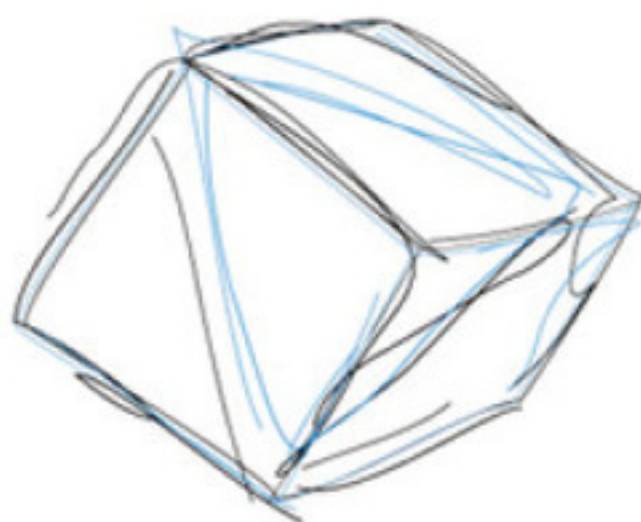


ДЖЕННИ С. МЭНСОН

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ: БЫТЬ СОБОЙ?



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Дженни Мэнсон

Что это значит: быть собой?

ИГ "Весь"

2010

Мэнсон Д. С.

Что это значит: быть собой? / Д. С. Мэнсон — ИГ "Весь", 2010

Дженни Мэнсон – психолог и консультант по семейным вопросам. Она всегда хотела лучше понимать других людей и видеть, какие они есть на самом деле. Но в обычной жизни многие привыкли скрывать свою внутреннюю сущность под маской: за выражением лица или манерой поведения. Поэтому в голову ей пришла идея создания анонимного письменного вопросника на тему: «Что для вас значит: быть собой?» Огромное количество людей с большой охотой откликнулось на ее просьбу рассказать о себе правду. Автор надеется, что после прочтения книги читатели научатся лучше понимать мотивы поступков других людей. Смогут по-новому взглянуть на мир: станут относиться с пониманием к уязвимости и незащищенности, которая скрывается за высоким фасадом, возводимым большинством людей.

© Мэнсон Д. С., 2010

© ИГ "Весь", 2010

Содержание

| | |
|------------------------------------|----|
| Предисловие автора | 5 |
| Участники | 8 |
| Что для вас значит быть собой? | 10 |
| Зуки Серпер | 11 |
| Введение доктора Джонатана Миллера | 12 |
| Часть I | 14 |
| Ларри | 14 |
| Быть мной | 14 |
| Представления обо мне | 14 |
| Воспоминания | 15 |
| Амелия | 18 |
| Странное состояние | 18 |
| Я и другие люди | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 21 |

Дженни Мэнсон

Что это значит: быть собой?

Предисловие автора

Когда мне было чуть больше двадцати и я только поступила на государственную службу, я осознала, что меня по-настоящему интересует вопрос, что значит быть на месте других людей. Мне казалось странным, что люди почти ничего не рассказывают о своей внутренней сущности, а, наоборот, скрывают ее за выражением лица и манерой поведения. В детстве нас совершенно не готовят к тому, чтобы находиться наедине со своими мыслями. Нам не дают советов и не выражают сочувствия, чтобы как-то помочь справиться с внутренним одиночеством и загадками сознания.

В то время я размышляла о создании устного вопросника по теме «Что для вас значит быть собой?» и начала задавать вопросы коллеге, которому было далеко за пятьдесят. Он был скептически настроен, сильно удивлен и поражен моими вопросами (один из них, как я помню, был о том, как он относится к тому, что ему приходится мириться с вещами второго сорта). Он правдиво ответил, оживился и предложил задать ему еще какие-нибудь вопросы.

С тех пор я думала о различных подходах. Чтение мемуаров Джона Апдайка «Самосознание» в 1990-е годы стало для меня настоящим открытием. В особенности последнее эссе – «Всегда быть самим собой», которое послужило для меня блестящим ответом на вопрос: «Что это значит – быть собой?» Джон Апдайк в своем эссе убедил меня в том, что вопросник – слишком ограниченный способ с этим разобраться.

Кроме того, мне пришла мысль, что в письмах мы склонны рассказывать о себе более откровенные вещи, чем в разговоре, и что письма, как правило, адресованы абстрактному читателю. Я услышала по радио слова Уилла Селфа о том, что, когда мы пишем, мы показываем, кто мы есть на самом деле, а выступая в роли читателя, отождествляем себя с автором написанного.

Поэтому я решила попросить выбранных мною людей написать о себе, минимально придерживаясь предложенной формы. К тому же я планировала отложить все это до тех пор, пока у меня не появится больше времени, но тем не менее поговорила с некоторыми друзьями, которые были кандидатами на задуманное мною дело (как мне помнится, с Саймоном, Робом и Амелией). Они согласились, причем хотели приступить к делу немедленно. Когда проект наконец стартовал, он начал быстро набирать обороты.

Я выбрала людей, которые говорили о себе честно и прямо. Помимо того что эти люди мне нравились и я им доверяла, они обладали своего рода наивностью – хорошо знакомой мне чертой, особенно проявлявшейся у родственников со стороны отца, – так как считали обоснованной попытку понять природу бытия.

Я разослала всем участникам образец эссе и некоторые рекомендации. Многим показалось это весьма полезным. Я объяснила, что мне интересно знать, что именно происходит в их головах изо дня в день, посреди ночи, во время общения с другими людьми, независимо от событий и их достижений.

