

□

## Книга Как Лекарство. Скорая Литературная Помощь От А До Я

Сьюзен Элдеркин  
Элла Берту

- [Предисловие](#)
- [Недуги от А до Я](#)
  - [А](#)
    - [Автомобильная болезнь](#)
    - [Агорафобия](#)
    - [Агрессивное поведение на дороге](#)
    - [Адюльтер](#)
    - [Азартные игры](#)
    - [Алкоголизм](#)
    - [Алчность](#)
    - [Ампутация](#)
    - [Англичанин \(синдром англичанина\)](#)
    - [Анорексия нервно-психическая](#)
    - [Апатия](#)
    - [Аппетит \(расстройство аппетита\)](#)
  - [Б](#)
    - [«Бегство с корабля»](#)
    - [Безбрачие](#)
    - [Безвкусица](#)
    - [Бездетность](#)
    - [Безнадежный романтизм](#)
    - [Безответная любовь](#)
    - [Безработица](#)
    - [Безразличие](#)
    - [Безрассудная страсть](#)
    - [Белая ворона \(синдром белой вороны\)](#)
    - [Беременность](#)
    - [Беспечность](#)
    - [Беспокойство](#)
    - [Бессмысленность](#)
    - [Бессонница](#)
    - [Бесхарактерность](#)
    - [Бесшабашность](#)
    - [Больница \(потребность в заботе\)](#)
    - [Боязнь летать самолетом](#)
    - [Боязнь ответственности](#)
    - [Брак](#)
    - [Брюзгливость](#)
    - [Булимия](#)
  - [В](#)
    - [Вдовство](#)
    - [Вегетарианство](#)
    - [Вера \(утрата веры\)](#)
    - [Взаимоотношения](#)
    - [Вина](#)
    - [Властность](#)
    - [Влюбленность](#)
    - [Внимание \(потребность во внимании\)](#)
    - [Вожделение](#)
    - [Враждебность](#)
    - [Вредные пристрастия:](#)
    - [В стесненных обстоятельствах, находиться](#)
    - [Выдающиеся умственные способности](#)

- [Выдержка](#)
- [Выжить из ума](#)
- [Высокое кровяное давление](#)
- [Высокомерие](#)
- [Г](#)
  - [Газы](#)
  - [Геморрой](#)
  - [Гениальность](#)
  - [Гнев](#)
  - [Головная боль](#)
  - [Голод](#)
  - [Горе](#)
  - [Гормональный взрыв](#)
  - [Грипп](#)
- [Д](#)
  - [Депрессия](#)
  - [Дети](#)
  - [Дефекты речи](#)
  - [Дискомфорт](#)
  - [Добропорядочность](#)
  - [Доверие](#)
  - [Домохозяйка \(синдром домохозяйки\)](#)
  - [Друзья \(отсутствие друзей\)](#)
  - [Дурной вкус](#)
- [Е](#)
  - [Если вам за двадцать](#)
  - [Если вам за тридцать](#)
  - [Если вам за сорок](#)
  - [Если вам за пятьдесят](#)
  - [Если вам за шестьдесят](#)
  - [Если вам за семьдесят](#)
  - [Если вам за восемьдесят](#)
  - [Если вам за девяносто](#)
  - [Если вам за сто](#)
  - [Если вы несчастны](#)
  - [Если вы стукнулись ногой](#)
- [Ж](#)
  - [Жертва издевательств](#)
  - [Жизнь с нелюбимым человеком](#)
- [З](#)
  - [Зависимость](#)
  - [Зависть](#)
  - [«Залететь» \(забеременеть\)](#)
  - [Занудство](#)
  - [Запертая дверь](#)
  - [Запор](#)
  - [Звон в ушах](#)
  - [Здравый смысл](#)
  - [Злоба](#)
  - [Зубная боль](#)
  - [Зуд во рту](#)
- [И](#)
  - [Идиотия](#)
  - [Изгой](#)
  - [Изнеможение](#)
  - [Изнурение](#)
  - [Иностранец \(комплекс иностранца\)](#)
  - [Интерес к жизни снижен](#)
  - [Интернет-зависимость](#)
  - [Ипохондрия](#)
- [К](#)
  - [Клаустрофобия](#)
  - [Климакс](#)
  - [Комплекс Наполеона](#)
  - [Кончина](#)
  - [Конфуз](#)
  - [Коротышка](#)
  - [Кофемания](#)
  - [Кошмары](#)
  - [Краска смущения](#)
  - [Кризис среднего возраста](#)

- [Ксенофобия](#)
- [Курение](#)
- [Л](#)
  - [Лень](#)
  - [Летаргия](#)
  - [Либи́до \(снижение либи́до\)](#)
  - [Личностный кризис](#)
  - [«Лови момент!» \(неготовность ловить момент\)](#)
  - [Лунатизм](#)
  - [Любитель командовать \(комплекс босса\)](#)
  - [Любовная тоска](#)
  - [Любовь](#)
  - [Любовь к замужней женщине](#)
- [М](#)
  - [Материнство \(комплекс материнства\)](#)
  - [Меланхолия](#)
  - [Месть](#)
  - [Метеоризм](#)
  - [Мизантропия](#)
  - [Многословие](#)
  - [«Мужской грипп»](#)
- [Н](#)
  - [Надежда \(утрата надежды\)](#)
  - [Напряжение](#)
  - [Наркомания](#)
  - [Нарушенное обещание](#)
  - [Нарциссизм](#)
  - [Невежество](#)
  - [Невеселый день рождения](#)
  - [Невестка \(проблемы и трудности\)](#)
  - [Недовольство](#)
  - [Недосып](#)
  - [Ненавистный нос](#)
  - [Ненависть](#)
  - [Ненависть к супругу \(к супруге\)](#)
  - [Неорганизованность](#)
  - [Нерешительность](#)
  - [Неспособность справиться с проблемой](#)
  - [Неспособность к самоконтролю](#)
  - [Неуверенность в себе](#)
  - [Неудачник \(комплекс неудачника\)](#)
  - [Неудовлетворенность](#)
  - [Низкая самооценка](#)
- [О](#)
  - [Обжорство](#)
  - [Обида](#)
  - [Облысение](#)
  - [Обман](#)
  - [Обольщение](#)
  - [Обреченная любовь](#)
  - [Обыденность](#)
  - [Одержимость](#)
  - [Одиночество](#)
  - [Ожирение](#)
  - [Оптимизм \(чрезмерный оптимизм\)](#)
  - [Отмщение](#)
  - [Отрочество \(проблемы отрочества\)](#)
  - [Отставка](#)
  - [Отцовство \(комплекс отцовства\)](#)
  - [Отчаяние](#)
  - [Охота к перемене мест](#)
  - [Ошибка в выборе спутника жизни](#)
- [П](#)
  - [Паническая атака](#)
  - [Папенькина дочка](#)
  - [Перека́ти-поле](#)
  - [Переутомление](#)
  - [Перфекционизм](#)
  - [Пессимизм](#)
  - [Печаль](#)
  - [Плач](#)

- [Плотоядность](#)
- [Подгоревший обед \(ужин\)](#)
- [Подростковый возраст](#)
- [Поиск спутника жизни](#)
- [Получить отставку](#)
- [Понедельник – день тяжелый](#)
- [Попасть в переделку](#)
- [Потенция \(снижение потенции\)](#)
- [Потеря конечности](#)
- [Потерянность](#)
- [Потеря работы](#)
- [Потеря себя](#)
- [Потребность в эмоциональной поддержке](#)
- [Поход в гости](#)
- [Предменструальный синдром](#)
- [Престарелые родители](#)
- [Претенциозность](#)
- [Приемные и залы ожидания](#)
- [Призраки](#)
- [Притеснитель \(стремление притеснять\)](#)
- [Продать душу дьяволу](#)
- [Простуда](#)
- [Р](#)
  - [Разбитое сердце](#)
  - [Разбитые мечты](#)
  - [Развод](#)
  - [Разочарование](#)
  - [Разрешение от бремени](#)
  - [Разрыв отношений](#)
  - [Разучиться любить](#)
  - [Рак у близкого человека](#)
  - [Рак \(онкология\)](#)
  - [Расизм](#)
  - [Расставание с близкими](#)
  - [Расстройство кишечника](#)
  - [Расстройства питания](#)
  - [Расточительность](#)
  - [Ревность](#)
  - [Риск \(склонность к риску\)](#)
  - [Родитель \(быть родителем\)](#)
  - [Родитель-одиночка \(проблемы родителя-одиночки\)](#)
  - [Роды](#)
  - [Рождество](#)
  - [Рутинa](#)
- [С](#)
  - [Самодовольство](#)
  - [Свадьба](#)
  - [Свекровь/теща](#)
  - [Себялюбие](#)
  - [Секс \(дефицит секса\)](#)
  - [Сексуальная озабоченность](#)
  - [Семья \(отношения в семье\)](#)
  - [Сенная лихорадка](#)
  - [Синдром опустевшего гнезда](#)
  - [Синдром смены часовых поясов](#)
  - [Слезливость](#)
  - [«Слететь с катушек» \(опасность «слететь с катушек»\)](#)
  - [Смерть близкого человека](#)
  - [Смушение](#)
  - [Соблазн проболтаться](#)
  - [Сожаление](#)
  - [Сонливость](#)
  - [Соперничество между братьями и сестрами](#)
  - [Соседи \(проблемы с соседями\)](#)
  - [Старение](#)
  - [Старость](#)
  - [Страх насилия](#)
  - [Страх остаться старой девой](#)
  - [Страх отцовства](#)
  - [Страх смерти](#)
  - [Страх утра понедельника](#)

- [Страшные сны](#)
- [Стресс](#)
- [Стрессы большого города](#)
- [Стыд](#)
- [Супергерой \(комплекс супергероя\)](#)
- [Счастье \(погоня за счастьем\)](#)
- [Т](#)
  - [Терять веру](#)
  - [Терять надежду](#)
  - [Томление](#)
  - [Тонзиллит](#)
  - [Тошнота](#)
  - [Тревога](#)
  - [Тревоги подростковые](#)
  - [Трезвость](#)
  - [Трудоголизм](#)
  - [Трусость](#)
  - [Тщеславие](#)
  - [Тяжелая утрата](#)
- [У](#)
  - [Убийственные мысли](#)
  - [Увольнение \(стресс от увольнения\)](#)
  - [Угрюмость](#)
  - [Ужас](#)
  - [Упрямство](#)
  - [Усталость и эмоциональное возбуждение](#)
  - [Усыновление/удочерение](#)
  - [Утрата дара речи](#)
  - [Утреннее недомогание](#)
  - [Утренняя лень](#)
- [Ф](#)
  - [Фобия](#)
  - [Фригидность](#)
- [Х](#)
  - [Храп](#)
- [Ц](#)
  - [Целеустремленность](#)
  - [Целомудрие](#)
  - [Цинизм](#)
- [Ч](#)
  - [Чайная зависимость](#)
  - [Чемоданное настроение](#)
  - [Честность](#)
  - [Честолюбие](#)
  - [Чрезмерная занятость](#)
  - [Чрезмерная организованность](#)
  - [Чрезмерная самоуверенность](#)
  - [Чрезмерное честолюбие](#)
  - [Чувство юмора \(отсутствие чувства юмора\)](#)
  - [Чужак](#)
- [Ш](#)
  - [Шопоголизм](#)
  - [Шрамы](#)
  - [Шум](#)
- [Э](#)
  - [Эгоизм](#)
  - [Экзистенциальный страх](#)
  - [Экономический кризис](#)
  - [Эмоциональная холодность](#)
  - [Эмоциональные шрамы](#)
- [Я](#)
  - [Ярость](#)
- [Эпилог](#)
- [Благодарности](#)
- [Сноски](#)

Ella Berthoud, Susan Elderkin  
The Novel Cure: An A-Z of Literary Remedies  
Copyright © Ella Berthoud; Susan Elderkin, 2013  
© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. Издательство «Синдбад», 2015

*Вам, Карл и Эш;  
а также в память о Маргерит Бертю и Дэвиде Элдеркине,  
научивших нас любить книги и собирать библиотеку*

## Предисловие

Перед вами – медицинский справочник. Но очень необычный.

Во-первых, описанные в нем целебные средства предназначены для лечения не только физических, но и душевных недугов: вы найдете на его страницах рекомендации, которые помогут вам справиться и с болью при сломанной ноге, и с тоской при разбитом сердце. Авторы также включили в перечень «заболеваний» проблемы и трудности, подстерегающие многих из нас на жизненном пути. Это и потеря любимого человека, и горечь одиночества, и воспитание ребенка в неполной семье, и печально знаменитый кризис среднего возраста. В общем, что бы вас ни мучило – икота или похмелье, тяжкое бремя взятых на себя непомерных обязательств или плохое настроение, – мы считаем, что всё это – болезни, которые нужно лечить.

