

## ГЛАВА 24



### ВОДОВорот ЖАЛОСТИ К СЕБЕ

Почему не следует, копаясь в прошлом,  
искать повод себя пожалеть

Паяц (или клоун) Канио прямо перед началом представления убеждается, что его красавица жена, которую он любит всем сердцем, обманывает его с другим. И вот сидит он, один-одинешенек, за кулисами цирка и борется с нахлынувшими слезами, пытаясь наложить клоунский грим. Его выхода на арену ждет возбужденная публика. Через несколько минут он должен всех рассмешить и изобразить веселье, поскольку *«шоу должно продолжаться»*. И тут он поет восхитительно печальную, прекрасную арию «Vesti la giubba»\* («Надень костюм»), а слезы текут по его лицу, смывая и размазывая грим.

Так заканчивается первый акт оперы Леонкавалло «Паяцы», написанной в 1892 году. «Vesti la giubba» — одна из самых эмоциональных арий в оперном искусстве, и все выдающиеся тенора театрального мира — Энрико Карузо, Пласидо Доминго, Хосе Каррерас — вдоволь наплакались, исполняя ее. Наберите в YouTube «Паваротти» и «Vesti la giubba». Ах, как Паваротти тает от жалости к себе... Это выступление разобьет вам сердце.

Во втором (и последнем) акте оперы происходит обычная поножовщина и все участники погибают. Но, разумеется, это мало кого уже трогает — кульминация в переживаниях

---

\* В русском варианте «Смейся, паяц».

публики уже прошла. Начиная с премьеры, образ паяца в следах накрепко утвердился в нашей культурной памяти и давно уже проложил дорогу в поп-культуру, например с песней Стиви Уандера «Tears of a Clown» («Слезы клоуна»). Это один из самых продаваемых синглов шестидесятых годов — а в нем... ну не более одного процента от музыкальной насыщенности и половины процента от эмоциональной заряженности той, самой первой, оперной арии.

Если у человека при звуках арии Канио хотя бы немного не увлажняются глаза, ему уже ничем не поможешь. В то же время мы знаем, что поведение Канио контрпродуктивно, особенно если продолжается так долго. Жалость к себе входит в число самых неплодотворных реакций на несправедливость жизни. Жалея себя, ничего не изменишь. Напротив. Жалость к себе — это буря эмоций, вихрь, смерч, воронка водоворота. И чем больше человек погружается в это состояние, тем сильнее оно его затягивает. Угодившие в этот водоворот часто становятся жертвами паранойи. У них возникает чувство, будто какая-то группа людей или все человечество, а может, и вся Вселенная ополчились против них и плетут тайный заговор. Замкнутый дьявольский круг для попавшихся — но и явная неприятность для окружающих, которые по понятным причинам начинают держаться подальше от тех, кто охвачен жалостью к себе. Как только я замечаю в себе первые признаки такого состояния, то стараюсь немедленно выплыть из этого страшного потока, освободиться — согласно девизу: «Обнаружив, что ты оказался в яме, перестань копать».

Чарли Мангер рассказывает про одного из своих друзей, который всегда носил при себе стопку специально отпечатанных карточек. При встрече с кем-то, кто хоть немного поддался жалости к себе, он вытаскивал «колоду», демонстративно, театральным жестом снимал верхнюю «карту» и вручал ее этому человеку. На карточках было написано: «Ваша история тронула меня до глубины души. Я не знаю никого, кому жилось бы

хуже, чем вам». Шутливый и ироничный, освежающий, словно холодный душ, хотя, прямо скажем, несколько бессердечный способ показать другому, как выглядит его жалость к себе. Тем не менее Мангер прав: жалость к себе — катастрофически дурной образ мысли.