К моему удивлению, после некоторых раздумий большинство участников появлялись с готовыми отчетами через три-шесть месяцев без особого давления с моей стороны. Немногие (в основном женщины), не желавшие писать о себе, объясняли это тем, что их личные переживания слишком глубоки и болезненны. Некоторые опрошенные (например, Хелен и Роб) приняли мое предложение написать о себе с условием, что они не будут касаться того, что задевает

их больше всего. Один из участников – Саймон – подошел к теме прямо и открыто, безо всяких недомолвок. Другие отвечали с помощью размышлений о различных аспектах своей жизни.

Участники рассказывали о голосах, звучащих в их головах, об усилиях осмыслить происходящее и жить в гармонии со своими воспоминаниями. Желание рассказать о себе правду является запретным в сознании многих людей, несмотря на то, что относится к общеизвестному человеческому состоянию и может объяснить, почему люди, будь то участники проекта или читатели, пленяются и вдохновляются им. Люди всех возрастов и социальных слоев понимают, что я имею в виду, как правило, сразу после того, как я сообщаю им название проекта. Многие спрашивали меня, почему раньше эта идея никому не приходила в голову.

Здесь нет никакого обмана и вымысла, как это бывает в художественном произведении. Многие участники занимаются деятельностью, которая не предполагает высокую степень самовыражения. К ней относятся, например, инженерно-конструкторские должности, работа в сфере медицины или в госучреждениях. И все-таки в их эссе проявляется творческий энтузиазм, привлекающий воображение. Некоторые эссе похожи на автобиографию, а другие не имеют с ней ничего общего, но и в тех, и в других акцент делается на то, какие ощущения испытывают люди в настоящий момент. Во многих откровениях участников присутствует признание устойчивого и мучительного характера детских воспоминаний, но книга не предназначена для того, чтобы воскресить в памяти детские годы.

Если сравнивать с психотерапией, то здесь нет обмена информацией с другим человеком, а также поиска объяснений или лечения (хотя некоторые люди описывают поиск собственного «Я» с начала своей жизни). Отсутствует и фильтрация: участники проекта говорят сами с собой и для самих себя. Однако почти все опрошенные признались, что считают данный опыт полезным, а многим он показался даже лечебно-оздоровительным. Кроме того, мне кажется, что, какой бы подход ни выбрали участники для ответа на мой вопрос, любой из них будет правильным и разумным.

В некоторых случаях вмешивались жизненные ситуации, и тогда участники говорили: «Остановите меня сейчас, или я буду изменять написанное бесконечно». Отдельные люди в период опроса подвергли свою жизнь настолько резким переменам, что, по их собственному утверждению, сейчас написали бы совершенно другой ответ. Но я чувствовала, читая и последующие версии – некоторые участники имели более одного варианта ответа, – что духовное проявление человека остается неизменным, даже если сам автор с этим не согласен.

Они были готовы раскрыть свои души. Например, Доминик пишет, что никто не разделяет или не понимает его воспоминания. Некоторые относятся к себе двусмысленно, но при этом многие пишут о своих ощущениях, выступая в роли стороннего наблюдателя. Они создают хорошее впечатление, и другие люди часто не догадываются, насколько слабо они держатся за свое место в окружающем мире.

Все внимание некоторых оказалось поглощено стремлением подстроиться под других людей. Кажется, что с этим труднее всего смириться мужчинам. Некоторые из таких мужчин, даже если они добиваются успеха и высокой эффективности в работе, попадают в затруднительное положение из-за боязни повседневных социальных связей. В свою очередь, типичной темой для женщин является противоречие между тем, как они оценивают себя сами, и тем, как, по их мнению, воспринимают их другие.

В книге совсем мало говорится о любви и сексе. Возможно, для этого требуется анонимность художественного произведения. Однако вопреки общепринятому мнению не всегда и не только близкие отношения являются тем, что причиняет нам страдания. Вместо этого мы подробно остановимся на незначительных проявлениях неуважения или непонимания со стороны и по поводу всех тех людей, с которыми мы сталкиваемся каждый день.

После прочтения эссе, написанных участниками проекта, я по-новому смотрю на мир. Я испытываю больше сострадания к авторам: все они мне и до этого нравились, но сейчас я

осознаю их незащищенность. Теперь, когда я прохожу по улице, мне кажется, что я слышу истинные голоса людей, идущих рядом со мной. Трудно не проявить симпатию к человеку, когда вы слышите историю, рассказанную им самим. Если бы мы прислушивались друг к другу подобным образом, мы стали бы относиться с большим пониманием к уязвимости и незащищенности, которая скрывается за добротным фасадом, возведенным большинством людей.

Я предполагаю, что каждый читатель будет сопоставлять себя с кем-то из героев книги. У меня после чтения отрывков создалось впечатление общности взглядов со всеми участниками проекта, поскольку мне удалось разглядеть их уязвимость и мимоходом заглянуть в их загадочные внутренние миры. Пользу от этого я уже обнаружила – например, в разрешении конфликтных ситуаций на работе.

Мне интересно, может ли стать популярной идея спрашивать людей о том, что означает быть самим собой. Временами я представляю, что это может превратиться в новое повальное увлечение, которое будет обсуждаться во время ток-шоу, в обеденный перерыв или в автобусе по дороге домой. При более трезвой оценке ситуации мне кажется, что непосредственный интерес к внутреннему миру других людей может быть полезен для школ, тюрем, а также других общественных и социальных организаций.

Участники

Я разделила все эссе на три части: «Изложение», «Осмысление» и «Размышление». В первой части самым молодым участником является Нина, которой всего четырнадцать лет. Кроме нее в первую часть включены эссе двадцатилетней Виктории, двадцатидевятилетней Амелии, тридцатитрехлетнего Стивена и тридцатидевятилетнего Ларри.

Между первой и второй частями помещено стихотворение Питера Филлипса «Купание с бабочками».