Во-вторых – и это самое главное – идти за нашими целебными средствами надо не в аптеку, а в книжный магазин или библиотеку (электронная читалка тоже подойдет). Мы – библиотерапевты. Мы лечим книгами. На наших полках – бальзамы от Бальзака, кровоостанавливающие жгуты от Толстого, мази от Сарамы, слабительное от Перека и Пруста и многие десятки и сотни тонизирующих препаратов, созданных гением человечества за более чем двухтысячелетнюю историю литературы, – от «Золотого осла» Апулея (II век) до современных романов Али Смит и Джонатана Франзена.

Библиотерапия – лечение недугов с помощью художественной литературы (Бертю и Элдеркин, 2013)

Библиотерапия, в том числе чтение популярных книг по психологии, помогающих человеку разобраться в себе и окружающих, успешно используется на протяжении нескольких последних десятилетий. Поклонникам художественной литературы уже не одно столетие отлично известно, что можно лечиться романами. В следующий раз, когда на вас нападёт хандра или вы поймете, что запутались в собственных чувствах, возьмите в руки хорошую книгу. Наша вера в благотворное воздействие на читателя художественной литературы основана на опыте общения с многочисленными «пациентами» и подкрепляется массой примеров. Иногда вас так захватывает сюжет, что вы забываете обо всем на свете; иногда, поддавшись чарующему ритму красивой прозы, сами не замечаете, как успокаиваетесь; иногда с изумлением обнаруживаете, что у героя романа – точно те же проблемы, что и у вас, и с его помощью находите для них нетривиальное решение. В любом случае литературные произведения переносят вас в другую реальность, позволяя взглянуть на мир с другого ракурса. Погрузившись в перипетии той или иной вымышленной истории, вы смотрите глазами ее персонажей, прикасаетесь к тому, к чему прикасаются они, и слышите то, что слышат они. И хотя вы *уверены*, что сидите на диване у себя в гостиной, некая часть вашей сущности – ваши мысли, чувства, переживания – переносится в какие-то другие места. «Читая книгу того или иного писателя, я не просто вникаю в смысл того, о чем он рассказывает, – пишет Андре Жид. – Я путешествую вместе с ним, сопровождаю его повсюду». Подобные путешествия оставляют в душе человека глубокий след.

Чем бы вы ни «болели», мы горячо рекомендуем вам самый простой способ излечения: возьмите интересную книгу (или две) и прочитайте. В некоторых случаях вас ждет полное исцеление. В других – вы получите утешение и сознание того, что вы не одиноки. Но во всех без исключения – испытаете по меньшей мере временное облегчение, ведь литература отвлекает и стимулирует воображение. Есть произведения, которые лучше «принимать» в виде аудиокниги или читать вслух вместе с другом. Как любое другое лекарство, библиотерапия показывает наилучшие результаты после приема полного курса. Но мы не только рекомендуем «лечебные препараты», мы еще и даем «назначения» по их применению, например, объясняем, как быть, если вы так заняты, что времени на чтение совсем не остается. Из нашего лечебника вы узнаете, какие книги наверняка спасут вас от бессонницы, какие лучше читать в том или ином возрасте (мы выбрали по десять названий на каждые десять лет жизни), а какие – в переломные моменты жизни.

Мы искренне надеемся, что наши беллетристические микстуры, пилюли, пластыри и припарки принесут вам пользу и сделают вас не только здоровее, но мудрее и счастливее.

## Недуги От А До Я

*Выплескивая в книги свою боль, мы заново ее переживаем и учимся с ней справляться.*

**Д. Г. Лоуренс. Письма**

## А

### Автомобильная Болезнь

Вы плохо переносите автомобиль? Так путешествуйте поездом! Поездка по железной дороге подарит вам уникальную возможность без зазрения совести посвятить несколько часов чтению, время от времени поглядывая на попутчиков и пейзаж за окном. Писатели тоже любят поезда, уносящие их персонажей в неизвестное будущее. К тому же есть шанс завязать в поезде неожиданное знакомство...

#### Десятка Лучших Романов Для Чтения В Поезде

Антония Байетт. Обладать.  
Агата Кристи. Убийство в «Восточном экспрессе».  
Грэм Грин. Стамбульский экспресс.  
Себастьян Жапризо. Купе смертников.  
Патриция Хайсмит. Незнакомцы в поезде.  
Кристофер Ишервуд. Труды и дни мистера Норриса.  
Бен Лернер. 22:04.  
Эдит Несбит. Дети железной дороги.  
Жорж Сименон. Поезд.  
Этель Лина Уайт. Леди исчезает.

Также см. *Тошнота*.

### Агорафобия

Кобо Абэ  
Женщина в песках

Люди, страдающие агорафобией, попадая в новую обстановку, испытывают сильный дискомфорт. Они боятся потерять контроль над собой, что может спровоцировать приступ паники (см.: *Паническая атака*), поэтому предпочитают сидеть дома, что неминуемо ведет к обособленности, депрессии и одиночеству. Идеальный антидот – роман Кобо Абэ.

Энтомолог-любитель Ники Дзюмпэй в поисках новых видов насекомых отправляется в путешествие по прибрежной пустыне, простирающейся за конечной станцией железнодорожной ветки. По дороге он натывается на деревню, укрытую меж мигрирующих дюн. Здесь, среди желтых песков, герой находит уникальную общину, обитающую в домах, притулившихся на дне ям глубиной более пятнадцати метров. Чтобы хижины не засыпало, их обитатели вынуждены каждый день отгребать песок в корзины, которые находящиеся наверху селяне вытягивают на веревках.

Работают они по ночам, при лунном свете, потому что отгребать песок под палящим солнцем невыносимо. Дзюмпэй заманивают на ночлег в одну из таких лачуг, где он помогает молодой вдове вести бесконечную борьбу со струящимся песком. Проснувшись на следующее утро, Дзюмпэй обнаруживает, что лестница – единственный путь вверх – исчезла. Он предпринимает попытки спастись бегством – то героические, то садистские, то отчаянные, – но они ни к чему не приводят. Постепенно Дзюмпэй смиряется со своей судьбой. Он покорно трудится, отправляя вверх бесконечные корзины с песком, а в перерывах ест, спит и занимается сексом с вдовой. К концу романа мы – вместе с Дзюмпэем – переживаем его унижение, поскольку жителей деревни забавляет то, как он приноравливается к переменам в своей жизни, и мало-помалу привыкаем к его новому странному существованию. Все не так уж плохо, ибо одно открытие герой романа все же делает.

И нас Дзюмпэй учит покоряться неизбежному. Представив себя в колодце воображаемых песчаных стен, вы, вероятно, охотно сделаете пару робких шагов за стены собственного дома, чтобы ощутить вкус свободы.

Также см. *Одиночество; Паническая атака; Тревога*.

### Агрессивное Поведение На Дороге

Вместо того чтобы выскакивать из машины и с кулаками набрасываться на неумеху-водителя, едущего перед вами, вставьте в свой стереопроигрыватель диск с одним из перечисленных ниже романов. Одни из них – сердитые и бодрящие – дадут выход вашему адреналину. Другие – сдержанные и неторопливые – настроят на спокойные размышления.

#### Десятка Лучших Аудиокниг Для Тех, Кто Склонен К Агрессивному Поведению На Дороге:

Артур Ч. Кларк. 2001: Космическая Одиссея. (Читает Татьяна Телегина.)  
Джозеф Конрад. Сердце тьмы. (Читает Алексей Казаков.)  
Джек Керуак. В дороге. (Читает Thinker.)  
Роберт М. Пирсиг. Дзен и искусство ухода за мотоциклом. (Читает Юрий Ефимов.)  
Хантер С. Томпсон. Страх и отвращение в Лас-Вегасе. (Читает Найк Борзов.)  
Александр Макколл Смит. Друзья, любовники, шоколад. (Читает Татьяна Телегина.)

Джоанн Харрис. Пять четвертинок апельсина. (Читает Наталья Макаренко.)  
Хулио Кортасар. Модель для сборки. (Читает Юрий Заборовский.)  
Ричард Бах. Чайка по имени Джонатан Ливингстон. (Читает Владимир Вихров.)  
Дж. Г. Баллард. Автокатастрофа (роман переведен, но пока не озвучен по-русски).

Также см. *Гнев*; *Страх насилия*; *Ярость*.

## Адюльтер

Гюстав Флобер  
Госпожа Бовари  
Лев Толстой  
Анна Каренина  
Джон Коутс  
Пейшенс (англ. *Patience*)  
Сири Хустведт  
Лето без мужчин (англ. *The Summer Without Men*)

Соблазн завести роман на стороне обычно возникает, когда один из супругов недоволен собой в рамках брачного союза. Такому человеку кажется, что смена партнера позволит ему стать ярче, остроумнее, сексуальнее. Оправдывая свою измену, он (она) часто убеждает себя, что женился (вышла замуж) слишком рано, не успев сложиться как личность, а теперь его (ее) подлинное «я» рвется на волю и требует уважения. Не исключено, что на какое-то время сексуальная привлекательность изменника или изменницы действительно возрастает, но... Любовные отношения, выстроенные на руинах другого, длительного союза, нередко заканчиваются очередной фазой недовольства собой – дают о себе знать прежнее «я» и старые привычки. Бывает, что новые отношения отравлены подозрительностью, ведь если они начинались как тайный роман, трудно убедить себя в том, что возлюбленный (возлюбленная) не изменит снова, на сей раз – тебе.

У Эммы Руо с ее полудетскими представлениями о супружестве искус завести любовника возник почти сразу после свадьбы с провинциальным врачом Шарлем Бовари. Она ждала любви «в виде райской птицы», парящей в небе, а получила уныло-спокойное существование с обожающим ее мужем. Своей наивностью в вопросах брака, как ни совестно признавать, Эмма была обязана литературе, особенно Вальтеру Скотту; к пятнадцати годам она проглотила огромное количество любовных романов, в которых сплошь и рядом фигурировали страдающие молодые дамы, «падающие без чувств в уединенных беседах», и джентльмены, «слезоточивые, как урны». (Винноваты не только романы. Эмма знает наизусть все старинные любовные песенки, упивается обрядами и ритуалами католической церкви и восхищается сельской природой, но только если это трава среди развалин, за что мы целиком возлагаем ответственность на искусство XVIII века.) Познакомившись с лжецом и сластолюбцем Родольфом, подкупающим ее банальной лестью, она становится в его руках воском... Если вас одолевают столь же нереалистичные фантазии о романтической любви, вот вам добрый совет: примите солидную дозу современных реалистов. Начните, например, с романов Джонатана Франзена («Поправки», «Свобода») и Зэди Смит («Белые зубы»).

До знакомства с молодым офицером Вронским Анна Каренина и не думала бросать своего уныло-правильного немолодого супруга, но тут вдруг осознала, до какой степени этот брак подавляет ее жизнерадостную натуру. Встреча с Алексеем Вронским на московском балу пробудила ее – она не в силах скрыть «вспыхивающий блеск в глазах и улыбку счастья и возбуждения». Анне становится невыносима привычная «насмешливая» улыбка мужа и «поразившие ее теперь хрящи ушей». Она остро чувствует фальшь их отношений и острое недовольство собой. Она больше не может быть прежней Анной и терпеть холодность Каренина.

Разумеется, довольно скоро к любви Анны примешивается ощущение вины. Возвращаясь в Петербург, она читает в поезде английский роман (с удовольствием подчеркнем эту деталь), и тут в ней просыпается чувство стыда. Стыд, вина и ненависть к себе приводят отчаявшуюся Анну к гибели – она не в состоянии отмахнуться от принципов, на которых была воспитана, не говоря уже о привязанности к сыну. Даже если нам удастся найти оправдание своим неблагоприятным поступкам, жить с чувством вины невыносимо трудно. (О том, как пережить угрызения совести и сохранить ясность рассудка, см. статью *Вина*.)

Но есть один хитроумный способ – успокоить свою совесть тем, что ваш партнер изменил вам первым. Главная героиня романа «Пейшенс», действие которого разворачивается в Лондоне в 1950 году, – замужняя женщина, вполне довольная своим положением. Ее супруг Эдвард, человек недалекого ума, много от нее не требует, лишь бы она содержала в порядке дом, регулярно готовила завтраки, обеды и ужины да исполняла свой супружеский долг. Что Пейшенс и делает исправно, во время секса мысленно составляя список овощей, которые нужно купить для завтрашнего обеда. Узнав, что Эдвард завел интрижку с не очень ревностной католичкой Молли, Пейшенс, как ни странно, испытывает облегчение. Свое ощущение близкой свободы она быстро материализует, переключая внимание на Филиппа – симпатичного холостяка, который пробуждает ее сексуальность. Пейшенс уходит от мужа и начинает новую жизнь с Филиппом, причем эти важные перемены проходят для нее почти безболезненно. Даже трое ее маленьких детей не пострадали. Пейшенс проявляет удивительную дальновидность, предлагая Филиппу оставить за собой холостяцкую квартиру, где он работает и где они иногда устраивают тайные свидания. Возможно, второй дом – это и есть секрет неумирающей второй любви.