И уж совсем удивительно, что именно жалость к себе за последние десятилетия «сделала столь успешную карьеру». Я имею в виду так называемый общественный заказ. Да, в обществе существуют большие группы людей, которые чувствуют себя жертвами неких процессов и случаев, происходивших иногда целые столетия тому назад. И, согласно общественному заказу, целые подразделения университетов занимаются тем, чтобы с научной дотошностью выявить корни этой «роли жертв» и проанализировать все их мельчайшие ответвления. Они «прорабатывают общественный заказ». Да, это все справедливо. Черные в США и сегодня еще ощущают последствия рабства и сегрегации. Над Африканским континентом до сих пор веет тень колониализма. То же самое с женщинами, с представителями коренных народов, с евреями, гомосексуалистами, иммигрантами... Все доказуемо и справедливо.

Но несмотря ни на что, такой образ мысли непродуктивен и даже токсичен. И к тому же на сколько столетий назад следует углубиться в историю, «прорабатывая» наше прошлое, — на сто, двести, пятьсот лет? Пятьсот лет назад на Земле жили около миллиона ваших прямых, кровных родственников. Это дедушки с бабушками дедушек с бабушками (и так далее) ваших дедушек с бабушками. Наверняка найдутся некоторые ветви вашего семейного дерева, которые были грубейшим образом угнетены.

Все это можно осмыслить и проработать — но зачем?.. Примите к сведению обиды и несправедливости прошлого — ну да, так было — и перестаньте дуться. Вместо этого лучше обратитесь к несправедливостям и противоречиям настоящего, справьтесь с ними или смиритесь. Коллективная жалость к себе так же неплодотворна, как и индивидуальная.

Еще одна форма «проработок» касается личной жизни. Пациент лежит на диване у психотерапевта и копается в своем детстве. При этом находятся разнообразные случаи, которые ему хотелось бы забыть, — однако именно их делают ответственными за актуальную, не самую благоприятную ситуацию. Это очень спорная тактика по двум причинам.

Во-первых, существует срок давности для обвинения других людей — и особенно собственных родителей. А уж кто в сорок лет считает родителей ответственными за свои личные ошибки, тот просто чудовищно незрелая личность, и можно сказать, что свои проблемы он заслужил.

Во-вторых, исследования показывают: даже очень тяжкие удары судьбы, перенесенные в детстве (гибель родителей, развод, их невнимательность и безразличие к детям или сексуальное использование ребенка), едва-едва коррелируют с будущей успешностью детей и с их удовлетворенностью своей взрослой жизнью. Бывший президент Американской ассоциации психологов Мартин Селигман\* посвятил изучению этого вопроса сотни исследований и пришел к такому выводу: «Трудно найти даже малые последствия во взрослой личности от того, что случилось в детстве, и нет ни одного намека на определенное серьезное влияние». Наши гены гораздо более определены, чем наши истории. Их распределение — чистая случайность. Ясно, вы можете сделать гены ответственными за все, что с вами случилось, и пожаловаться на неудачу в «лотерее однойцевых близнецов» (глава 7) — но что вы при этом выиграете?

**Вывод:** правила ментальной гигиены требуют ни в коем случае не погружаться в трясины жалости к себе. Принимайте как непреложный факт: жизнь несовершенна — не только ваша, но и любая другая. Римский философ

---

\* Мартин Селигман — родоначальник «позитивной психологии», позволяющей лучше понять такие феномены, как счастье, оптимизм, позитивное мышление и удовлетворенность жизнью.

Сенека сказал: «Судьба станет швырять тебе в голову разные вещи. Жизнь ничтожна для слабаков». И еще: «Какой смысл быть несчастным, оттого что когда-то ты был несчастным?» Если вы можете что-нибудь предпринять, чтобы справиться с неурядицами в теперешней жизни, сделайте это. Если же вы ничего не можете сделать, просто перетерпите, примите эту ситуацию и переживите ее. Причитания и громкие сетования — пустая трата времени, а жалеть себя — контрпродуктивно вдвойне. Во-первых, потому что за это время вы не станете сильнее и никак не начнете лучше противостоять возникшим горестям, а во-вторых, вы добавите к постигшему вас реальному несчастью еще и второе несчастье — боль от самоистязаний.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