Во второй части участниками, которые старались осмыслить все происходящее, являются сорокалетний Марк, сорокасемилетняя Кейт, сорокавосемилетний Саймон, пятидесятипятилетние Лео и Лия, а также пятидесятишестилетний Доминик. Доминик обнаружил близкое сходство между своим эссе и разделом книги «Процесс становления», который написан Ником Даффеллом и посвящен учащимся закрытой школы-интерната.

Между второй и третьей частями помещено стихотворение Дэнни Эбси «Судебный процесс».

В третьей части участники размышляют над происходящим. В их число входят пятидесятисемилетняя Юма, Ричард и Фрэн, муж и жена, в возрасте пятидесяти девяти лет, их сверстники Хелен и Роб, шестидесятитрехлетняя Колин и Джулия в возрасте восьмидесяти пяти лет. После того как Джулия написала о себе, один из ее сыновей побеседовал с нами обоими по поводу того, что это означает с его точки зрения. Он планирует когда-нибудь написать собственное эссе на эту тему.

С самого начала меня также интересовало то, как люди будут истолковывать этот вопрос с различных позиций – например, с философской, психологической и научной точки зрения. Специалисты из этих сфер деятельности, узнавшие о моей идее написать такую книгу, сразу заинтересовались поставленным вопросом, и я получила отклики от доктора Джонатана Миллера, Лиз Мак-Рей Шоу и профессора Хораса Барлоу, которые и включила в свою книгу.

Джонатан Миллер написал введение, в котором сравнил заданный мною вопрос с темой эссе философа Томаса Нагеля о сознании. Профессор Нагель предлагает читателям подумать о том, «что значит быть летучей мышью».

В первом эпилоге Лиз Мак-Рей Шоу, консультант по психодинамике, считает, что личные размышления и описания эмоциональных состояний, содержащиеся в этой книге, представляют собой совершенно новую область, до этого завоеванную литературой, исследованиями клинических случаев и «скучными мемуарами».

Она пишет: «С раннего детства мы старательно выискиваем истории, начиная с истории о самих себе. Именно так мы пытаемся осмыслить, кто мы есть на самом деле». Проводя параллель с теорией Шекспира о семи возрастах мужчины, Лиз Мак-Рей Шоу высказывает свое мнение о том, что, несмотря на трудное детство, многие участники нашли способ восстановления психического здоровья с помощью отношений, музыки и работы. Она признается, что получила удовольствие от чтения о людях, похожих на нее саму и все-таки совершенно других.

В заключительном эпилоге профессор Хорас Барлоу, нейробиолог и правнук Чарльза Дарвина, задается вопросом, на кого оказывает благоприятное воздействие самоанализ, и утверждает, что не столько на отдельного человека, сколько на общество в целом. «Слова Рене Декарта „Мысль, следовательно существую“ ввели нас в заблуждение», – пишет профессор. По его мнению, они придали самоанализу сомнительную репутацию и приговорили его к четырехсотлетнему заклятию. Барлоу объясняет, что размышления над вопросом «Что это значит – быть собой?» привели его к выводу, что ответ не может быть найден при детальном рассмотрении отдельно взятого разума, исследующего собственную сущность. Вместо этого самоанализ должен рассматриваться в свете того, что *homo sapiens* является неотъемлемой частью обще-

ства. Мы спрашиваем других людей, почему они сделали то, что сделали, и почему они думают то, что думают. При этом мы не только ожидаем услышать разумные ответы, когда задаем эти вопросы, но и надеемся на то, что сами способны разумно ответить на эти вопросы, когда нам их зададут другие.

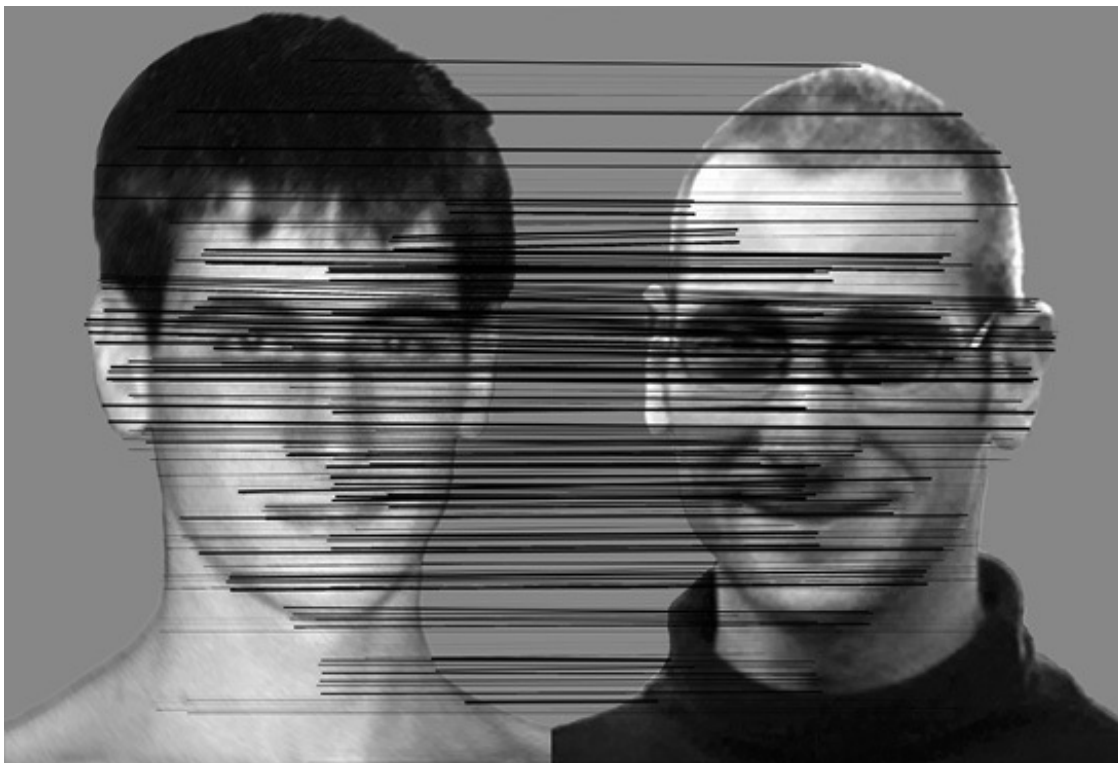
Что для вас значит быть собой?

