуникациями.

Но ведь истории придумывают люди. Что, если какие-то из ценностей, которые нам проповедует общество, — всего лишь социальные конструкты? Что, если то «плохое», которого нас убеждают всячески избегать, не менее полезно, чем «хорошее», — или даже полезней? Что, если наши худшие стороны на самом деле не так уж и плохи? Что, если нас веками учили не тому?

Что, если злиться полезно? Что, если неорганизованность — признак творческой натуры? Что, если жалобы и недовольство помогают отстоять себя? Что, если тревожность заставляет нас двигаться именно туда, куда нам нужно? Что, если лень оздоравливает? Что, если логика нас ограничивает? А беспорядок — успокаивает? Что, если стремление держать себя в руках только вредит нашим отношениям? Что, если научные представления о размерах и массе тела не так бесспорны, как нам внушают? Что, если планка, которую мы себе ставим, всегда недостижимо высока? А честно признавая, кто мы есть и что чувствуем, мы обречем ощущение легкости и свободы, перестанем чувствовать себя загнанными в угол? Что, если для чувства собственной полноценности вовсе не обязательно постоянно что-то покупать?

Что, если можно не подгонять себя под стандарты, которые нам навязывают, а просто быть собой: милым, несовершенным, уязвимым?

Что, если отказ от стремления быть идеальными не всегда означает капитуляцию? Возможно, за ним кроется не горечь поражения, а великая радость освобождения?

Слово «плохой» в заглавии не означает, что книга учит воровать в магазинах или обманывать. Я не призываю читателей к аморальным поступкам. Я всего лишь предлагаю внимательно, без привычного страха и стыда взглянуть на то, что мы считаем своими главными недостат-

ками, — рассеянность, неряшливость, стремление всем угождать, вспыльчивость, мрачность, эгоизм, непостоянство, склонность витать в облаках и откладывать все на потом, тревожность, внутреннего критика, недостаток любви к себе, стареющее тело — и задаться вопросом: может, на самом деле эти качества можно поставить себе на службу, а не бежать от них как от огня?

На этом пути перед вами не раз возникнут противоречия: почему я признаю пользу утренней зарядки, но против культа фитнеса и диет? Почему меня не смущает захламленность моего дома, но в то же время мне не нравится общество потребления? Как вы увидите дальше, это книга о том, что значит быть человеком, а не инструкция к тому, как им быть. Она рассказывает, как позволить себе быть тем, кто ты есть, — а не тем, кем ты должен быть. Мы слишком долго жили по этому принципу, и при обратном движении неизбежны определенные перекосы — как и в любой хорошей диалектике. Быть человеком вообще довольно сложно. В конце концов возникающие противоречия разрешатся... или нет. И это не страшно, потому что самое главное — не ответы, а вопросы. Как емко сказал Ницше: «У тебя есть свой путь. У меня есть свой путь. Что касается правильного пути, верного пути и единственного пути, то его не существует»*.

В какой-то мере этот подход применим даже к науке, которая бывает столь же предвзятой, как и политика. В этой книге при доказательстве своих тезисов я опираюсь в том числе на результаты научных исследований, однако при этом убеждена: следует критически относиться и к тому, что говорит наука, и к тем, кто использует ее в своих целях.

* Искаженная, но популярная в этой форме в англоязычном интернете цитата из книги Ницше «Так говорил Заратустра».

Разумеется, данные и экспертные заключения крайне важны в поисках истины, но в то же время не стоит делать из них священных коров. Многие области научного интереса — например, нутрициология, психология или исследования микробиоты кишечника — сравнительно молоды, и их постулаты меняются по мере поступления новой информации, как во всех академических дисциплинах.

Я обожаю данные. Но давайте подходить к ним с умом.

Эта книга — для всех. Возможно, не каждая описанная здесь черта или привычка найдет у вас отклик, но наверняка вы узнаете само стремление стать более хорошей, лучшей версией себя, жить самой яркой, полноценной жизнью. Нам пора прекратить бороться с собой и вместо этого разобраться с тем, откуда взялись наши представления о «хорошем» и «плохом». Возможно, у вас есть какие-то «плохие» черты, о которых я не упоминаю. Возможно, вы недовольны какой-то другой стороной своей личности, не описанной в этой книге. Это нормально. Предлагаю задаться главным вопросом: кто сказал, что мы должны быть другими? Кто нас этому научил? Насколько это правильная мысль?