Эдвард, однако, переживает уход жены как настоящую трагедию. Он сбит с толку и растерян: весь его упорядоченный мир перевернулся, и к тому же в распадае семьи обвиняют его одного – на наш взгляд, несправедливо.

Не исключено, что адюльтер освободит вас от несчастливого брака и положит начало новой красивой



любви. Но может случиться и так, что вас будет мучить чувство вины перед собой, перед бывшим супругом и перед Богом. Если вы вступили в брак в раннем возрасте, будьте готовы к тому, что в определенный момент вас настигнет чувство разочарования и вам захочется кардинально изменить свою жизнь (см. также *Кризис среднего возраста*).

Адюльтер не всегда приводит к разрыву супружеских отношений. Если вы оскорбленный супруг (оскорбленная супруга), подозревающий вторую половину в измене, обратитесь к роману Сири Хустведт «Лето без мужчин». История, казалось бы, самая банальная: немолодой мужчина бросает ради молодой любовницы жену, с которой прожил тридцать лет. Борис заявляет жене, что им надо сделать «паузу» в отношениях. Мия чувствует себя униженной и преданной, что, согласимся, вполне предсказуемо. Она даже вынуждена пройти лечение в психиатрической клинике (см. *Гнев, Ярость, Разбитое сердце*). Потом героиня уезжает в захолустный городок в Миннесоте, где она выросла и где до сих пор живет в старом доме ее мать. Здесь в окружении женщин она залечивает свои душевные раны. Порой, чтобы разобраться в отношениях, и впрямь имеет смысл взять паузу и хорошенько обдумать все свои обиды и претензии. Если вы не желаете возвращаться к партнеру, который вас временно бросил, возможно, лето без мужчин (или без женщин) придаст вам сил дальше идти по жизни в одиночку (см. *Развод*).

Предательство наносит глубокие раны, и вернуть утраченное доверие очень трудно. Если ваш партнер вам изменил, вы должны вместе решить, поддаются ли ваши отношения восстановлению. А если вы сами подумываете о том, чтобы завести интрижку на стороне, для начала попробуйте позволить себе некоторые вольности в рамках прежнего союза (подсказку ищите в статье *Рутин*). Не исключено, что таким путем вы «освежите» свой брак, убережете близких от боли и огорчений и стимулируете мужа (жену) к изменениям в лучшую сторону.

Также см.: *«Бегство с корабля»*; *Вина*; *Гнев*; *Доверие*; *Кризис среднего возраста*; *Неудовлетворенность*; *Развод*; *Сожаление*.

## Азартные Игры

Люк Райнхарт

ДайсМен, или Человек жребия

Возьмите в руки игральный кубик. Загадайте шесть не вполне обычных действий – по одному на каждую грань – и бросьте кубик. Планируя варианты действий, думайте как о высоком, так и о самом нелепом.

Например.

1. Сбрить все волосы у себя на теле.
2. Пригласить на ужин первого, кто пройдет мимо на улице, независимо от возраста и пола.
3. Не глядя, ткнуть пальцем в карту мира и поехать туда.
4. Послать эту книгу своему боссу, подчеркнув недуги, которыми он (она) страдает.
5. Взять ведро и лопату и пешком отправиться к морю.
6. Прочитать «ДайсМен, или Человек жребия», чтобы излечиться от пристрастия к азартным играм.

Торжественно пообещайте себе, что выполните действие, на которое укажет кубик. Теперь вы знаете, что делать.

Также см.: *Риск (склонность к риску)*; *В стесненных обстоятельствах*.

## Алкоголизм

Стивен Кинг

Сияние

Малькольм Лаури

У подножия вулкана

Джон Л. Паркер-младший

Бег длиною в жизнь (англ. *Once a Runner*)

Алкоголиков в художественных произведениях – как кубиков льда в бокале джина. Почему? Да потому что алкоголь развязывает язык! Пьяницам удастся как никому завладеть вниманием читателя. Они развлекают нас своей болтовней, покуда остаются персонажами романа и не дышат на нас перегаром. Вот пусть и существуют на страницах книг!

– В жизни пьяница никому не нужен. Если вы чувствуете, что ступили на эту скользкую дорожку, советуем попутать себя парочкой выразительных портретов литературных выпивох. Наше лекарство следует принимать в три захода: сначала один за другим два протрезвляющих коктейля – они помогут вам понять, какая судьба вас ожидает, если вы не откажетесь от спиртного, а затем глоток забористого зелья, которое побудит вас надеть кроссовки и бегом пуститься в новую, пристойную жизнь.

Писатель Джек Торранс из ледящего душу романа Стивена Кинга «Сияние» несколько лет назад «завязал». Жена его не бросила, но относится к нему с настороженностью – еще бы, она не забыла, как он в пьяном угаре сломал руку их сыну Дэнни. На зиму Джек устраивается смотрителем в отель «Оверлук», затерянный в Скалистых горах, штат Колорадо, надеясь сочинить новую пьесу, а заодно окончательно помириться с женой и пятилетним сыном.

Счастью Джека мешают два обстоятельства: пристрастие к алкоголю и взрывной характер – не самые лучшие качества для человека, который собрался провести зиму в огромном отеле, зная, что, как только пойдет снег, он и его близкие на несколько недель будут отрезаны от внешнего мира. Джек начинает работать, твердо намереваясь не пить. Но в «Оверлуке» полно странностей: мало того что архитектура здания не отличается постоянством, там еще и обитают призраки, а коктейли появляются буквально

ниоткуда.

Поначалу это воображаемые напитки, однако вскоре Джеку подносят и настоящего джина – делает это любезный (правда, почивший) бармен Ллойд (см. *Призраки*). Для Джека смотреть в бокал с джином «все равно что тонуть»: это первый за последние годы крепкий напиток, что он поднес к губам. Почувствовав себя в компании злых духов уютно, затаившийся в душе Джека призрак алкоголизма вырывается на свободу и входит в раж. Наблюдая за распадом личности Джека, вы наверняка испытаете страх перед демоном беспробудного пьянства, и ваша рука скорее всего потянется не к спиртному, а к апельсиновому соку.

Одних алкоголь веселит, других приводит в состоянии агрессии. В романе Малькольма Лаури «У подножия вулкана» действие происходит в расположенном у подножия вулкана мексиканском городке Куаунауак в День поминовения усопших. Главный герой романа британский консул Джеффри Фермин пьет без просыпу. Причина? К нему неожиданно вернулась жена Ивонна, с которой они вроде бы расстались, и ее появление Фермин воспринимает как серьезное нарушение привычной рутины. Он чувствует, что в его жизни наступил переломный момент, но продолжает пить, убеждая себя, что в пиве «много витаминов» (про еду он даже не вспоминает). И встречает каждого гостя пытливым взглядом: бутылку принес?

События охватывают всего один день и происходят главным образом в голове консула, но по размаху этот невероятно сильный роман тяготеет к эпике. По мере того как торжества по случаю Дня поминовения усопших близятся к волнующей развязке, консул все глубже погружается в пучину трагического непоправимого самоуничтожения. Его мысли густо приправлены виски и мескалем, полны мрачного юмора, в них часто поминается Фауст. Фермин с ликованием устремляется в ад, и в его последних словах: «Вот черт, какая паскудная смерть» (предсказанная в начале романа другом Фермина, кинорежиссером Ларуэлем) – мы слышим отзвук грозного напоминания о печальном конце, к которому ведет пьянство.

Однако довольно предостережений! Тем, кто стремится избавиться от пагубной привычки, необходим яркий вдохновляющий образец – модель альтернативного образа жизни. С этой целью настоятельно рекомендуем прочитать книгу Джона Л. Паркера-младшего «Бег длиною в жизнь». Изданный в 1978 году небольшим тиражом на деньги автора, этот роман вскоре стал культовым руководством для фанатов оздоровительного бега (библиотерапия в действии). Это история Квентона Кассиди, члена легкоатлетической команды Юго-Восточного университета, которую тренирует олимпийский чемпион Брюс Дентон. Специальность Квентона – бег на дистанцию в одну милю. Дентон выжимает из него и товарищей по команде все соки и вынуждает работать на пределе возможностей. По настоянию тренера Квентон с наслаждением «наматывает» круги по беговой дорожке, и хотя от непосильных нагрузок он мочится кровью и плачет в голос, его «крепкие загорелые ноги» продолжают бежать по дорожке. Достигнув пика физической формы, он настолько «энергичен, быстр и почти бессмертен», что верит: жизнь никогда не будет «такой пронзительной», как сейчас.

Пусть роман «Бег длиною в жизнь» вдохновит вас на то, чтобы полностью изменить отношение к своему организму – испытать, на что он способен, заставить «прыгнуть выше головы» – и посмотреть, что из этого получится. Если Фермин в книге Лаури считает минуты от рюмки до рюмки, то Кассиди в романе Джона Паркера вдыхает пространство, стараясь не растратить впустую ни единого мгновения. Подлинная радость и боль, пот и беспощадная целеустремленность бегуна несовместимы с нигилизмом алкоголика. Купите себе пару кроссовок и после ужина вместо спиртного попотчуйте себя этим романом. Пусть эта книга станет символом вашей решимости завязать с пьянством.

См. также: *Вредные пристрастия; Либи́до (снижение либи́до); «Слететь с катушек».*

## Алчность

Джон Стейнбек

Жемчужина

Роуз Тремейн

Золотой песок (англ. *The Colour*)

Стремление иметь больше, чем необходимо, – больше денег, больше вещей, больше власти – весьма странная жизненная установка. С какой целью мы приобретаем, копим, собираем? Что с этим делать? Избыток имущества давит, как лишний вес. А если денег на банковском счете столько, что уж и не знаешь, на что их потратить, тебе неведома радость человека, тяжким трудом заработавшего нужную сумму и купившего себе что-то, о чем он давно мечтал. Алчность неутолима, жадность превращается в ненасытность и заставляет скопидомничать, мошенничать, воровать. Увлечшись бессмысленным накопительством, алчный скряга не может остановиться.

В своей аллегорической повести «Жемчужина» Стейнбек показывает, как власть алчности губит семью простых людей. Герои повести Кино и Хуана безмятежно живут в хижине у моря. Кино зарабатывает на пропитание ловлей жемчуга. Однажды их маленького сына Койтито кусает скорпион. Денег на врача у них нет, и Хуана молится, чтобы ее муж нашел ценную жемчужину, которая спасет их малютку. И происходит чудо: Кино находит такую жемчужину. Теперь у них появляется возможность не только оплатить услуги доктора, но еще и дать сыну образование. Однако едва они становятся обладателями большой жемчужины, как мир вокруг них начинает рушиться. Соседи узнают про жемчужину и хотят ею завладеть. Кино готов на все, лишь бы уберечь свою находку. Хуана убеждает мужа бросить жемчужину в море. Но он не желает расставаться с мечтой о богатстве. В скором времени Кино и Хуана вынуждены бежать из родного селения; их преследуют, ребенок погибает. Несчастные Кино и Хуана теряют больше, чем нашли.

В романе Роуз Тремейн «Золотой песок» Джозефа Блэкстона приводит в Новую Зеландию не блеск золота. Из родного Норфолка он уезжает в Новый Свет, чтобы, купив участок земли по фунту за акр, начать новую трудовую жизнь. Но когда он находит в ручье на своей ферме крупинки золота, его

целомудренным мечтам приходит конец. Блэкстону уже не хочется довольствоваться скромными плодами фермерского труда, он мечтает о богатстве и все свои силы тратит на поиски золотого песка.