Я задала этот вопрос читателям на последней странице. Когда я сообщаю об идее своей книги людям или они читают отрывки из нее, обычная их реакция состоит в том, чтобы постараться дать ответ. Например, когда двадцатилетняя Виктория послала мне свои записи, она добавила: «Писать было очень интересно, и многие из моих друзей проявили интерес к этому вопросу, поэтому, если вам еще понадобятся участники моего возраста, я уверена, желающих будет предостаточно!»

Моя нерешительность заключается в том, что существует такая вещь, как «Всегда быть собой» (название главы из книги Джона Апдайка), и один из моих друзей недавно сказал, что у него возникает сильное чувство тождественности, но оно весьма нестойкое: «Я вижу себя несущим свет, который освещает лес, немного впереди меня и немного позади, однако участок, находящийся позади, уже безвозвратно потерян».

Дженни Саламан Мэнсон

Зуки Серпер



Перед вами два портрета: один «оттуда», а другой «отсюда» – между этими мгновениями лежит пятнадцать лет. Глаза перебегают с одного портрета на другой, прочерчивая линии от точек первого к точкам второго, пытаясь определить и проследить изменения.

Все клетки человеческого тела обновляются каждые семь лет. Я где-то прочитал об этом недавно. Означает ли это, что наша сущность, а именно наша физическая сущность, возрождается каждые семь лет? Остается ли при этом человек тем же самым? И сохраняется ли принцип преемственности, который делает нас теми, кто мы есть?

Я приехал в Англию десять лет тому назад. В моем теле не осталось ни одной клетки, которая была непосредственным «свидетелем» моей прошлой жизни в солнечной стране рядом с морем, где я работал в цитрусовом саду своего кибуца Саар. Я теперь полностью англичанин. Или как?

Введение доктора Джонатана Миллера

В легендарном эссе, носящем название похожее на то, которое выбрала Дженни Мэнсон для этого интригующего сборника личных мемуаров, американский философ Томас Нагель предлагает читателям рассмотреть вопрос, «что значит быть летучей мышью».

Людям невозможно себе представить, даже приблизительно, что означает знакомиться с внешним миром вслепую посредством эхолокации. Несмотря на это Томас Нагель доказывает, что было бы разумно предположить, что, поскольку летучие мыши являются живыми существами в отличие от неодушевленных предметов, они обладают феноменальной способностью улавливать эхо, возникающее при отражении от предметов их писка, который они систематически издадут, а также реагировать на эхолокационные сигналы. В дополнение к умению прекрасно управлять своим полетом с помощью этого метода они каким-то непередаваемым способом осознают, как они это делают.

Другими словами, в отличие от Декарта, для которого животные были не более чем «бесчувственными машинами», чье бездушие лишало их ярко выраженного человеческого преимущества осознавать свое существование, для Нагеля и большинства современных людей неоспоримым фактом является то, что животные и люди по своему происхождению генетически связаны друг с другом. Это предоставляет каждому индивидууму (по крайней мере, высшего порядка) возможность осознавать, что значит быть собой.

Если, как утверждает Нагель, существует возможность понять, что значит быть летучей мышью, то, весьма вероятно, это относится ко всем летучим мышам одного вида. Однако было бы ошибкой полагать, что осознание себя определенной летучей мышью предполагает тот факт, что другие летучие мыши осознают то же самое. Несмотря на то, что они, бесспорно, являются существами, живущими стаями, поскольку всегда держатся вместе и проявляют взаимный альтруизм, степень, в которой каждая летучая мышь отождествляет себя как одну из стаи, весьма сомнительна. Наоборот, взаимодействие, о котором я только что упоминал, проявляется автоматически, не предполагая того, что участники осознают существование друг друга.

Но когда речь идет о людях, ситуация полностью меняется. И происходит это не из-за того, что, как предполагал Декарт, мы единственные наделены бесплотной душой, а потому, что нервная система человека достигла такого уровня развития, когда она способна поддерживать обширное сознание каждого индивидуума, с учетом того, что передаваемый объем информации возрастает по сложности и разнообразию от поколения к поколению. В отличие от других видов, включая родственные человеку, наши умственные способности расширяются и углубляются без существенных генетических изменений. С помощью подражания, соперничества и подробных инструкций понятия и потенциальные возможности достигли уровня, практически недоступного нашим предшественникам.

Относится ли все это к теме данной книги? Ну, для начала, способность людей выражать и сообщать другим, что значит быть собой, является тем, чего лишены летучие мыши. И хотя, по всей вероятности, они осознают, что такое быть летучей мышью, у них нет возможности сообщить нам, каково это. По существу, отсутствие языка исключает возможность описания и уменьшает степень, в которой отдельная летучая мышь объясняет это самой себе, поскольку в процессе описания какого-то ощущения мы переосмысливаем его, обнаруживая те его стороны, которые раньше не приходили нам в голову. «Теперь я начинаю думать об этом, и когда я пытаюсь сделать это доступным для кого-то еще, то все, что я видел, чувствовал или слышал, выглядит, ощущается и воспринимается немного иначе по сравнению с тем, как мне первоначально казалось».