В идеях этой книги нет ничего радикального. По сути, я говорю о сострадании — как к себе, так и к другим. Мне кажется, это не такой уж безумный или недостижимый идеал (понимаю, на первый взгляд звучит слегка наивно, но меня это не смущает).

Я приглашаю читателя в своего рода антропологическую экспедицию. Культура постоянно диктует нам, как себя вести: какие-то из этих указаний полезны, иные — прямо необходимы, но есть и те, от которых вреда больше, чем пользы. Мы так свыклись с ними, что даже не замечаем их. Я же хочу сделать привычное непривычным. Я хочу выйти за рамки принятых социальных норм и сказать: «Ого. Как мы тут оказались? Мы правда ходим жить

в мире, где превыше всего ценятся недостижимо красивые, худые, счастливые и богатые люди?»

Часть того, что я собираюсь исследовать, касается изменения образа мышления. Часть — практических перемен. Некоторые из опрошенных мною 40 экспертов предлагают готовые решения. В отдельных случаях нужны не конкретные действия — важно хотя бы просто обратить внимание на определенные явления и осознать, насколько они нелепы, неэффективны или несправедливы. Это и станет первым шагом на пути к их преобразованию.

Что, если мы и так достаточно хороши? Что, если нам следует перестать бесконечно себя улучшать — и взамен понять, как хорошо быть плохими?

Кратко остановлюсь на терминах. Говоря о патриархате (а говорить о нем я буду много), я прежде всего имею в виду ту патриархальную систему, в которой я живу, созданную обладающими властью белыми мужчинами в странах «глобального Севера», также известных как «Запад» или «развитые страны» (этот термин уже практически вышел из употребления). Патриархат — слово во многом неоднозначное, и единого общепринятого определения для него нет. Однако оно часто будет встречаться вам в этой книге, поскольку очень многие «пороки», которых нас приучили стыдиться, восходят к патриархальной системе, и, если мы хотим докопаться до структурных, культурных, политических и философских истоков тех или иных представлений о самих себе, без упоминаний о патриархате не обойтись. Замечу также, что в патриархальном обществе от его установок страдают не только женщины.

На протяжении значительной части письменной истории люди почти повсеместно жили в обществах, построенных и управляемых мужчинами. Однако патриархат — вовсе не что-то неизбежное: в 2019 г. было проведено исследование, которое обнаружило и изучило 160 матри-

линейных* сообществ по всему миру с целью установить, какие черты их связывают и по каким причинам матрилинейность могла уступить место патрилинейности. Большинство антропологов сходятся во мнении, что сегодня не осталось обществ, построенных на матриархате. Даже там, где женщины обладают значительной властью, они делят ее с мужчинами, а не доминируют, как мужчины при патриархате².

Мы все существуем внутри этого конструкта, и все так или иначе от него зависим. Укоренившаяся в нашем патриархате мизантропия часто заставляет нас бороться друг с другом за статус внутри системы, вместо того чтобы заметить, как несовершенна сама система, и осознать, что бороться надо именно с ней. Мы же сражаемся между собой внутри нее: группа против группы, привилегия против привилегии, неравенство против неравенства.

Патриархат, в котором мы живем, — это система контроля над всеми нами, которой подчинены и женщины, и мужчины. У него есть довольно четкие установки относительно того, кто именно из довольно ограниченного числа мужчин (и еще меньшего числа женщин) может получить доступ к власти. Он задает стандарты мужественности и женственности — и, как бы далеко ни продвинулось наше общество, тем из нас, кто не укладывается в эти стандарты, по-прежнему приходится тяжело.

Есть и другие, еще более осязаемые причины считать, что мы живем в патриархате. Одна из них — насилие над женщинами, в особенности сексуализированное. В Великобритании в 2021 г. лишь по одному из ста заявлений об изнасиловании было предъявлено обвинение, а уж о вынесении приговора и говорить не приходится. Начи-

* То есть таких, в которых родство и наследование считаются только по материнской линии.