### **Амнезия Читательская**

### **Ведите Дневник Читателя**

**Люди, страдающие читательской амнезией, почти не помнят или вообще не помнят книги, которые прочитали. Приносят из книжного магазина новенький роман, но на пятой-двадцатой странице ловят себя на ощущении дежавю. Или обсуждают с друзьями хорошо знакомое классическое произведение и впадают в ступор, услышав вопрос о том, чем кончается его сюжет.**

**Если вы забывчивый читатель, ведите дневник. Приобретите небольшую тетрадь – красивую и приятную на ощупь – и всегда носите ее с собой. Отведите в ней по странице каждой прочитанной книге: запишите название, имя автора, дату и место, где находитесь. Можно резюмировать содержание книги в одной емкой, броской, как заголовок, фразе. Например: **ЧЕЛОВЕК УБИВАЕТ РОСТОВЩИЦУ И СЛЕДУЮЩИЕ ПЯТЬСОТ СТРАНИЦ МУЧАЕТСЯ ЧУВСТВОМ ВИНЫ.****

**А можно изложить свое мнение о прочитанном в более пространной форме, остановившись на переживаниях персонажа, который вам особенно запал в душу. Неплохо также записать, какое впечатление произвела на вас книга: подняла настроение, вогнала в тоску, побудила прогуляться по вересковым пустошам или эмигрировать в Новую Зеландию. Если вам трудно сформулировать свое мнение, просто оцените роман по десятибалльной шкале или выпишите из него пару особенно запомнившихся цитат.**

**Этот дневник станет отчетом о ваших литературных путешествиях. Спустя годы, просматривая свои заметки, вы вспомните книги, которые читали: и те, что вам понравились, и те, что не понравились. Теперь, если в разговоре о той или иной книге вы не сразу вспомните имя ее автора или содержание, то сможете, извинившись, отлучиться и пролистать свои записи.**

Тремейн виртуозно описывает атмосферу золотой лихорадки. Золотоискатели по шею вязнут в грязи, спят в кишасих крысами палатках и сутками роются в земле в надежде напасть на золотиносный пласт. Но вот к Джозефу приезжает жена Харриет, и он приходит в ужас – вдруг она нацелилась на его будущее богатство? Но Харриет алчность чужда; она приехала к мужу потому, что ей нужна его любовь.

Пусть Харриет и Хуана станут вашими моральными авторитетами. Если позволить алчности пустить в душе корни, она подчинит себе всю вашу жизнь. Корыстолюбие, как всем известно, до добра не доводит.

Также см. *Обжорство; Продать душу дьяволу; Себялюбие.*

### **Ампутация**

См.: *Потеря конечности.*

### **Англичанин (Синдром Англичанина)**

См.: *Выдержка.*

### **Анорексия Нервно-Психическая**

См.: *Расстройства питания.*

### **Апатия**

Джеймс М. Кейн

Почтальон всегда звонит дважды

Апатия, как и ее ближайшая родственница летаргия (болезненное состояние, похожее на сон, при котором ослабевают все жизненные функции организма), может проявляться в форме физической вялости, но по сути это психическое заболевание. Главный симптом апатии – безразличие к себе и к жизни вообще. Неудивительно поэтому, что апатия характеризуется подавлением положительных эмоций. Чтобы их активизировать, пробудить в себе оптимизм, необходимо всколыхнуть осадок на дне души.

Для Фрэнка Чемберса, бродячего авантюриста и беглого преступника, героя шедевра Джеймса М. Кейна «Почтальон всегда звонит дважды», написанного в 1934 году, не все заканчивается благополучно. Если принять жизненную философию Чемберса, то рискуешь оказаться в довольно опасной ситуации: за его голову назначена награда, и несколько разъяренных женщин гонятся за ним по пятам. Но роман написан так искрометно, что читатель невольно заряжается его энергетикой. Перевернув последнюю страницу, ловишь себя на том, что ходишь пружинящей походкой, как человек, сам управляющий своей судьбой, – предприимчивый и чуточку бесшабашный.

С того момента, как Фрэнка Чемберса выбрасывают из грузовика с сеном, события развиваются с ураганной скоростью. Через три страницы он уже обманом заставляет честного владельца таверны «У трех

дубов» накормить его превосходным завтраком (если вам интересно: апельсиновый сок, кукурузные хлопья, яичница с ветчиной, энчиљадос, блинчики и кофе), находит работу автомеханика и подкатывается к Коре – чуть угрюмой, но сексапильной жене хозяина, которой он добивается с безудержным нахальством. То да се, пятое-десятое... Благодаря коротким блестящим фразам, приправленным сленгом, Кейну великолепно удается передать характер своего героя, его безнравственность и неумение говорить «нет». Сочетание занимательного сюжета и стиля бодрит не хуже тройного эспresso. Это небольшое – чуть более ста страниц – произведение быстро приведет вас в форму. Прочитайте его как-нибудь после обеда, затем соберите в кучу свою апатию и вышвырните ее на улицу. Пусть Фрэнк послужит вам вдохновляющим примером. Обратите внимание, с каким неукротимым интересом он проживает каждое мгновение, даже когда оно не сулит ему ничего хорошего. Только постарайтесь в отличие от него правильно распорядиться открывающимися возможностями.

Также см. *Бессмысленность; Интерес к жизни снижен; Летаргия; Пессимизм; Утренняя лень.*

## Аппетит (Расстройство Аппетита)

*Джузеппе Томази ди Лампедуза*

«Леопард»<sup>[1]</sup>

Потеря аппетита – ужасная вещь. Ибо тот, кто ест с аппетитом, и живет с аппетитом. Возникающая в результате физических и душевных расстройств (к последним относятся влюбленность, депрессия и скорбь, вызванная утратой близкого человека) полная потеря аппетита может привести к печальным последствиям. Попробуйте разжечь в себе аппетит и интерес к жизни с помощью одного из самых чувственных художественных произведений.

Леопард, дон Фабрицио Корбера, князь Салина, не может избавиться от ощущения, что он умирает уже много лет. Однако даже теперь, в пожилом возрасте, он остается человеком с большими аппетитами. В семьдесят три года ему по-прежнему хватает желаний и сил посещать бордели; он с наслаждением вкушает свой любимый десерт – желе с ромом в форме крепости с бастиями и бойницами (которая быстро превращается в развалины под натиском его большой и столь же энергичной семьи). В книге даны восхитительные описания различных типов страстей: ежедневная охота на зайца в «настоенной на густом аромате далекого прошлого деревенской роще»; неодолимое влечение друг к другу молодого Танкреди и Анджелики, гонящихся друг за другом по дворцу, вечно находящих новые покои, «скитаясь и грезя наяву». Ибо то были дни «неугасимого и непрестанно побеждаемого желания».

Читатель помимо своей воли восторгается старым патриархом, умеющим ценить плотские удовольствия. Этот роман вновь разбудит в вас аппетит к еде, к любви, к деревне, к Сицилии со всей ее богатой историей и грозной красотой, к утраченному несправедливому миру, существовавшему до утверждения демократии, и самое главное – к самой жизни.

## Б

### «Бегство С Корабля»

*Джон Апдайк*

Кролик, беги

Если вам хочется «сбежать с корабля» – от отношений с определенными людьми, от работы, от оков жизни, – просим вас не торопиться. Прежде прочитайте роман «Кролик, беги». Позыв бежать возникает, когда нам кажется, будто корабль, на котором мы находимся, тонет, – особенно если в начале плавания ватерлиния находилась высоко над уровнем воды. Вне сомнения, это как раз случай Гарри Энгстрема по прозвищу Кролик (которым он обязан нервному тикку – у него дергается верхняя губа «под коротким носом»). В школьные годы Кролик был звездой баскетбола, считался героем если не национального, то уж точно местного масштаба, а теперь, в двадцать семь лет, он целыми днями рекламирует кухонные приспособления. Он женат, у него растет сын, скоро должен родиться еще один ребенок. В общем, все лучшее в жизни у него уже позади. Так ему кажется. Однажды, возвращаясь домой с работы, Кролик видит ватагу мальчишек, играющих в баскетбол на пустыре, и ввязывается с ними в игру. Обрадованный, что «в его руках все еще живет уверенность», он даже решает бросить курить и швыряет в мусорный бак свои сигареты. Но придя домой, Гарри видит, как его беременная жена пьет очередной коктейль, тупо глядя в телевизор, и им внезапно овладевает ярость. Позже, пытаясь объяснить свои побуждения местному священнику Джеку Экклзу, Кролик скажет, что не мог смириться с тем, что раньше был человеком первого сорта, а теперь... «то, что у нас было с Дженис, иначе как вторым сортом не назовешь». Вот он и «спрыгнул с корабля», или, по версии Апдайка, сбежал.

Почти сразу же Кролик встречает человека, который точно знает, что от себя не убежишь, по крайней мере если нет определенного плана. «Единственный способ куда-нибудь приехать – это сперва разобраться, куда едешь», – говорит Кролику заправщик на бензоколонке, когда тот признается, что не знает, куда направляется. А позже – слишком поздно, потому что к тому времени трагедия уже произошла, – мистер Тотеро, школьный тренер по баскетболу, у которого некогда занимался Кролик, преподает ему свой последний урок (с трудом произнося слова, потому что половина лица у него парализована). «Добро и зло не падают с неба... Мы их создаем, – говорит он и добавляет: – Нарушение закона добра и зла влечет за собой несчастье. Не обязательно наше несчастье, зачастую вначале не наше». А Кролик даже не задумывался, какие последствия его бегство может иметь для других.

И по-прежнему не задумывается. Мудрость Тотеро глубоко западает нам в души, а вот Кролик не обращает внимания на его слова. Продолжая ненавидеть Дженис, он просто бежит. Конечно, мы

сочувствуем Кролику, но вскоре понимаем, что его проблема не столько в том, что рядом с Дженис он чувствует себя в западне. Он не знает, как помочь ей, а следовательно, и себе. Вместе с Тотеро объясните это Кролику, а потом и самим себе: лучше остаться на борту тонущего корабля, делая все возможное, чтобы залатать пробоины и затем поменять курс. Потому что, спрыгнув за борт, вы окажетесь в открытом море. А если вы стоите за штурвалом, значит, утонете не вы один.

Также см.: *Боязнь ответственности; Охота к перемене мест; Чемоданное настроение.*

## Безбрачие

Хелен Филдинг

Дневник Бриджит Джонс

Среда, 2 января

7:17, Нью-Хейвен, наш дом. Просыпаюсь раньше ребенка. Фантастика. С полчаса лежу рядом с храпящим мужем и думаю: надо встать до того, как проснется ребенок. Так вставай. Тихонько пройди мимо детской, чтобы не разбудить его. Недоумеваю: с каких это пор я стала воспринимать своего ребенка как агрессивное и потенциально опасное существо? Спускаюсь вниз по скрипучей лестнице, варю кофе.

7:29. Из спальни раздается душераздирающий крик. Мчусь вверх и вижу: ребенок стоит в кровати, руки-ноги на месте, следов крови или рвоты не видно. Он тычет пальчиком в пустое место на моей стороне кровати. «МАМА, ТЫ ГДЕ?» Как бы удалиться незамеченной? Глаза у мужа закрыты. То ли оглох за ночь, то ли умер во сне. Ребенок хватает книжку. «КУШАТЬ! И СКАЗКУ! ПРЯМО СЕЙЧАС!»

8:15. Завтракаем с ребенком овсянкой. Минута покоя. Слава богу, он не может есть и говорить одновременно. Мысли прерывает пронзительный звонок будильника; слышу, как громко чертыхается муж. Снова тишина. Значит, все-таки жив и не оглох.

8:35. Назойливый стук: ребенок стучит об пол книжкой «Как зайчонок убегал». Предлагаю ему заняться чем-нибудь не таким шумным, например, порисовать.

8:36. Взгляд падает на древнее издание «Дневника Бриджит Джонс», подложенное под короткую ножку стола.

8:45–9:45. Сажусь под столом, перечитывая «Дневник Бриджит Джонс». Ребенок тем временем использует меня в качестве холста для картины в жанре абстракционизма. Фыркаю от смеха, читая, как Бриджит пресекает расспросы про личную жизнь. («Почему женатые люди никак не поймут, что спрашивать об этом в наше время просто невежливо? Мы же не бросаемся к ним с криком: „Ну и как ваша семейная жизнь? Все еще занимаетесь сексом?“»). Смеюсь над игривыми электронными письмами, которые Даниел Кливер посылает Бриджит на работе («Письмо к Джонс: Кажется, вы забыли дома юбку»). Хохочу так неистово, что бьюсь головой о столешницу. Неожиданно на меня накатывает ностальгия по тем временам, когда мне было тридцать с небольшим, я была не замужем и за бутылкой шардоне обсуждала с Лучшей Подругой последние события или в предвкушении ужина при свечах с эмоционально непробиваемым мужчиной все выходные отшелушивала кожу на локтях. С трудом верится, что я так мечтала стать Самодовольной Замужней Женщиной. Теперь я Замужняя, но не Самодовольная. Замечаю, что стол накренился, и сую под короткую ножку книгу «Как быть счастливой в браке». Надо бы почитать.

10:00. Отчаяние. В десятый раз читаю под столом про зайчонка-беглеца.

10:30. Из раздумий выводит крик ребенка. «МАМА, ЧИТАЙ ДАЛЬШЕ!» Говорю ему, что я задумалась. «О ЧЕМ?» – спрашивает ребенок. Не могу же я ему ответить, что мысленно всаживаю в зайчонка нож, поджигаю ему хвост, а сама убегаю прочь. «О ЧЕМ?» – настаивает ребенок. «О том, что когда я была не замужем, могла делать что угодно, но не делала». «А ЭТО КАК – „НЕ ЗАМУЖЕМ“?» – продолжает интересоваться ребенок. «Это значит, что я тогда еще не встретила папу и не появился ты». «А ЧТО ЖЕ ТЫ ДЕЛАЛА?» – не отстает ребенок. «Что хотела, когда хотела и с кем хотела – в социально приемлемых рамках, конечно. – поясню я. – Жалко, мало делала». «А МОЖНО Я ТОЖЕ БУДУ НЕ ЗАМУЖЕМ?» – спрашивает ребенок. «Нет», – говорю я. «ПОЧЕМУ?!» – возмущается ребенок.