И вот еще что: стремление сообщить о своих ощущениях предполагает, что участник разговора признает существование индивидуумов, похожих на него самого, и полагает, что усилия по высказыванию своих мыслей могут быть оценены по достоинству. Летучие мыши на это не способны. Что бы это ни означало – быть одной из них, ощущение этого не предполагает осведомленности о существовании других индивидуумов, которым описание могло бы быть интересно или хотя бы доступно. Поэтому, кроме писка, который помогает летучим мышам ориентироваться в пространстве, они не издают никаких звуков.

Но даже если благодаря какому-то невероятному чуду летучие мыши могли бы сообщить нам, что означает быть одной из них, нам, скорее всего, не удалось бы отличить одно сообщение от другого. И причина этого очень проста: осознание себя летучей мышью является настолько элементарным и однозначным, что оно оставляет мало пространства для индивидуальности. Другими словами, прослушав одну летучую мышь, вам покажется, что вы прослушали их всех. А вот сборник Дженни Мэнсон не таков. Хотя сообщения о том, что значит быть человеком, являются узнаваемыми, и любое из них было бы в большей или меньшей степени понятно и доступно человеку, жившему пятьсот лет тому назад, неоспоримым остается тот факт, что эти личные откровения существенно отличаются друг от друга и способны заинтересовать каждого из нас.

Часть I

Изложение (возраст 14–39 лет)

Ларри

Быть мной

Я не совсем уверен, что это означает. Я полагаю, что проблема заключается в том, что я не очень много думал об этом. Неисследованная жизнь не считается достойной. Я всегда чувствовал, что в этом смысле у меня все в порядке. Мне всегда казалось, что я обдумываю жизненные вопросы более чем достаточно. Будучи интровертом, я вижу, как другие люди вокруг меня ведут свободный на вид образ жизни, пока я спокойно наблюдаю и раздумываю над всем этим. Возможно, все дело в том, что я просто спокойный. Получается, что если все это время я потратил на обдумывание, то я легко могу ответить на вопрос, касающийся моей сущности. Но я не могу.

Являюсь ли я совокупностью своих поступков и манер? Может ли кто-то зафиксировать мои реакции, чтобы иметь возможность воссоздать меня? Или моей фактической сущностью является мой образ мыслей? Если бы я записывал внутренние разговоры, которые происходят у меня в голове каждый день, достаточно ли будет этого для другого человека, чтобы он понял, что означает быть мной? Кроме того, как другой человек может понять меня, не зная моей предыстории или моих воспоминаний? Все это так или иначе можно считать внешним проявлением моего «Я». Мои поступки, чувства, воспоминания предьявляют себя мне, и мое «Я» реагирует на них.

Что же тогда остается, что же формирует меня, если вычесть все эти вещи? Вот каков основной вопрос, не так ли? И я боюсь, что на самом деле я не так уж много об этом думаю. Для научного подхода у меня недостаточно терпения, я не задаю вопросы, которые, как мне кажется, не имеют ответов. Я не согласен с идеей, что получение ответа не является конечной целью. Но это, как я полагаю, тоже относится к части моего «Я». Поэтому мне оказалось непросто предложить какие-то идеи для данного проекта. Мне трудно решить, что стоит счесть повседневными мелочами, о которых не следует упоминать, а что является ключевой темой, требующей исследования.

В итоге я решил просто начать писать и посмотреть, куда приведут меня мысли...

Представления обо мне

Я думаю начать с истории, которую часто вспоминаю. Еще во времена учебы в университете я играл с тесным кругом друзей в игру, которая казалась мне довольно интересной. Мне часто хотелось снова поиграть в нее со своими теперешними друзьями. Игра начинается с того, что все участники садятся в круг. Затем они делают вид, что один человек покинул комнату. После этого все по очереди говорят об этом человеке. Каждый может сказать все, что пожелает. Например, как они относятся к нему, что в нем их раздражает или что они думают о его будущем. Смысл заключается в том, что каждый должен постараться не подвергать себя цензуре. Человеку, о котором идет речь, требуется хранить абсолютное молчание.

Возможно, непросто найти достаточное количество близких друзей, которые пользуются полным доверием, и обнаружить в себе достаточно смелости, чтобы играть в подобную игру

сейчас. Мы все учились в университете. Каждый из нас впервые оказался вдали от дома, и все в жизни выглядело новым и увлекательным. Мы все начинали по-новому воспринимать жизнь. Я думаю, в такой насыщенной и бурлящей атмосфере дружеские отношения формируются так, как никогда в жизни. Мы до сих пор остались очень близкими друзьями. В ту ночь, когда мы играли в эту игру, у нас, по всей видимости, появилось еще одно новое удовольствие – алкоголь.

Чаще всего мои воспоминания о той ночи сводятся к чувству самовлюбленности, которое возникло у меня от услышанных представлений обо мне, высказанных безо всякой цензуры моими друзьями. Кому не хотелось бы стать мухой, сидящей на стене, чтобы подслушать, что говорят о вас люди? Это было своеобразным извращением. Я забыл многое из того, что было сказано. Группа пришла тогда к единогласному заключению, что я весьма консервативен в своих решениях. Под этим они подразумевали то обстоятельство, что я не использовал предоставленные мне шансы, двигался очень осторожно и слишком тщательно планировал свою жизнь. Я помню, что мне это не очень понравилось. В то время мне казалось, что они ошибаются.

Я не помню когда, но в какой-то момент я начал понимать, что это действительно может быть правдой. И хотя жизнь без риска является не самым плохим вариантом, я стал рассматривать ее как нечто, требующее перемен. Будет слишком драматично сказать, что тот момент стал для меня переломным. Тем не менее у меня остались довольно сильные воспоминания об игре. Иногда мне хотелось бы узнать, вспоминает ли о ней еще кто-нибудь из участников. Когда я думаю о своей жизни и о принятых решениях, я часто излагаю факты, чтобы выделить риски, которые я принял на себя, отказавшись от безопасного выбора. Создается впечатление, будто мне приходится доказывать самому себе и другим, если они спросят, что я действительно преодолел это препятствие. Что вы скажете о рискованном деловом решении работать в небольшой молодой компании, или о мужественном решении получить развод, или о сумасшедшем рывке через Атлантику? Разве это не доказывает, что я являюсь отважным любителем риска?