ная с сентября 2021 г. в течение года было зарегистрировано 70 633 изнасилования. Из жертв сексуального насилия в полицию обращаются лишь 15%, из чего можно заключить, что реальный масштаб проблемы значительно выше официальной статистики. Половина из всех пострадавших женщин были изнасилованы бывшим или текущим партнером. Треть взрослых пострадавших подверглись насилию в собственном доме (и потому советы не ходить одной по ночам женщинам не помогут, а только напугают, еще больше ограничив их свободу). Пять из шести изнасилований совершают знакомые. Среди женщин с сексуальным насилием сталкивается каждая четвертая (среди мужчин — только каждый двадцатый)³. И это еще не говоря об институциональной мизогинии и сексизме в определенных подразделениях полиции, из-за которых убийцы и насильники из числа полицейских годами избегали наказания и оставались на службе⁴. Правоохранительная система не может считаться справедливой, если некий вид насильственного преступления представляет повышенную угрозу для целой группы людей и при этом почти никогда не влечет за собой наказания.

В Великобритании каждые четыре дня от рук бывшего или нынешнего партнера погибает женщина — и этот показатель остается неизменным с 2009 г.⁵, когда начали отслеживать частоту этого вида преступлений. В 2020 г. ООН обнародовала данные, согласно которым каждый час в мире от рук мужчин погибает шесть женщин — как правило, их убивают бывшие или текущие партнеры⁶.

Огромное количество важнейших приспособлений, включая мотошлемы с визором и медицинские средства индивидуальной защиты, не рассчитаны на женские тела, руки и лица. Стандартные санитарные перчатки, маски, халаты и фартуки женщинам нередко оказываются велики, что ведет в лучшем случае к затруднениям в работе,

а в худшем — к менее эффективной защите. То же можно сказать и о хирургических инструментах, плохо приспособленных для женских рук, и даже рассчитанных на мужской рост операционных столах, для работы у которых некоторым женщинам-хирургам приходится вставать на табуретку⁷. Возможно, Криадо Перес права и все это может отвращать студентов от профессии хирурга еще на стадии обучения, приводя к тому необыкновенному гендерному перекосу, который мы и наблюдаем в хирургии (86% хирургов — мужчины) и который, в свою очередь, рождает порочный круг, потому что стимулов адаптировать медицинский инвентарь для женщин становится еще меньше.

Я могла бы еще долго, очень долго продолжать список подобных примеров, настолько часто наука и медицина игнорируют различия между мужчинами и женщинами буквально во всем: от особенностей метаболизма и работы сердца до гормонального фона и размера рук.

* * *

Вы наверняка уже знаете все, о чем пойдет речь дальше, но в контексте освобождения от значительной части навязанных представлений о личной ответственности и личной ценности нельзя не обратить внимание на вопиющую несправедливость нашей политической системы. Политическое неравенство — то есть тенденция, при которой одни группы удерживают доступ к политической власти, а другие оказываются на обочине и не могут (или не хотят) участвовать в политическом процессе, — тесно связано с патриархальным устройством нашего общества. Согласно докладу Института исследований государственной политики, политическое неравенство стало «неотъемлемой частью» общественной и политической жизни в Великобритании⁸.

Я не сомневаюсь, что среди политиков из привилегированных слоев общества встречаются те, кто способен выйти за пределы своего личного опыта и хотя бы попытаться по-настоящему понять, каково живется тем, кому в жизни повезло меньше. К сожалению, это не меняет того факта, что неравноправное представительство неизбежно отражается на принимаемых решениях правительства, таких как политика жесткой экономии, которую проводил бывший канцлер казначейства* Джордж Осборн, хроническое недофинансирование здравоохранения и социальных служб, особенно важных для малообеспеченной части населения, или отсутствие дружелюбной среды для иммигрантов. Люди, сидящие в правительстве, не знают, что такое бедность или жизнь на пособие, — даже среди их знакомых вряд ли есть те, кто прошел через подобное. Зато они из тех, кто, увидев на стенах центра для детей-беженцев мультяшных персонажей, приказывает их закрасить, чтобы место не выглядело «чересчур гостеприимно»⁹. Именно это в свое время проделал министр по делам иммиграции Роберт Дженрик, выпускник Вулвергемптонской платной гимназии и кембриджского колледжа Святого Иоанна, корпоративный юрист и бывший директор международного аукционного дома Christie's, а также, как недавно выяснилось, человек, который в 2008 г. бесплатно консультировал то самое правительство Руанды, которому, по совпадению, так выгодна внедряемая его министерством политика депортаций¹⁰. Настоящий человек из народа. Если считать народом кучку бессердечных зашоренных богачей.