10:34. Говорю, что мне надо в туалет. Набираю сообщение Лучшей Подруге. Какого черта, когда нам было от двадцати до тридцати, мы не ценили свободу, вопрошаю я. Смотрю в окно, представляя, сколько всего могла сделать, пока сидела как пришитая возле телефона в ожидании его звонка. Тренькает мобильник. «Потому что мы искали своего принца, – отвечает Лучшая Подруга. – И боялись остаться не у дел».

10:46. В ванную без стука входит муж. Спрашивает: «Твои штаны?» И следом: «Яйца дома есть?» Потом: «Чем это пахнет? Вроде как горелым?»

10:47. Мчусь вниз по лестнице, на ходу натягивая старые серые спортивные штаны. Муж бежит за мной по пятам. Ребенка мы находим под столом. В руке у него горящая спичка. Он поджигает книжку про зайчонка-беглеца, пронзенного ножом. «МАМА, Я ТЕПЕРЬ НЕЗАМУЖЕМ?» – радостно спрашивает ребенок.

10:49. «Откуда у ребенка спички?» – негодует муж. Затем: «Так есть у нас яйца или нет?» Потом: «Кто это тут не замужем?»

10:50. «МАМ! – кричит ребенок. – А ЧТО ТАКОЕ „В СОЦИАЛЬНО-ПРИЛЕМНЕЛЫХ РАМКАХ“?»

10:53. Муж открывает холодильник, восклицает: «Яйца!» – и счастливо улыбается. Говорит: «Много дел с утра переделала? Займемся позже сексом? Сегодня прочитал интересную статью про избирательную систему в странах, где недавно установился демократический режим. Хочешь, расскажу?»

10:54. Я смотрю на мужа и думаю: «Яйца? Демократия? Секс?»

Также см. *Одиночество; Поиск спутника жизни; Поход в гости; Секс (дефицит секса); Сексуальная озабоченность; Страх остаться старой девой; Счастье (погоня за счастьем).*

## Безвкусица

Если вы не обладаете хорошим вкусом, стесняться этого не следует. Возможно, причина в том, что вы профессионально занимаетесь делами, далекими от эстетики. Так, крутые компьютерщики частенько ходят в ужасных свитерах. Футболисты живут в дорогих домах, которым можно дать только одну характеристику – «архитектурный кошмар». Люди, много помогающие другим, не думают о своих прическах. Но если вы желаете вступить в изысканный мир искусства, пожалуй, вам следует заняться эстетическим тренингом своего зрения. В книгах пишут, что учиться никогда не поздно. На страницах романов многие обыватели научились одеваться по моде и вести себя так, будто обладают хорошим вкусом, даже если это не соответствовало действительности. Пример: Жюльен Сорель из романа Стендаля «Красное и черное». Сын плотника, он плохо разбирается в высоком искусстве. К счастью, от природы он наделен чрезвычайно тонкой восприимчивостью и фотографической памятью, плюс к этому много читает. Жюльен поступает гувернером в семейство аристократа, и ему удается произвести на своего нанимателя самое лучшее впечатление.

Интересно отметить, что в литературе эстетическая восприимчивость редко сопутствует жизненному успеху, и роман Холлингхёрста «Линия красоты» – лишнее тому подтверждение. Эстет Ник Гест, молодой человек из небогатой семьи, любит «сладкую жизнь», но не имеет на нее средств. Он попадает в дом однокурсника и знакомится с его отцом, депутатом британского парламента Джеральдом Федденом. В особняке викторианской эпохи собрано множество прекрасных произведений искусства, но для хозяев, лишенных тонкого художественного вкуса, эти шедевры – лишь символ богатства. Ник пишет диссертацию о творчестве Генри Джеймса и завязывает дружбу с молодым красавцем и миллионером Уани Уради, сыном ливанского магната и владельца супермаркетов (см. *Честолюбие*).

Ник и Уани планируют издавать журнал об искусстве «Линия S». Линия S – это двойной изгиб, характерный для некоторых форм восточной архитектуры, он же присутствует в силуэте песочных часов. Его также называют «линией красоты». Для Ника эта линия наиболее явственно воплощается в изгибе спины его друга. Постепенно начинают проявляться не вполне традиционные сексуальные наклонности персонажей, и возникают огромные проблемы, что приводит к катастрофическим последствиям для Джеральда Феддена. Ник оказывается вовлечен в разгорающийся скандал, но его спасают подлинная любовь к искусству и безупречный художественный вкус. Читая роман, обратите особое внимание на рассуждения Ника о музыке и живописи, которые звучат особенно содержательно на фоне эстетической глухоты прочих персонажей, причисляющих себя к сливкам общества. В результате ваши собственные способности к постижению прекрасного раскроются, словно маргаритка под солнцем. Мы не требуем, чтобы вы выбросили свой свитер с оленями, но, возможно, вы научитесь видеть «линию красоты» в картинах и ловить ее очертания в музыке и поэзии?

## Бездетность

Гоэм Свифт  
Земля воды  
Г. Райдер Хаггард  
Она

Чаще всего о преимуществах бездетного существования рассуждают те, у кого дети есть. Масса свободного времени для чтения. По воскресеньям спи сколько хочешь. Никакого тебе раздавленного пластилина на полу или банана в волосах. Никто не отвлекает от просмотра любимого фильма. И уж тем более никто не мешает принимать ванну.

Но тем, у кого этих самых преимуществ выше крыши, они почему-то не кажутся такими уж привлекательными. Тем более – женщинам, которые хотели бы иметь детей, но по разным причинам так ими и не обзавелись. Отсутствие потомства вызывает у них горькое чувство обездоленности. Именно оно владеет героиней великолепного романа Грэма Свифта «Земля воды» Мэри, женой учителя истории Тома Крика. В шестнадцать лет Мэри, желая избавиться от нежелательной беременности, обратилась за помощью к местной «ведьме». Неудачный аборт привел к бесплодию. Супруги Крик на протяжении многих лет вели вполне благополучное бездетное существование, но в сорок три года Мэри ошеломила всех, выкрыв ребенка из коляски, оставленной перед супермаркетом.

Причудливое повествование Свифта течет, извиваясь, как угорь, через судьбы нескольких поколений Криков и Аткинсонов, обитавших на болотистых землях Восточной Англии. Автор создает грандиозное полотно жизни людей, настолько тесно связанных с природой родного края, что складывается впечатление, будто их судьбы «впечатаны» в его глинистую почву. Здесь, где земля плоская, «однообразная и лишенная даже намека на рельеф», где души, вязкие от скопившейся в них «водянистой флегмы», подобны заболоченным рекам, неизбежны смертная тоска и ее верные спутники: пьянство, безумие, суицид и внезапные вспышки жестокости. Как бы ни хотелось Мэри вырваться из цепких оков привычной среды, она не в состоянии это сделать. Том Крик, прощаясь со своими учениками (после позорного ареста жены он вынужден уйти из школы), задает им вопрос: «Разве можно в такой плоской стране добыть бодрящий напиток приподнятых чувств?»

Да, прошлое изменить нельзя. Но можно изменить свое отношение к настоящему и будущему. Роман Свифта призывает нас не брать пример с Мэри. Выбор у человека есть всегда. Даже если обстоятельства складываются не так, как вы рассчитывали, не следует, подобно Мэри, заикливаться на своих предрассудках. Это – прямой путь к безумию.

Начните с чистого листа. Станьте другим человеком.

Героиня романа Г. Райдера Хаггарда «Она: история приключения» смотрит на свою бездетность без всякого драматизма. Это написанная в XIX веке фантастическая история белой женщины, правящей королевством, затерянным в неисследованных дебрях Африки. Айеша все свое время и силы посвящает

приобретению знаний и открывает секрет вечной молодости. Она живет уже две тысячи лет, не теряя своей красоты, – богиня среди людей. «Та, что повелевает всеми», Айеша жаждет все новых знаний и в итоге постигает все тайны Вселенной. Разве тут до детей?

Роман «Она» и другие произведения цикла «Приключения Айеши» – увлекательные книги; если у вас есть возможность читать их, ни на что не отвлекаясь, – считайте, что вам повезло. Так что в бездетном существовании есть свои плюсы: пользуйтесь свободным от возни с детьми временем для приобретения знаний, профессионального успеха и ухода за собой. И не воруйте из колысок чужих младенцев!

Также см. *Отцовство (комплекс отцовства); Синдром опустевшего гнезда; Томление.*

## Безнадежный Романтизм

*Л. П. Хартли*

Посредник

Вы усыпаете свою постель лепестками роз? Ждете, что поклонник придет к вам под балкон петь серенады? Оставляете в холодильнике возлюбленного (возлюбленной) нежные записки? Готовы проехать тысячи миль, собрать в горах дику землянику и подать любимому (любимой) к завтраку?

Если на все эти вопросы вы даете утвердительный ответ, значит, вы и впрямь безнадежный романтик. Аплодируя вам, мы не можем вам не сочувствовать. Нам глубоко симпатичны безнадежные романтики, но понимая, что вам не избежать жестоких разочарований, мы опасаемся за ваше сердце (см. *Разбитое сердце*). В качестве оберега от душевной боли настоятельно рекомендуем роман «Посредник». Читайте его в начале весны (когда обычно расцветает любовь) – он защитит вас от потрясений и сердечных ран.

В прологе романа мы знакомимся с героем, Лео Колстоном. Этот пожилой человек случайно находит свой старый дневник, который вел в 1900 году, когда ему было двенадцать лет. При виде небольшой тетрадки, украшенной изображениями знаков Зодиака, Колстон испытывает гнетущее чувство – он попусту растратил свою жизнь. События, описанные в дневнике, обрекли его на одиночество: он так и не женился, не создал семью.

Лео, единственный сын не слишком состоятельных родителей, приглашен провести часть летних каникул в семье школьного друга Маркуса Модсли. Приехав в Брэндем-холл, мальчик попадает в непривычную для себя аристократическую среду. Да и одет он неподобающе: слишком тепло для лета, к тому же одежда ему явно маловата, и хозяева дома покупают ему костюм. Постепенно Лео начинает осваиваться в новой обстановке. Волей случая он становится посредником в любовных отношениях между старшей сестрой Маркуса Марианн и местным фермером Тедом Берджесом: доставляет им письма друг от друга, помогает устраивать свидания. По наивности Лео не догадывается о социальной пропасти, разделяющей влюбленных. Однажды, гуляя по усадьбе, мальчик забредает в ее заброшенный угол и натывается на заросли белладонны. Это смертоносное растение символизирует темные тайны, отравляющие своим ядом любого, кто по неведению приблизится к ним.

Из пролога нам известно, что события того душного лета нанесли Лео психологическую травму. Однако он остался неисправимым романтиком. Скандальная история, в которую он помимо своей воли оказался замешан, отбила у него желание влюбляться, но он продолжал идеализировать романтическую любовь, считая тайных любовников чуть ли не богами, а себя – их посланцем Меркурием. Потому его личная жизнь и не сложилась. Лео, подобно водителю машины с растрескавшимся лобовым стеклом, не видит перед собой дороги. Не повторяйте его ошибки. Похороните романтические идеалы вместе со своими юношескими дневниками. Молотком разбейте лобовое стекло и двигайтесь дальше.

## Безответная Любовь

*Энн Пэтчетт*

Заложники

*Иоганн Вольфганг Гёте*

Страдания юного Вертера

*Томас Гарди*

Вдали от обезумевшей толпы

*Иван Тургенев*

Первая любовь

Безответная любовь – особое чувство. Энн Пэтчетт в романе «Заложники» пытается разобраться, что оно собой представляет. Знаменитая певица-сопрано Роксана Косс сидит в самолете, выполняющем восемнадцатичасовой рейс. Вместе с ней летит ее аккомпаниатор – молодой парень, швед по национальности. Вдруг он признается ей в любви и говорит, что ради нее готов на все. Певица морщится – что за безрассудство? «Слишком жертвенная любовь всегда бывает безответной», – утверждает Пэтчетт.

Действительно, в скором времени аккомпаниатор приносит себя в жертву любимой в буквальном смысле слова. Раб своего чувства, он сознательно стремится к гибели. Самолет захватывают террористы. Они берут пассажиров в заложники, но обещают отпустить всех, кто нуждается в медицинской помощи. Влюбленный пианист страдает диабетом, ему необходимы регулярные инъекции инсулина, но он остается в самолете, чтобы «защитить» Роксану, тем самым обрекая себя на верную смерть. «Спасибо, что сделал меня виновницей своей смерти», – могла бы сказать ему Роксана – и была бы абсолютно права. И это, по-вашему, любовь?