Воспоминания

Почему я до сих пор помню эту студенческую игру? В университете я, безусловно, получил и другие не менее откровенные и увлекательные впечатления. Однако по какой-то необъяснимой причине именно эта игра стала для меня тем воспоминанием, которое легко и часто всплывает у меня в голове. Возможно, другие люди, присутствовавшие в ту ночь, не вспоминают ее с такой же страстью. Бывает, что два человека живут параллельной жизнью, но сохраняют совершенно разные воспоминания. Этот факт, связанный с памятью, кажется мне очень интересным. То, что люди инстинктивно запоминают, является бесконечно более интересным, чем сами воспоминания. Почему люди запоминают именно то, что они запоминают? Как это их характеризует? Эти вопросы я тоже стараюсь не задавать и не обдумывать.

Мое первое воспоминание относится к тому времени, когда мне было четыре года. Я точно не помню своего тогдашнего возраста; скорее, это мои родители определили, что мне тогда было именно четыре. Воспоминание очень смутное. Оно касается поездки в отпуск с родителями и их друзьями на Кейп-Код. В памяти всплывает игра, затеянная старшими детьми на заднем дворе. Сегодня я не уверен, является ли это воспоминание реальным, или оно появилось у меня вследствие последующих обсуждений. В нем нет ничего выдающегося, просто оно оказалось первым. В то же самое время я помню, как отец нес меня на своей спине, так как я боялся утонуть. Территория Кейп-Кода, на которой мы отдыхали, известна сильнейшими приливами и отливами. Начался отлив, и мы искали морских моллюсков. Я помню, что неожиданно для отца прекратил поиск моллюсков, так как испугался, что может набежать приливная волна и мы утонем.

Мне трудно сказать, какие детские воспоминания являются самыми выразительными. Самое большее, что я могу сделать, это пройти по этапам своей биографии и посмотреть, что всплывет в памяти. Пока мне не исполнилось девять, мы обитали в небольшой квартире. Я вспоминаю те годы как жизнь в изоляции. В окружении было мало детей подходящего возраста. Мой единственный друг был немного старше и командовал мной. Несколько важных событий тех лет, проведенных в квартире, легко всплывают в памяти.

Я выстраиваю в ряд маленькие игрушечные машинки, чтобы устроить гонки. Затем я двигаю их строем по коридору, пока они не останавливаются – получается стоп-кадр гонки в определенной точке. Потом я снова привожу их в движение, и они катятся дальше по коридору, обгоняя друг друга – пока не останавливаются, и не получается новый стоп-кадр. Я продолжаю делать это до тех пор, пока гонка не заканчивается.

Мне очень нравилось бросать камни. Я гордился своим мастерством и силой. Вскоре я понял, что могу легко перебрасывать камни над идущими по дороге машинами. Я был возмущен, когда одна из машин остановилась и водитель потащил меня в квартиру, чтобы я мог признаться в том, что я делал. Я никак не мог понять, почему никто не принимал во внимание тот факт, что машинам ничего не угрожало – ведь бросать камни я мог очень искусно.

Однажды утром я пригласил к себе домой друга. В этом возрасте мне все еще не разрешили самостоятельно готовить еду. Но мне очень хотелось продемонстрировать свою взрослость, и я сделал нам обоим завтрак. Когда я заливал молоком овсяные хлопья, то разлил его повсюду. От шума и суматохи проснулась мама и в довольно крепких выражениях напомнила мне обо всех моих ошибках и промахах.

На одном из уроков в первом классе я вступил в спор с учительницей по поводу ответа на пример 1×0 . Я был твердо уверен, что в результате получится ноль. Учительница утверждала, что будет единица. Это происходило в то время, когда я начал понимать, что выделяюсь талантом среди учеников. К тому же я получал высшие отметки в классе.

Я могу вспомнить еще несколько эпизодов того времени, но ради краткости ограничусь этими.

Когда мне исполнилось девять лет, моя семья переехала в отдельный дом. Он находился в том же городе, но относился к другому школьному округу. Пожалуй, это было наиболее травмирующим событием моего детства. По какой-то непонятной причине большинство учащихся новой школы не приняли меня. Последующие четыре года оставили у меня много воспоминаний. Я не знаю точно, какое из них я мог бы назвать самым выразительным.

- Ощущение такого сильного страха перед потребностью идти в школу, что по утрам меня чуть ли не рвало.

- Отказ принимать вызов классного задиры на драку, даже когда он предложил спрятать одну из своих рук за спину.

- Однажды во время перемены классный задира потребовал, чтобы каждый сказал какое-то нецензурное слово. Самое большее, на что я оказался способен, было «черт побери».

- Голосование за Форда во время пробных классных выборов. После чего меня страшно дразнили, так как большинство детей проголосовали за Картера.

- Моя первая игра в бейсбол, когда меня отправили играть на правый фланг поля (место, куда тренер ставит самого неумелого игрока) и мне пришлось признаться, что я не знаю, куда мне нужно идти.

- Совершение ошибки в орфографическом диктанте лишило меня отличной оценки, главным образом из-за того, что учительница имела сильный бостонский акцент и практически не произносила букву «r» в слове «quarter».

- В шестом классе я сообщил учительнице, что буду готовить доклад о черных дырах. Она спросила меня: «Что такое черная дыра?»

● Участие в школьных выборах в номинации «Мозг класса», но, несмотря на активное лоббирование, получение титула «Клоун класса».