Я всегда считала себя человеком, осознающим проблемы социальной справедливости. Однако мне понадобилось

* Должность в британском правительстве, аналогичная министру финансов.

прожить больше 30 лет, чтобы понять, насколько все плохо на самом деле. Я выросла в семье из среднего класса. Мы не были богаты, однако и я, и моя сестра смогли позволить себе высшее образование. Я пользовалась привилегиями, не отдавая себе в этом отчета. Только став матерью, я начала понимать, сколько неравноправия существует в нашем обществе. Мне особенно запомнился один конкретный момент: я спорила с врачом, как собираюсь рожать второго ребенка, и оказалось, что никак не могу повлиять на то, сделают ли мне кесарево сечение, как я хотела. Как белая женщина из среднего класса, я привыкла принимать доступную мне власть как должное — и ее неожиданное отсутствие стало жестким, но полезным уроком. И только когда я начала задумываться о том, что мои отношения с собственным телом были всю жизнь пропитаны внутренней мизогинией, я поняла, насколько нездоровы мои отношения с патриархатом. А потом я начала по-настоящему, в полной мере осознавать, насколько эти отношения нездоровы для всех, не только для женщин.

Стоит хоть раз всмотреться в истинное положение вещей — и уже невозможно не видеть, насколько бесчеловечна эта система.

Пока мы не разглядим в деталях те структуры, в рамках которых нам приходится жить, мы не сможем поменять ни их самих, ни то, как они влияют на наше мышление.

Сначала я разозлилась. А затем, продвигаясь все дальше по этому пути, обнаружила, что вместе с гневом можно испытывать и радость. Сейчас, зная, сколько ограничений нас сковывает, я тем не менее чувствую себя свободнее, чем когда-либо. Звучит парадоксально, но в результате я стала счастливее — или, возможно, большую часть времени удовлетворена собой, тем, как я выгляжу, люблю и живу, хотя возмущена не меньше, чем прежде, и при этом все громче и смелее выражаю свое негодование. Потому что

теперь я как никогда раньше вижу, насколько на самом деле искусственны внушенные нам правила о том, что значит быть хорошим, достойным человеком и кто имеет право так называться.

Эта книга разделена на три части. Часть «Плохо себя ведем» опровергает мифы о порочности нашего поведения. В ней рассматриваются такие черты, как лень, неряшливость и неорганизованность. Часть «Плохо выглядим» разносит в пух и прах культ красоты и предубеждение против лишнего веса, а также выясняет, действительно ли старение так ужасно, как нас заставляют думать. Наконец, в части под названием «Плохо себя чувствуем» я говорю о том, почему эмоции, которые принято считать негативными, на самом деле вовсе не таковы.

Давайте перестанем стремиться к совершенству. Пора стать свободными.

Напоследок сделаю еще одно необходимое пояснение. Я журналистка. У меня нет медицинского образования, я не психолог. В этой книге я предлагаю каждому критически отнестись ко всем установкам, которые внушает нам общество, в том числе о том, как относиться к своему телу и к своему разуму. Здесь собраны мои собственные заключения, сделанные на основе огромного количества исследований, посвященных самым разным темам — от полноты до тревожности. Мои слова, как и любые другие, не следует слепо принимать на веру, и если у вас есть какие-либо диагнозы, если вы принимаете какие-либо препараты по назначению врача — не меняйте ничего в лечении лишь на основании того, что прочтете в этой книге, не посоветовавшись с вашим доктором.

ПЛОХО СЕБЯ
ВЕДЕМ

Лень

Многим из нас общество привило мысль, что все наши дела очень важны и непременно должны быть сделаны. Любой другой подход считается ленью, а в культуре «постоянной включенности»* лень — это плохо. Убеждение, что лень — это нечто ужасное, тесно связано с нашей неспособностью отдыхать. Эта идея идет рука об руку с культом продуктивности, культурой суеты** и комплексом постоянной занятости какими-то делами — всем тем, что заставляет нас стремиться выжать максимум из своей жизни и доходов и действовать по принципу «живешь только раз», все время боясь что-то упустить. Это проявляется во всем: в том, как мы проводим свободное время («Найди себе хобби! Заведи тусовку! Снимай каждый свой шаг, чтобы выложить фото и видео в интернет!»), как воспитываем детей («Математика по системе Кимон*** для дошкольников! Только деревянные игрушки! Никаких гаджетов! Будь всегда рядом! Забудь о собственных потребно-

* Always-on culture (англ.) — современный социокультурный феномен, при котором необходимо постоянно быть на связи, отвечать на рабочие вопросы даже в нерабочее время, следить за новостями и быть в курсе всех событий.