В литературе много подобных мучеников, жаждущих умереть во имя любви, хотя никто от них этого не требует. Самый безрассудный в этой компании – герой романа Гёте «Страдания юного Вертера». Безнадежная любовь к Лотте, девушке незнатного происхождения, которая ко времени знакомства с ним обручена с другим, заставляет Вертера покончить жизнь самоубийством. Ему хватает дерзости выпросить у

Лотты пистолет. Ну и наглец! После появления романа, изданного в 1774 году, чувствительные натуры от Остенде до Неаполя начали копировать Вертера не только в манере одеваться – кое-кто из них, подобно герою Гёте, свел счеты с жизнью, застрелившись над раскрытой книгой. Это явление получило название «эффект Вертера», к испугу самого автора. Признаться, мы тоже против зашкаливающей эмоциональности. Если вы ловите себя на том, что упиваетесь трагедией своей безответной любви, держитесь подальше от «Страданий юного Вертера». Лучше почитайте «Вдали от обезумевшей толпы» Томаса Гарди.

В этом добротном, традиционно классическом романе, действие которого разворачивается в Уэссексе, рассказывается, как надо и как не надо любить. Вначале все герои допускают ошибки. Габриэль Оук, к которому мы с первых строк проникаемся симпатией – в том числе за умение улыбаться до ушей, – лишен таланта ухаживать за женщинами. Он влюблен в красавицу Батшебу – тщеславную наследницу большого состояния. Вбалмошная и своенравная, Батшеба «от нечего делать» отправляет соседу Уильяму Болдвуду «валентинку», получив которую тот убеждает себя, что влюблен в девушку, хотя прежде не обращал на нее внимания. Болдвуд очертя голову бросается в омут безответной любви.

Третий поклонник Батшебы, сержант Трой, – неплохой, в сущности человек, правда, слишком озабоченный своей внешностью (см. *Тщеславие*). Но он совершает подлость: бросает женщину, которая ждет от него ребенка. Самым достойным из тройки ухажеров оказывается Габриэль Оук: надежный друг, он спокойно наблюдает, как Батшеба выясняет отношения с двумя другими претендентами, и ждет, когда она оценит его порядочность и благородство.

Если вам все же хочется насладиться исступлением безответного чувства, прочтите «Первую любовь» Тургенева. В этой пронизанной солнцем повести рассказывается о пылких чувствах шестнадцатилетнего Владимира В. к княжне Зинаиде Засекиной. Княжне двадцать один год. Помимо героя, ее расположения добиваются несколько других воздыхателей. К Владимиру она относится как к юному наперснику, но не воспринимает его всерьез. Лишь на последних страницах книги становится ясно, кому на самом деле отдано ее сердце. Конечно, конец у повести трагический. Вместе с Владимиром В. насладитесь любовными страданиями, а потом дайте себе слово никогда не раскрывать сразу своих карт. Только так вы сможете завоевывать сердца поклонников и поклонниц.

Если объект любви не отвечает вам взаимностью, перестаньте лить глупые слезы и задумайтесь: возможно, вымаливая любовь, вы потеряли самоуважение? Тогда не удивляйтесь, что вас отвергли. Но не унывайте. Посмотрите на себя со стороны, вспомните о своих достоинствах. Смело демонстрируйте их: человек, которому отдано ваше сердце, не сможет остаться к ним равнодушным.

Также см. *Безрассудная страсть; Низкая самооценка; Обреченная любовь; Ревность.*

## Безработица

*Харуки Мураками*

*Хроники Заводной Птицы*

Человеку, лишившемуся работы, непременно следует прочитать книги Мураками. Самый популярный японский писатель, Мураками к тому же – наиболее смелый экспериментатор, герои которого помогут вам найти способ побороть «недуг безработицы». В романе «Хроники Заводной Птицы» мы знакомимся с Тору Окадой, живущим в пригороде Токио. Этот человек без особых причин оставил работу клерка в юридической фирме, и теперь его жизнь состоит из неспешных занятий: в десять утра он варит спагетти, слушает по радио оперу Россини «Сорока-воровка», отбивается от предложений своей супруги Кумико (которая звонит ему с сообщениями о разных вакансиях), а потом отправляется на поиски пропавшего кота. Кота зовут Нобору Ватая – как брата Кумико, которого Тору ненавидит, считая, что тот продался «трудовой жизни».

Тору знакомится с двумя странными женщинами, попадает в высохший колодец и в объятия третьей странной женщины. Но все это не имеет особого значения, по крайней мере с «лечебной» точки зрения. Интереснее другое – как Тору на все это реагирует. С ним происходят поразительные вещи, но он их воспринимает без удивления, и читатель вслед за ним начинает относиться к ним так же. Смысл событий герою непонятен, нам тоже, ну и что? Наверное, надеемся мы, потом все разъяснится (напрасная надежда: ничего не разъясняется).

Предлагаемое нами средство разделит читателей на два лагеря. Если вы такой же внутренне раскрепощенный человек, как Тору, то скорее всего состояние безработного вполне вас устраивает. Ешьте спагетти, слушайте Россини, лезьте в высохший колодец. Желаем вам удачи в поисках кота. Хорошо, если ваш партнер может вас содержать (только не забудьте уделять ему достаточно внимания, не то он, как Кумико, уйдет вслед за котом). Но если вы, как Нобору Ватая, созданы для трудовой жизни и хотите знать, зачем вы полезли в колодец и что вам делать со своей жизнью, тогда встряхнитесь, отложите Мураками и вернитесь к изучению объявлений о приеме на работу. Только не забывайте, что в романе случилось с этим трудолюбом, и не продавайтесь с потрохами (см. *Продать душу дьяволу*).

Также см. *«Лови момент!» (неготовность ловить момент); В стесненных обстоятельствах; Утренняя лень.*

## Безразличие

см. *Апатия*

## Безрассудная Страсть

*Жан Кокто*

*Ужасные дети*



Нет ничего упоительнее состояния страстной влюбленности. Кем бы ни был объект вашей любви, восхищение, которое он у вас вызывает, заставляет вас напрочь забыть обо всем на свете. Не исключено, что тот, к кому вы пылаете слепой страстью, не испытывает к вам ответных чувств. Но нерассуждающая, сумасбродная любовь не столько питается взаимностью, сколько питает себя сама (см. *Безответная любовь*). Это еще не одержимость, но предтеча одержимости. Человек, охваченный безрассудной страстью, совершает неразумные поступки и закрывает глаза на недостатки предмета своей любви.

Неоднозначный маленький роман Кокто – эталон опьянения страстью. Брат и сестра, Поль и Элизабет, ухаживают за больной матерью. Живут они в Париже, в квартире, состоящей из одной огромной комнаты, больше похожей на театральную сцену. Оставшись одни, они растут, как оранжерейные цветы, в атмосфере своих фантазий и неврозов. В школе у Поля есть любовь – красивый мальчик Даржелос, «петух школьного курятника». Тот не обращает на Поля внимания, пока однажды на перемене не бросает в него снежок со спрятанным внутри камнем. Хрупкий Поль на несколько недель прикован к постели (он «с упоением наслаждался болезнью, которая теперь представлялась ему сплошными каникулами»<sup>[21]</sup>). За это время особенно крепнет его любовь к сестре. Выздоровев, он знакомится с Агатой (та очень похожа на Даржелоса) и переносит свою безрассудную страсть на нее. Попутно Поль и Элизабет совершенствуют свою Игру: их отношения – это бесконечное представление сродни театальному, в котором актеры стараются побольнее уязвить друг друга. Постепенно Игра вытесняет из их жизни все остальное, и они перемещаются в мир воображаемого существования.

По тому, как растет напряжение, мы понимаем: грядет катастрофа. Если вами владеет столь же пылкое безрассудство, обязательно прочтите эту книгу – она поможет вам взглянуть на себя со стороны.

В кругу парижской богемы (куда входили Пикассо, Модильяни, Пруст, Аполлинер и другие) Кокто был известен как «фривольный принц», способный не только испытывать, но и внушать безрассудную страсть. Сегодня нас завораживают его чувственная проза и богатое воображение. «Ужасные дети» создавались в состоянии тяжелой абстиненции после очередного опиумного загула, что не могло не наложить своего отпечатка на текст романа. «Необычайные существа и их асоциальное поведение составляют очарование мира множеств, который их отторгает, – размышляет Кокто. – Жуть берет от скорости, достигаемой вихрем, где вольно дышат эти трагические и легкие души».

Не позволяйте, чтобы вихри причудливых желаний гнали вас к гибели. Радость, даруемая красотой искусства, длится вечно; земная безрассудная страсть мимолетна.

Также см. *Вожделение; Одержимость*.

## Белая Ворона (Синдром Белой Вороны)

Ричард Бах

Чайка по имени Джонатан Ливингстон

По большому счету, все люди делятся на две категории. К первой, наиболее многочисленной, принадлежат те, кто ничем не выделяется на общем фоне. Ко второй – все остальные. Общеизвестно, что первым жить значительно легче. Вы повсюду свой, вы сливаетесь с общей массой. Но если вы не похожи на других, вы постоянно сталкиваетесь с непониманием и чувствуете себя отверженным. Это еще в лучшем случае. В худшем – попросту становитесь изгоем (см. *Жертва издевательств*). Как с этим бороться? Наша рекомендация проста: если вы ощущаете себя белой вороной, научитесь воспринимать свою непохожесть на остальных как достоинство, и жизнь наладится.

«Чайка по имени Джонатан Ливингстон» – небольшая повесть-притча, которой одни восхищаются как воодушевляющей историей о «белых воронах», а другие критикуют как плохо завуалированную религиозную проповедь, недостойную внимания поклонников настоящей литературы. Но факт остается фактом: «Чайка по имени Джонатан Ливингстон» – это быстродействующее и весьма эффективное лечебное средство, назначаемое тем, кто несчастен от того, что не похож на других.

Чайка по имени Джонатан Ливингстон отличается от своих собратьев в Стае. Пока те целыми днями только и делают, что с воплями дерутся из-за анчоусов, Джонатан Ливингстон сосредоточен на более важном деле – он постигает искусство полета. Не полета вообще – летать он умеет. Ему хочется освоить мастерство стремительного пикирования и высшего пилотажа, каким владеют хищные птицы. Упорно тренируясь, он достигает успехов, немыслимых для чаек: отвесное падение вниз с высоты пять тысяч футов со скоростью двести четырнадцать миль в час, мертвая петля, двойной переворот через крыло, вхождение в штопор, виражи. Он летает даже в темноте. Однажды Джонатан Ливингстон, не вполне контролируя свой стремительный полет, врывается в мирно завтракающую Стаю. По наивности он ждет похвалы за свою доблесть, но получает лишь упреки: чайке, не похожей на соплеменников, не место в Стае. Джонатан Ливингстон пытается жить как обыкновенная чайка, но разве заставишь себя неуклюже хлопать крыльями на высоте ста футов, когда познал настоящий полет?

Смысл, заложенный в повести, совершенно ясен всем «особенным». Не извиняйтесь за свою необыкновенность. Не пытайтесь ее скрывать. И никогда, никогда не жалейте о том, что вы не такой, как все. Раз уж вы отличаетесь от других, сделайте следующий шаг – постарайтесь определить, в чем ваша самобытность. И если за это вас, как Чайку по имени Джонатан Ливингстон, подвергнут остракизму, что ж, так тому и быть. Зато у вас появится время для самосовершенствования и оттачивания навыков, которыми никто, кроме вас, не владеет.

Также см. *Изгой; Иностранец (комплекс иностранца); Разрекламированная книга; Чужак*.

## Беременность

Энтони Пауэлл

## Танец под музыку времени

Девочки, для вас наступает главный этап жизни. Еще вчера вы жили без забот, без хлопот, а ваши проблемы сводились к тому, в какой цвет покрасить волосы и куда поехать в отпуск – в Монголию или в Милан. И вдруг у вас начинается расти живот, выпирая из растянутых брюк, вы спите, зажав между колен подушку, и, наслушавшись мудрых советов, подкладываете в чашечки бюстгалтера капустные листья.

Пока ваш организм приспосабливается к выполнению сложных задач по созиданию новой жизни, постарайтесь максимально загрузить мозг, не давая ему усохнуть. Забудьте про то, что в доме нужно делать ремонт и обновить интерьер. Лучше посвятите свободное время хорошей книге. Беременность – прекрасная пора, чтобы взяться за чтение увлекательного толстого романа, который поможет вам скрасить период ожидания. Отличным выбором будет цикл из двенадцати романов Энтони Пауэлла «Танец под музыку времени».