На протяжении этих лет насмешки окружающих резко контрастировали с моими успехами в учебе. Научное сообщество стало тем местом, где я мог отличиться, и одной из немногих сфер жизни, где я чувствовал себя уверенно. В ту пору уровень моей академической успеваемости держал меня на почтительном расстоянии от остальных. В конце концов я перешел в среднюю школу и отправился в сложное путешествие по переходному возрасту. В старших классах я познакомился с людьми, которые больше соответствовали моему академическому и социальному уровню, а также открыл для себя существование девушек...

Амелия

Я решила написать о двух сферах своей внутренней жизни. В первой части, под названием «Странное состояние», я описываю мыслительный процесс, пережитый мною в детстве, в результате которого, как показывает время, я смирилась с понятием смерти. Во второй я обращаю внимание на себя в отношениях с другими людьми, включая самых близких и более широкий круг общения.

Странное состояние

Фраза «странное состояние» возникла у меня, когда мне было семь лет. Я осознала незнакомое понятие смерти и ее неизбежность, и в связи с этим «странное состояние» (СС) стало часто посещать меня.

И хотя сейчас, оглаживаясь назад, эти ощущения кажутся мне весьма забавными, в то время они были ужасны. Это СС захлестывало меня как большое, тяжелое и темное покрывало, когда я оставалась наедине с собой или не занималась каким-то делом. Сейчас мне так же трудно описать СС, как и тогда, поскольку оно действительно было неким душевным состоянием, которое взрослый человек определил бы как подавленность или депрессия. Но мне кажется, и тогда казалось, что это не совсем точно отражает сущность СС.

Чаще всего СС поражало меня, когда я играла с друзьями, особенно в вымышленные игры. Я всегда считала творческие игры гораздо более увлекательными и захватывающими, чем те, что основаны на реальности. Что может сравниться с исполнением ролей мамы, ребенка, чудовища, учителя, прекрасного принца или злодея в один и тот же день? Эти игры настолько захватывали меня, что на какие-то мгновения я теряла ориентацию во времени и пространстве, а самое главное – забывала, кто я такая на самом деле. Кто мог бы пожелать чего-то большего, чем получить возможность в одной игре стать старше, мудрее, красивее и круче?

Проблема возникла, когда мне было около семи с половиной лет. Я играла с друзьями в одну из таких вымышленных игр и вдруг почувствовала, «в чем смысл». Это ощущение было смесью того, «в чем смысл этой игры и моего участия в ней», и того, «в чем смысл **большой** игры под названием жизнь», что тревожило меня сильнее. Как я уже говорила, это был ужасный момент – момент пробуждения качеств, которые заставили меня почувствовать эмоциональное опустошение и неспособность продолжать игру, которая до этого поглощала все мое внимание. Я больше не была игроком, погруженным в этот удивительный и необычный мир, в котором я могла быть кем угодно. Неожиданно я ощутила себя сторонним наблюдателем. Возможно, так чувствует себя взрослый человек в окружении детей, когда понимает, что игра, как и жизнь, по сути своей довольно бессмысленна. Я закончила игру с друзьями, но мне казалось, что я продолжаю играть.

К счастью, я чувствовала, что могу открыться своей маме и рассказать ей о вновь приобретенном СС. Я думаю, это вызвало у нее большой интерес – о чем она сообщила мне совсем недавно. Это явление, связанное с возникновением нового состояния, стало довольно частным. Я отводила маму в сторону и шептала ей: «У меня снова странное состояние».

Тон этих сообщений практически невозможно описать словами, но это происходило так, как будто я делилась с ней откровением, а не просто говорила ей: «Я немного расстроена». СС имело для меня особую значимость, так как не было связано с мимолетным огорчением по поводу того, что происходит здесь и сейчас, а казалось чем-то более важным – по крайней мере, для меня. Тогда, как и сейчас, я понимала, что в этом возрасте я должна быть более легкомысленной и общаться с той из девочек, которая в данный момент считалась моей лучшей

подругой, потому что у нее была самая лучшая игрушка, она лучше всех играла на пианино (а не так, как это делала я) и так далее.

Меня страшил тот факт, что я заполняла свой разум СС, как только в нем появлялось свободное пространство. Однако я думаю, мне следует признать, что я испытывала и некоторое чувство гордости, связанное с тем, что меня волновали такие мрачные и в общем-то довольно зрелые проблемы, в то время как мои сверстники, на мой взгляд, интересовались сущими пустяками. Сейчас это может звучать очень высокомерно, но в то время я чувствовала, что мои друзья упустили смысл. Обратной стороной высокомерия стало одиночество, так как мне было трудно осознать, что моих ровесников интересовали вопросы, совершенно отличные от мыслей, занимавших меня.

И снова мне повезло с мамой, уже привыкшей к моим бесконечным заявлениям: «У меня странное состояние». Со временем они превратились в сообщения: «У меня все еще странное состояние», – а затем перешли в вопрос: «Когда закончится мое странное состояние?» Я хотела, чтобы мама ответила мне, когда это странное мрачное состояние перестанет овладевать мною. Я очень благодарна за то, что мама оказалась достаточно чутка, чтобы не говорить: «Прекрати эти разговоры про СС и иди играть» (то есть живи нормально и займись тем, что положено делать любому ребенку в семилетнем возрасте). Но мама была не в состоянии решить мою проблему. Она могла понять и понимала, что со мной происходит, но не могла взмахнуть волшебной палочкой и сделать так, чтобы СС исчезло, подобно тому, как она помогала решить спор с друзьями или какую-то школьную проблему. Это сражение мне предстояло вести самой, в одиночку, и, оглядываясь назад, я понимаю, что мое пробуждение было довольно резким. Моим врагом в некотором смысле был собственный разум, и поэтому сражаться приходилось самой.