** Hustle culture (англ.) характеризуется навязчивым стремлением к продуктивности, прославлением переработок и убеждением, что успеха можно достичь только путем непрерывной работы, часто в ущерб здоровью и личной жизни.

*** Японская методика индивидуального развития.

стях ради ребенка!)), как работаем («Ненормированный рабочий день! Но с огоньком!»), как строим романтические отношения («Будь сексуальней! И одновременно — лучшим другом!»), как относимся к своему телу («Больше тренировок! Меньше еды! Похудей! Будь стройнее! Подкачай мышцы! Ни в коем случае не толстей! Не расслабляйся!»). Исследования показывают: если мы воспринимаем отдых как пустую трату времени, он приносит нам меньше удовольствия¹¹. Даже одежда, в который мы сло-няемся по дому, превратилась из старой футболки и растянутых треников в целое направление модной индустрии под названием *loungewear* — «одежда для отдыха». Мы умудрились сделать товаром даже то, как выглядим, когда ничего не делаем.

В результате наш мозг в любую минуту осаждают сотни забот: чистота в доме, поддержание порядка, протереть подоконники, не сгорела ли курица в духовке, в какой цвет покрасить стены в гостиной, где и как выращены овощи, которые мы едим, физическая форма, мое здоровье, здоровье близких, мировая политика, внутренняя политика, не забивается ли гравий с дорожки перед домом в водостоки, глобальное потепление, в какую школу лучше отдать ребенка, состояние кожи, одежда, прическа, работа, все ли в порядке, как там дети, безопасность, в безопасности ли дети, не слишком ли близко наш дом к автостраде, коррупция в правительстве, размер арендной платы, какое лучше купить чистящее средство, не записать ли детей в бассейн, цветок засыхает или надо, наоборот, уменьшить полив, может ли повышение температуры означать менингит, наверное, эта сыпь появилась из-за аллергии, чем накормить гостей, не стать ли вегетарианцем, рост тарифов на электричество, стоит ли запустить еще одну стирку, ставки по ипотеке, не заняться ли волонтерством... и все они кажутся нам одинаково важными. Ко-

нечно, это выматывает, и мы (по крайней мере, я) половину времени чувствуем себя как выжатый лимон, а вторую половину думаем, что сходим с ума.

Если вы не в состоянии присесть, пока не переделаны все дела (что в принципе невозможно), или имеете привычку засиживаться допоздна, наслаждаясь блаженной тишиной, когда никто и ничто уже не вправе вас потревожить, так что можно просто залипнуть в соцсетях, или если несделанные дела тяжким грузом давят вам на плечи, эта глава для вас.

Вообще-то, если рассуждать здраво, вы и только вы имеете полное право решать, какие из этих бесчисленных дел важны для вас по-настоящему, а какие можно смело отложить (и заняться тем, чем действительно хочется, — например, отдохнуть). Я безумно устала от своего внутреннего списка дел и его нудных, неумолкающих требований шевелиться, действовать, покупать, добиваться, беспокоиться.

Чтобы заставить его умолкнуть, нужно сделать очень глубокий вдох и принять сознательное решение: меньше думать о мнении других и больше — о собственном благополучии. А для этого необходимо переосмыслить само понятие лени.

Слово «лень» часто употребляют в негативном смысле, однако его определение в Оксфордском словаре английского языка звучит вполне нейтрально: «нежелание работать или тратить силы; праздность».

Испытывать нежелание работать — изредка, время от времени и даже постоянно — совершенно нормально. И точно так же совершенно нормально нежелание тратить силы, особенно когда чувствуешь, что их у тебя не так уж много. Нет ничего дурного и в праздности (то есть бездействии). В эпоху Просвещения возможность предаваться праздности была своеобразным подтверждением высоко-

го статуса у мужчин-аристократов — пока промышленная революция не превратила лень в порок (один из многих пережитков прошлых столетий, от которых нам было бы неплохо избавиться)¹².