Замысел саги Пауэлла навеяла картина Никола Пуссена под тем же названием. Повествование охватывает период от Первой мировой войны, на которую пришлось школьные годы рассказчика Николааса Дженкинса, до 1970-х годов, так что перед нами – не просто описание отдельных человеческих судеб, но и портрет столетия. Здесь есть все: любовь, супружество, измена, вуайеризм и даже некрофилия, но объединяющей темой является творчество: Морленд – композитор, Барн-би – художник, Трэпнел и рассказчик – писатели. Положите все двенадцать книг на ночной столик и поглощайте их одну за другой, получая истинное наслаждение. Погружение в изысканный мир литературы и искусства обязательно окажет благоприятный эффект на ваше будущее дитя и уж в любом случае ничем ему не повредит.

Также см. *Геморрой; Материнство (комплекс материнства); Роды; Тошнота; Усталость и эмоциональное возбуждение.*

## Беспечность

*Антуан де Сент-Экзюпери*  
Маленький принц

Если бы вы жили на такой же маленькой планете, как астероид В-612, где закат можно наблюдать сорок четыре раза в сутки, просто передвигая стул вслед за солнцем; где, приведя вы стадо слонов, вам пришлось бы ставить их один на другого; где каждое утро, едва успев вымыть посуду и одеться, вы должны выпалывать проклюнувшиеся за ночь ростки баобабов, иначе они пронижут корнями всю планету... Так вот, при таком существовании у вас волей-неволей возникло бы чувство ответственности. Вы ежедневно поливали бы свой единственный цветок, а уезжая, непременно чистили бы все вулканы, включая потухший. Потому что вещи приобретают ценность, если тратить на них свое время и проявлять о них заботу. А если ни о чем не заботиться, то однажды проснешься в окружении унылых вещей, которые сами чувствуют свою никчемность.

И не важно, велика ваша планета или мала. Начните читать «Маленького принца», и мы гарантируем: к последней странице она съжится до размеров астероида В-162. А ваша жизнь уже не будет столь беспечной.

Также см. *Риск (склонность к риску); Себялюбие.*

## Беспокойство

См. *«Бегство с корабля»; Клаустрофобия; Охота к перемене мест; Тревога; Чемоданное настроение; Чтение «по диагонали».*

## Бессмысленность

*Жорж Перек*  
Жизнь способ употребления

Мы знаем, что вы думаете. Какой смысл прописывать лекарство от бессмысленности? И есть ли вообще смысл прописывать лекарства от каких-то болезней? Все бесцельно, все лишено смысла, верно? Вы измените свое мнение, прочитав роман Жоржа Перека «Жизнь способ употребления»<sup>[3]</sup>.

Книга начинается с описания многоквартирного жилого дома, который застыл во времени около восьми часов вечера 23 июня 1975 года, через несколько секунд после кончины одного из его обитателей, Бартлбута. Другой обитатель, Серж Вален, ставит перед собой задачу изобразить здание «в разрезе» – без фасада, чтобы в мельчайших подробностях были видны все, кто его населяет, и их вещи. (Зачем ему это надо, автор не объясняет.)

Как выясняется, недавно скончавшийся богатый англичанин Бартлбут придумал план (бессмысленный) избавления от своего несметного состояния, осуществлению которого посвящает остаток жизни. Художник Серж Вален учит его рисовать, после чего Бартлбут вместе со слугой Смотфом (тоже обитателем дома № 11) отправляется в десятилетнее путешествие; каждые две недели он рисует по одной из предполагаемых пятисот акварелей и отправляет рисунок во Францию, где еще один обитатель дома № 11, Гаспар Винклер, наклеивает его на деревянную основу. По возвращении Бартлбут собирает фрагменты, чтобы воссоздать пейзаж, который сам же нарисовал, склеивает их и отделяет бумагу с изображением от деревянной основы. Ровно через двадцать лет со дня создания каждую акварель отправляют в тот уголок земли, где она была создана. Ассистент помещает акварель в специальный реактив, растворяющий изображение, и отправляет Бартлбуту чистую бумагу.

Бессмысленное занятие, скажут некоторые. И впрямь выглядит довольно абсурдно, тем более что

Бартлбут по ходу повествования теряет зрение и ему все труднее доводить до ума каждый следующий фрагмент. В финале он умирает, оставив в пазле незаполненное пространство в форме W и держа в руке фрагмент в форме X. Читатель задается вопросом: какой во всем этом был толк?

Но путешествие героя невероятно богато приключениями. Пользуясь им как канвой, Перек рассказывает нам увлекательные и часто смешные истории – и в этом и кроется ключ к смыслу бессмысленности. Бессмысленность может стать источником удовольствия, если мы прекратим всюду выискивать смысл, а будем просто наслаждаться жизнью с ее курьезами и восхитительными пустяками. Собственно, в этом и состоит смысл романа – или один из его смыслов. Пусть путь от исходной до финальной точки существования абсурден, а последний фрагмент головоломки не желает втискиваться в общую картину, – зато как приятно было пройти этим путем.

Также см. *Отчаяние; Пессимизм; Счастье (погоня за счастьем); Цинизм.*

## Бессонница

Джонатан Коу

Дом сна

Фернандо Пессоа

Книга беспокойства (порт. *Libro do Desassossego*)

Каждого из нас время от времени мучает бессонница. Но если бессонница преследует вас постоянно, она становится угрозой для нормальной жизни: делает вас раздражительным, мешает работать, не дает справляться с повседневными делами. Хроническая бессонница ввергает вас в замкнутый круг: усталость накапливается, и проблема питает сама себя. Страх, что не удастся уснуть, сам по себе способен кого угодно лишить сна.

Люди, которым ночью не спится, часто тянутся к книге. Мы абсолютно согласны с тем, что чтение помогает заполнить бессонные часы; главное – не нарушать шелестом страниц чужой сон.

Но что именно читать? Подойдет любой хороший роман. Только помните, что от бессонницы ночное чтение вас не исцелит – спать-то вы все равно не будете.

Но есть и более радикальное средство – «Дом сна» Джонатана Коу. Эта книга – бесценный инструмент для исследования собственной бессонницы. Читайте ее днем и попробуйте понять, почему вы не в состоянии заснуть ночью.

Роман разделен на шесть частей, представляющих различные стадии сна. В них рассказывается о четырех персонажах, у каждого из которых есть проблемы со сном. Сара страдает нарколепсией, то есть внезапно засыпает среди дня и видит настолько яркие и образные сны, что не может отличить их от реальности. Начинающий кинокритик Терри спит не менее четырнадцати часов в сутки – ему снятся сны «воистину райской красоты», которые ему все время хочется смотреть. Приятель Сары Грегори работает психиатром в клинике и в научных целях ставит опыты на самом себе, полагая, что бессонница – это болезнь, которую необходимо лечить. Роберт, вроде бы самый нормальный из четырех героев, влюблен в Сару и, чтобы завоевать ее расположение, совершает безрассудные поступки.

Этот роман, изобилующий специфическими подробностями, захватит каждого, кто плохо спит, заставит задуматься о природе сна и предложит целый перечень практических рекомендаций, среди которых, возможно, найдется что-то подходящее именно вам. Но повторяем: не читайте этот роман ночью. Он настолько увлекателен, что не даст вам уснуть.

В бессонные ночные часы лучше возьмите «Книгу беспокойства» Пессоа – роман без сюжета. Если он вас и не усыпит, то ввергнет в то вялое предсонное состояние, без которого не погрузиться в полное забытие. «Книга беспокойства» – дневник некоего Бернарду Суареша, работающего бухгалтером в компании «Васкиш и К<sup>о</sup>» на улице Руа-дус-Дорадуриш в Лиссабоне. Работа у него «почти такая же трудная, как послеобеденная сиеста». Монотонность однообразного существования и приводит Суареша в отчаяние, и радуется, поскольку все его мысли и чувства нацелены на одно: как бы избавиться от необходимости работать. Суареш – человек самой невыразительной внешности, но одновременно – мечтатель; его внимание вечно раздваивается между тем, что происходит в действительности, и тем, что подсказывает ему воображение.

Суареш разочарован в себе, он грезит наяву, но, как ни странно, его персонаж вызывает в читателе искреннюю симпатию. Тихий, скромный, печальный, он склонен предаваться унынию, но не чужд и радостей. Суареш – идеальный ночной «компаньон». Интересны его размышления о том, что такое жизнь: бодрствующая бессонница или сон реального бытия? Суареш фактически не ощущает разницы между сном и бодрствованием, потому что грезит и наяву, и во сне. Сон, убежден он, это тоже жизнь.

Отметим, что существует не так много книг, в которых ритмика прозы находилась бы в такой же гармонии с медленной поступью бессонных часов. Если вы почувствуете, что во время чтения у вас начинают тяжелесть веки, не переживайте. Суареш не стал бы возражать. Беседу с ним вы можете продолжить завтра ночью. Он будет вас ждать, готовый обсудить с вами следующий экзистенциальный вопрос.

Также см. *Депрессия; Изнеможение; Стресс; Усталость и эмоциональное возбуждение.*

## Бесхарактерность

См. *Себялюбие; Трусость.*

## Бесшабашность

См. Азартные игры; Алкоголизм; Беспечность; Если вам за двадцать; Наркомания; Отрочество (проблемы отрочества); Риск; Себялюбие; «Слететь с катушек» (опасность «слететь с катушек»).

### **Блуждание В Литературных Джунглях**

#### **Обратитесь К Библиотерапевту**

**Прочсть все книги на свете невозможно. И даже все хорошие книги. Если при мысли об эвересте написанных книг у вас начинается головокружение, сделайте глубокий вдох. Единственный выход – тщательный отбор. На чтение и так трудно найти время – не хватало еще тратить его на проходные книжки. Читайте только шедевры. Но и шедевров в мировой литературе создано так много, что необходимо поставить себе какие-то ограничители.**

**Чтобы не заблудиться в литературных джунглях, используйте в качестве «навигатора» хотя бы нашу книгу. Хорошо, если у вас есть личный «библиотерапевт» – разбирающийся в литературе человек, мнению которого вы доверяете. Обратитесь к нему за помощью. Он выяснит, каковы ваши литературные вкусы и пристрастия, и составит вам индивидуальный список книг.**

**Чтобы чтение доставляло удовольствие и способствовало вашему внутреннему росту, советуйтесь с «библиотерапевтом» всякий раз, когда у вас возникнет потребность расширить или изменить этот список. Хорошая книга, прочитанная в подходящий момент, поднимает настроение, дарит вдохновение и заряжает позитивной энергией. Какой смысл читать романы, которые ничего не дают ни уму, ни сердцу, если в вашем распоряжении – вся сокровищница мировой литературы?**

### **Больница (Потребность В Заботе)**

Когда лежишь в больнице, хочется, чтобы ангелы окружили тебя нежной заботой. А еще мечтаешь оказаться в каком-нибудь другом, более приятном месте... Выберите, что вам больше по душе из нашего списка «ангелов» и «приключений».

#### **Десятка Лучших Романов Для Чтения В Больнице**

##### **Ангелы**

Дэвид Алмонд. Скеллиг.  
Нил Гейман, Терри Пратчетт. Благие знамения.  
Элизабет Нокс. Испытание винодела.  
Бернар Вербер. Ангелы.  
Марк Радклифф. Ангел Габриеля.

##### **Приключения**

Луи де Берньер. Война и причиндалы донна Эммануэля.  
С. С. Форестер. Лейтенант Хорнблауэр.  
Питер Хёг. Женщина и обезьяна.  
Г. Р. Хаггард. Копи царя Соломона.  
Джек Лондон. Зов предков.

### **Боязнь Летать Самолетом**

Антуан де Сент-Экзюпери  
Ночной полет

От этого изнуряющего современного недуга мы предлагаем нетрадиционный метод лечения: возьмите в ручную кладь «Ночной полет» Антуана де Сент-Экзюпери – повесть о летчике, который пытается удержать контроль над застигнутым грозой хлипким двухместным самолетом, перевозящим из Патагонии в Буэнос-Айрес почту, предназначенную к отправке в Европу.

Фабыен, пилот почтового самолета, три недели назад женился. Жена встает среди ночи проводить его в дорогу. Целуя мужа на прощание, она любит им: в своих кожаных «доспехах» он выглядит богом – человек, который не боится бросить вызов стихиям. К тому времени, когда наземные службы замечают движущийся с Тихого океана циклон, самолет уже в небе над Андами. Гроза настигает Фабыена, и назад дороги нет. Видимость нулевая. Самолет попадает в завихрения, барахтается в волнах бескрайнего воздушного моря. Фабыен изо всех сил вцепился в штурвал, чтобы ослабить вибрацию, из-за которой могут оборваться тросы управления. За спиной Фабыена сидит бортрадист – он пытается передать сообщение. Но никто их не слышит, никто не видит. Вершины Анд вздымаются вокруг гигантскими валами, словно хотят утащить самолет в пучину. Фабыен понимает: стоит ему чуть ослабить хватку пальцев на штурвале, и они погибнут.