Я очень хорошо помню, как попыталась рассказать о СС одной из своих близких подруг того времени. Я думала, что если мне удастся выяснить, что она тоже переживает нечто подобное, то я не буду чувствовать себя такой одинокой. Подруга, которую я собиралась посвятить в свою тайну (что я и делала на заднем сиденье автомобиля, пока нас везли из школы домой), была выбрана потому, что, на мой взгляд, отличалась чуткостью и не должна была строго судить меня за то, что мне казалось немного странным. Так или иначе, я, очевидно, была не готова внятно объяснить подруге, что такое СС, потому что, когда я рассказала ей о нем и спросила, возникает ли у нее СС, она ответила: «Да, иногда, когда мне надоедает брат!»

Разговор с подругой и осознание того, что СС было немного необычным явлением для семилетнего ребенка, вынуждали меня держать все это в себе, делясь только с мамой. Размышляя об этом сейчас, я понимаю, что взрослый человек имеет больше возможностей разобраться с СС, поскольку владеет соответствующим языком. Я понимала, что чувствую, но мне не хватало житейской мудрости и навыков общения, чтобы на этом этапе одиночества получить значительную поддержку из внешнего мира. Позднее мама объяснила мне, что я страдала детской депрессией из-за необходимости смириться со смертью, что странно себе представить. Мне кажется, она права, но в то время это было чем-то таким, чего не могли испытывать остальные. Ох уж этот детский эгоизм!

Я страдала от СС не только во время игры, но и во время таких занятий, как хождение по магазинам. Когда я была младше, процесс совершения покупок наполнял меня бесконечной радостью, и я не могла уйти из магазина (будь то аптека, садоводческий центр или какой-то другой неинтересный для ребенка магазин) без попытки выпросить какую-нибудь мелочь (сейчас мы называем это шопинг-терапией). Но СС как будто бы говорило мне в магазинах: «Зачем тебе эти новые вещи? Какой смысл их покупать?» Я думаю, мои родители были этим довольны. Я перестала надоедать им желанием обязательно потратить деньги в любом месте, где я оказывалась, но на самом деле у меня просто уменьшилась радость от покупок.

Постепенно СС стало ослабевать как по глубине, так и по частоте. В целом оно длилось не дольше года, но, несмотря на то что во взрослом возрасте я не страдала депрессией, время от времени я ощущаю отголоски СС. Как правило, я сталкиваюсь с этим, занимаясь чем-то, что должно быть интересным и увлекательным (вроде шопинга). У меня по-прежнему возникают мысли: «Какой в этом смысл?» (типичным стимулятором является покупка рождественских подарков или распродажа), но все это уже не так эмоционально. Возможно, эти проблемы, возникшие у меня в очень раннем возрасте, заставили меня смириться с тем, что (по крайней мере, на мой взгляд) в большей части того, что мы делаем в жизни, не так уж много смысла. Поэтому лучше всего присоединиться к безумному способу существования человечества, погрузившись в решение мелких проблем типа «Мне хочется посмотреть этот фильм или тот? Эта тяжелая работа выводит меня из равновесия? На каком поезде мне поехать, в десять утра или в пол-одиннадцатого?», а также других *жизненно* важных вопросов. Говорят, что в депрессию впадают только реалисты. В таком случае я предпочитаю не быть реалистом – иллюзии помогают мне держать в страхе СС!

Я и другие люди

Я испытываю сильную потребность быть очень откровенной с близкими и знаю, что мне не надо скрывать то, что происходит у меня в голове, при общении с самыми дорогими мне людьми. Если возникают какие-то волнения, то я смело делюсь ими с мужем, лучшей подругой, сестрой, мамой или папой, почти не задумываясь о том, что мои навязчивые идеи могут оказаться неинтересны.

Но это всего лишь означает, что я стремлюсь к тому, чтобы не чувствовать себя одинокой в жизни, так как именно этим близким людям ведомы все извилистые траектории моего разума. На самом деле мой муж часто в шутку говорит, что ему вовсе не обязательно знать о каждой мимолетной мысли, которая приходит мне в голову! Возможно, моя вина в том, что я придаю каждой эмоции, мысли и идее слишком большое значение.

Я думаю, что все это происходит из-за моего темперамента, а также потому, что, с моей точки зрения, чувства не могут быть неправильными или плохими. Я сама сознательно не оцениваю людей по тому, что они чувствуют, и полагаю, что те, кому я доверяю, будут также поступать со мной. Все чувства, которые кажутся нам негативными – ревность, зависть, гнев, самолюбование и так далее – являются, на мой взгляд, настолько естественными и человеческими, пусть даже немного мрачными, что каждый имеет право открыто их проявлять. Я не уверена, что окружающий мир можно назвать достаточно привлекательным местом для того, чтобы каждый мог спокойно откровенничать в более широком социальном кругу – с коллегами и так далее. Однако уверенность в том, что люди могут быть откровенны со своими близкими, только помогает нам на жизненном пути.

В результате этого я никогда не ощущала потребности в общении с кем-то еще помимо своего непосредственного круга поддержки, чтобы получить возможность выговориться. У этого есть своя положительная сторона, так как откровенность с другими людьми, несмотря на ее обезоруживающий характер, может показаться невыносимой и угрожающей, особенно тем, кто к ней не привык. Я совершила ошибку, проявив чрезмерную эмоциональную открытость с людьми на своей новой работе, что заставило меня в течение нескольких месяцев чувствовать себя скомпрометированной. Однако со временем все наладилось.

Мои ближайшие доверенные лица редко меня обижают. Как мне кажется, отчасти это происходит благодаря более полному взаимопониманию между нами, а также в связи с тем, что я хочу, чтобы мой муж и другие близкие люди были со мной откровенны. Я воспринимаю любые их обоснованные замечания, как отрицательные, так и положительные, поскольку знаю, что они делаются из благих побуждений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.