Все больше исследований показывают, что нашему мозгу полезно время от времени отвлекаться от сосредоточенной деятельности, перемежая ее периодами покоя, поскольку именно в такие моменты он переключается на пассивный режим работы, напрямую связанный с творчеством и решением проблем. Это система, которая продолжает работать, даже когда мы, казалось бы, просто сидим, уставившись в стену. Как отмечает Алекс Сучжон-Ким Пан в своей книге «Отдых: Почему мы успеваем больше, работая меньше» (*Rest: Why You Get More Done When You Work Less*), перерывы — то есть периоды праздности — как ни странно, повышают продуктивность, благотворно влияют на способность принимать решения, а также снижают уровень стресса и риск выгорания¹³. Подход к жизни в стиле Илона Маска: «Выкладывайся по полной или бросай работу» (и можешь к ней больше не возвращаться) — глубоко ошибочен. Конечно, если вы миллиардер-технократ, в подчинении которого — нескончаемый конвейер молодых инженеров, которых он может загонять до выгорания и набирать новых, такой принцип, возможно, вам подойдет. Однако для всех остальных навязчивая идея «никогда не останавливаться» чрезвычайно вредна.

Кендра Адачи, ведущая подкаста *The Lazy Genius* («Ленивый гений») и автор книг «Ленивая гениальная мама»* и «Кухня ленивой гениальной мамы» (*The Lazy Genius Kitchen*), — необычный эксперт по эффективности, поскольку она не рассказывает о том, как стать продуктивней. Вместо этого она помогает разобраться, ка-

* Адачи К. Ленивая гениальная мама. — М.: МИФ, 2021.

кие из ежедневных дел по-настоящему важны для нас самих (а не кого-то другого), как уделить внимание и силы именно им — и как разумно лениться в отношении всего остального, будь то стирка, утренние дела или готовка. «В конце концов, мы все просто хотим спокойной и осознанной жизни, — говорит она, — но не знаем, как при этом еще и все успевать».

«У каждого из нас есть своя история о том, почему мы выбрали именно такой способ оптимизации, — продолжает она. — Например, я — выздоравливающий перфекционист: я выросла в атмосфере домашнего насилия и думала, что, если буду действовать по правилам, все наладится. Часть работы над собой заключается не столько в том, чтобы отделить правильное от неправильного, сколько в необходимости определить, что из этого коренится в нашей личности. Заниматься этим можно всю жизнь — лучше с психотерапевтом — и простых решений тут нет».

Тем не менее мы точно можем начать строить свою жизнь, опираясь исключительно на то, что важно для нас, а не для наших родителей, коллег, друзей или соседей. И исключить из нее то, что для нас не важно, но делается, потому что так принято. Для Адачи одним из первых шагов к «ленивой гениальности» стало принятие мысли, что она не будет мамой, постоянно участвующей в школьной жизни своих детей. «Я живу на американском Юге, — рассказывает она, — а здесь существуют очень четкие представления о роли женщины в семье, которая, среди прочего, подразумевает детей и обязательную вовлеченность во все, что касается их жизни. И одной из первых областей, в которой я решила придерживаться разумной лени, было как раз участие в школьных делах. Не из легкомыслия, а потому, что с моим характером и полным рабочим днем я просто не смогу быть мамой, которая постоянно участвует в делах родительского комитета. Не смогу быть

мамой, которая собирает подарочные наборы каждому ребенку для рождественского праздника в детском саду, мамой, которая вызывается помогать в организации каждого мероприятия у пятиклассников». Это не значит, что она не делала совсем ничего, — она делала то, что позволяли ее характер, образ жизни и возможности. «Я могу покупать для класса канцелярские принадлежности по мере необходимости. Могу жертвовать деньги на школьные сборы. Могу даже помочь с праздником в детском саду — принести тарелочки и салфетки. Могу взять на себя что-то совсем простое. Родители, которые обеспечивают класс карандашами, нужны школе не меньше, чем те, кто может прийти и заточить эти карандаши для малышей. Раньше мне казалось, что равняться надо на тех, кто непосредственно, физически участвует в школьной жизни, и раз я так не делаю, то не дотягиваю до них. Но теперь я понимаю, что это не так. Помогая школе финансово, я веду себя как хорошая мать, точно так же, как другие помогают физически. И то и другое по-своему ценно».

Главная мысль Адачи: вместо того чтобы пытаться успеть все и сразу, нужно определить, что действительно важно, — причем это касается не только родителей. А в делах, которые для нас неважны или неподъемны, можно позволять себе «лениться». «Можно быть гением в том, что для вас важно, и лентяем в том, что менее значимо, — говорит она. — Допустим, вы хотите, чтобы на столе всегда была вкусная еда. Для этого можно стать первоклассным поваром и готовить все самостоятельно. А можно положиться на тех, кто уже проделал этот путь за вас, и использовать полуфабрикаты. И в том и в другом случае вы достигнете нужного результата: накормите всех вкусной едой. Однако к одной и той же цели можно идти разными путями. Проблема в том, что нам внушают, будто этот путь единственный».

КейСи Дэвис — создательница Struggle Care, онлайн-платформы психологической помощи тем, кому сложно заботиться о себе и своем доме из-за особенностей психики, автор книги «Ненавижу уборку: Как поддерживать порядок в доме, когда на уборку нет никаких сил»*, а также ведущая аккаунта @domesticblisters в TikTok с аудиторией в 1,7 млн подписчиков. У КейСи СДВГ, и большую часть своей жизни она провела в борьбе со своей приращенной неорганизованностью, которую долго считала моральным изъяном. Менее неряшливой Дэвис не стала, зато разработала различные приемы и методы, которые не дают беспорядку выйти из-под контроля, — ими она и делится в своих видео и книге. Если вам трудно справляться с базовыми бытовыми задачами — от уборки до личной гигиены (а не стоит забывать, что этим навыкам учат не во всякой семье и не всякий мозг легко им обучается), — у КейСи найдутся для вас понятные и при этом тактичные советы.

В результате ей удалось разделить домашние дела и их выполнение (или невыполнение) от моральных оценок и начать воспринимать их совершенно нейтрально. В отличие от меня и Адачи, она не стремится реабилитировать лень. «Никакой лени не существует. В хорошем смысле лень — это просто отдых, и ничего больше», — говорит она, и я чувствую, как гора падает у меня с плеч. «Мы привыкли думать, что тот, кому трудно готовить, убираться, ухаживать за собой, стирать, мыть посуду и в принципе все успевать, — ленивый, безответственный и незрелый человек. Но это не так. Все эти трудности, как правило, связаны с нашим окружением, а точнее, нехваткой поддержки. Человек с хроническим заболеванием не мо-

* Дэвис КейСи. Ненавижу уборку: Как поддерживать порядок в доме, когда на уборку нет никаких сил. — М.: Бомбора, 2024.

жет быть таким же энергичным, как здоровый двадцатилетний. В сутках многодетной матери, которая трудится на двух работах, совсем не те же 24 часа, что у Ким Кардашьян с ее армией личных помощников. А еще существуют проблемы с психическим здоровьем: депрессия, тревожность, исполнительная дисфункция, не говоря уж об эмоциональной перегрузке и стрессе из-за смерти близкого, увольнения, переезда или пандемии.

Поведение, которое мы привыкли называть ленью, на самом деле не имеет с ней ничего общего: если мы что-то делали и остановились — значит, либо у нас кончились силы, либо мы так захотели. Обе причины вполне уважительны. «Очень важно осознать, что лени на самом деле не существует — есть отдых, приоритеты, личные границы. Которые нам жизненно необходимы».

Дэвис считает, что мы используем понятие «лень», чтобы обвинять и угнетать других. «Словами о лени оправдывается угнетение низшего класса. Как с талонами на еду для малоимущих: “Да они просто ленятся: работали бы больше, могли бы и сами себя прокормить... Да зачем нам всеобщее здравоохранение — кто не ленится, тот и так заработает на страховку... Что значит справедливое жилье и контроль арендной платы? Если бы люди не ленились и усердней работали, у них было бы больше денег”. Мы упорно продолжаем поддерживать миф о том, что успех человека целиком зависит от него самого. “Лень” — это инструмент, который позволяет нам чувствовать себя лучше других и оправдывать безразличие к чужим трудностям. Нельзя же просто сказать: “Не хочу я этому человеку помогать, не хочу, чтобы меня заставляли с ним делиться”. Нам нужен способ убедить себя, что в своем несчастье каждый виноват сам».

У этого есть два серьезных последствия. Во-первых, общество становится менее гуманным, а во-вторых, лень