А вы тем временем... Да, вы читаете «Ночной полет» в кондиционированном салоне «Боинга-747». Колени укрыты пледом, на столике стоит стакан джин-тоника, мимо снуют по проходу улыбочивые стюардессы, спокойный голос командира экипажа сообщает, что вы находитесь на высоте тридцати пяти тысяч футов (почти одиннадцать километров!). Вы приподнимаете шторку иллюминатора и с восхищением смотрите на солнце – кажется, оно совсем рядом. Страшно, говорите? *Страшно?* Неужели? Вот уж Фабьен посмеялся бы над вашими страхами!

Если сердце у вас в груди никак не уgomонится, пусть оно колотится из-за переживаний за Фабьена и радиста, за охваченную тревогой жену летчика, не отходящую от телефона, за Ривьера, несущего тяжелую вахту на аэродроме. Или, если уж на то пошло, за самого Сент-Экзюпери, исчезнувшего в небе над Северной Африкой 31 июля 1944 года. Посмотрите-ка еще разок в иллюминатор. Видите вражеский самолет, который пытается вас подбить? Хм... Маловероятно. Так что устройтесь-ка поудобнее и, потягивая джин-тоник, снова погрузитесь в чтение.

### **Десятка Лучших Романов Для Чтения В Самолете**

Настолько увлекательных, что вы забудете, что находитесь между небом и землей на высоте многих километров.

*Никколо Амманити. Я не боюсь.*

*Александр Дюма. Граф Монте-Кристо.*

*Джон Фаулз. Волхв.*

*Глен Дэвид Голд. Картер побеждает дьявола.*

*Сьюзен Хилл. Женщина в черном.*

*Стиг Ларссон. Девушка с татуировкой дракона.*

*Кейт Мосс. Лабиринт.*

*Дороти Ли Сэйерс. Возвращение в Оксфорд.*

*Элис Сиболд. Милые кости.*

*Карлос Руис Сафон. Тень ветра.*

Также см. *Клаустрофобия; Паническая атака; Тревога.*

### **Боязнь Ответственности**

*Жозе Сарамаго*

*Слепота*

Приступая к чтению произведений португальского писателя Жозе Сарамаго, вы принимаете на себя обязательство следовать за нитью повествования, куда бы она вас ни завела, потому что этот гениальный прозаик не соблюдает традиционные правила грамматики. Запятые он использует самым неожиданным образом, так что у грамотного человека руки тянутся к ручке с красными чернилами: постойте, разве это не придаточное предложение, и это тоже, а тут должна стоять точка или хотя бы точка с запятой! Вы, конечно, правы. Но прав и Сарамаго – он знает, что делает. После нескольких абзацев вы будете очарованы его языком, в котором предложения перетекают одно в другое с той же легкостью, с какой распространяется давшая название роману ничем не объяснимая ужасная эпидемия слепоты.

Безымянные жители не называемого по имени города вдруг начинают терять зрение: и молодая проститутка в солнечных очках, и автоугонщик, и офтальмолог, и его жена... С каждой страницей мы все больше подпадаем под мощное обаяние сюрреалистического стиля писателя и вскоре забываем о его первоначальном неприятии.

Мы перед многими несем в этой жизни ответственность: перед человеком, с которым нас связывают более или менее близкие отношения, и даже перед автором талантливо написанного, хотя и сложного по композиции романа. Зато за верность своим обязательствам нас ждет награда, что и подтверждает сюжет романа «Слепота». В психиатрической лечебнице, куда власти, объявившие строжайший карантин, запирают ослепших в попытке остановить эпидемию (у ворот стоят вооруженные охранники, готовые пристрелить любого, кто попытается сбежать), господствует анархия и право сильного. Продовольствия не хватает, и узники больницы дерутся за кусок хлеба. Среди этого хаоса жена офтальмолога нежно, заботливо и преданно ухаживает за мужем. Мы узнаем, что она лишь притворяется слепой, чтобы проникнуть в больницу и находиться рядом с ним.

Жена офтальмолога, для которой любовь и ответственность стоят на первом месте, борется сначала за благополучие мужа, а потом помогает всем, кто находится с ними в одной палате. Эти люди, ослепшие первыми, становятся практически одной семьей. Их связывают узы, скрепленные добротой, взаимной поддержкой, чувством юмора и надеждой; в окружающем хаосе они стараются сохранить крохи нормальных взаимоотношений. Мы понимаем, что если герои и выживут, то исключительно благодаря взаимной привязанности. В условиях, когда все вокруг теряют человеческий облик, они остаются людьми.

Как бы ни сложилась ваша жизнь, возьмите в проводники Сарамаго и жену доктора. Открыв первую страницу, дайте себе слово, что дочитаете книгу до конца. А закрыв последнюю, пообещайте, что познакомитесь со всем творчеством Сарамаго (это нетрудно: после «Слепоты» вы сами захотите прочесть остальные книги писателя). После этого ваша боязнь ответственности преобразуется в готовность прийти на помощь ближнему. Кроме того, вы научитесь преодолевать стилиевые трудности любого автора. Для проверки предлагаем итоговый тест: попробуйте почитать Пруста. Сарамаго подготовит вас к этому испытанию.

Также см. *Книга, прочитанная наполовину; Новая книга; Трусость.*

## Брак

*Элизабет фон Арним*  
*Колдовской апрель* (англ. *The Enchanted April*)  
*Синтия Роджерсон*  
Я люблю тебя, прощай

Назвать супружество – болезнью? Если такова ваша первая недоуменная мысль, пропустите эту статью. Вам крупно повезло, вы нашли свою вторую половину и живете в браке душа в душу. Примите наши поздравления.

Однако если супружество превращается в борьбу за сохранение собственного «я», или ваш брак «буксует», или за годы совместной жизни вы не сблизились, а отдалились, «Колдовской апрель» станет для вас источником откровения. Роман, написанный в 1922 году, дважды экранизирован; последний раз в 1991 году режиссером Майклом Ньюэллом. Фильм получил две премии «Золотой глобус».

Миссис Уилкинс и миссис Арбатнот утомлены семейной жизнью. И вот им попадаетеся на глаза объявление в «Таймс»: «Для тех, кто любит глицинии и солнце! Сдается на апрель небольшой средневековый итальянский замок на берегу Средиземного моря. Мебель и прислуга в вашем распоряжении». В отчаянном порыве ухватить хоть кусочек счастья малознакомые дамы решают снять замок и приглашают еще двух приятельниц, более темпераментных и дерзких, у которых не сложилась личная жизнь: «правильную» миссис Фишер и сказочно красивую, но высокомерную леди Каролину.

На вилле Сан-Сальваторе женщины наконец-то оживают и постепенно открывают в себе способность радоваться жизни. Сочные апельсины, луга с весенними цветами, всегда готовый прийти на помощь садовник Доменико творят чудеса. Женщины преображаются. Их лица разглаживаются, исчезают морщинки страха и тревоги; сердца и умы, долгие годы наглухо запечатанные, раскрываются, как почки под солнцем. Их снова переполняет любовь. «Дома я была прижимистой каргой, – признается Лотти Уилкинс, – все высчитывала, на всем экономила. Я любила бы мужа, если бы он любил меня. Все должно быть по-честному. Разве не так? И поскольку он меня не любил, я тоже его не любила. А жизнь дома – такая тоска. Тоска...»

Итак, в роскошном уединении женщины снова обрели себя. Плюс к тому... Нет, они не забыли своих мужей. Они спасли свои семьи, а в их сердцах вновь запылала любовь. Если ваш брак не оправдывает возложенных на него надежд, купите «Колдовской апрель». Потом снимите домик в Италии, возьмите книгу с собой и читайте ее на берегу Средиземного моря.

Также см. *«Бегство с корабля»; Недовольство; Секс (дефицит секса); Сексуальная озабоченность; Фригидность; Храп.*

## Брюзгливость

*Даниель Дефо*  
Счастливая куртизанка, или Роксана

Если вам случится услышать шум вечеринки, доносящийся из дома по соседству, как вы поступите? Возьмете бокал, смешаете себе коктейль и присоединитесь к всеобщему веселью? Или заткнете уши, станете возмущаться фейерверками и негодовать по поводу неумеренного потребления алкоголя? Иначе говоря, вы зануда, ворчун и брюзга, отравляющий удовольствие другим?

Попробуйте разбудить спящую в вас Роксану и научиться быть душой общества. Самый противоречивый и психологически сложный роман Даниеля Дефо повествует о судьбе молодой женщины, оказавшейся в безвыходном положении: ее муж тайком сбежал с остатками семейного состояния, предоставив ей самостоятельно воспитывать пятерых детей. Что же в те далекие дни (действие романа происходит в конце XVII – начале XVIII века) оставалось делать бедной женщине, как не пустить в ход свои природные дарования? Героиня сметлива, бегло говорит по-французски, великолепно танцует, и мужчины липнут к ней как мухи. Она бросает своих детей, чтобы не «видеть, как они гибнут [у меня] на глазах», и становится содержанкой. Вскоре она настолько мастерски овладевает искусством соблазнения, что обольщает целые бальные залы. Ее минута славы наступает, когда на одном из маскарадов она появляется в турецком костюме и исполняет зажигательный танец, да так, что ее осыпают деньгами, более того, на нее обращает внимание присутствующий на балу инкогнито король. Тогда-то героиню и нарекают экзотическим именем, под которым мы ее знаем: «Да ведь это сама Роксана!» – восклицает один из гостей, пораженный турецким танцем.

Пусть Роксана под давлением обстоятельств превратилась в женщину легкого поведения, но умение производить впечатление даже в самой невыгодной ситуации делает ее вашим идеальным наставником. Вы не обязаны быть завсегдатаем вечеринок, но, оказавшись на каком-нибудь торжестве, будьте готовы разделить радость с окружающими, целиком и полностью отдайтесь во власть веселья. И хорошее настроение придет. Подобно Роксане, вы будете вызывать улыбку на лицах участников вечеринки и, может быть, даже заведете новые интересные знакомства.

Также см. *Добропорядочность; Изгой; Мизантропия; Трезвость; Чувство юмора (отсутствие чувства юмора).*

## Булимия

См. *Расстройства питания*

**Вдовство**

Амос Оз

И то же море (англ. *The Same Sea*)

Хелен Саймонсон

Последний бой майора Петтигрю

Мик Джексон

Рассказ вдовы (англ. *The Widow's Tale*)

Юрий Трифонов

Другая жизнь

Не следует недооценивать глубину своего горя. Потеря супруга или супруги фундаментально меняет всю жизнь человека. Вы привыкли делить кров с мужем (женой) и вдруг очутились в одиночестве. Вы были одним из родителей, а стали единственным. Вполне вероятно, что отношения с ребенком (детьми) также перейдут в новую форму. Не исключено, что от вас отдалится кое-кто из общих с супругом друзей. Кроме того, вам придется заново искать свое место в мире – покойный партнер поддерживал вас, вы были с ним единым целым, а теперь, когда его не стало, вам трудно понять, что вы собой представляете.

Пережить это трудное время вам поможет изумительной красоты поэма в прозе «И то же море» израильского писателя Амоса Оза. Повествование строится как ряд коротких сцен из жизни Альберта Данона, скромного бухгалтера, недавно похоронившего жену Надю, скончавшуюся от рака. Их единственный сын Рико, озабоченный духовными исканиями, отправляется в Тибет. Уезжая, он просит свою подругу Диту иногда навещать отца. Альберт, к своему стыду, сознает, что Дита – симпатичная раскрепощенная девушка в мини-юбке – вызывает у него не совсем платонические чувства. И когда Дита вдруг оказывается без крыши над головой, Альберт предлагает ей поселиться у него в свободной комнате. Подруга Альберта Беттина, овдовевшая двадцать лет назад, не без личной заинтересованности наблюдает за их отношениями.

В периоды тоски и одиночества нужно уметь проживать каждый миг – один за другим. Именно так и поступают персонажи Оза. Вот Альберт выключает компьютер и ложится спать; вот Надя, проснувшись среди ночи от пения дрозда, лежит и размышляет о том, кем станет после смерти; вот Беттина, решившая нарушить заговор молчания, высказывает Альберту все, что о нем думает. Оз с одинаковой скрупулезностью описывает будничное и прекрасное, высокие душевные порывы и низменную похоть – ведь в жизни все это сосуществует бок о бок. Пожалуй, не так просто назвать столь же тонкое и деликатное произведение, которое поможет вам разобраться в огромном и сложном океане чувств.

Всегда есть возможность начать сначала, даже если вы изнемогаете от моральной усталости. Отставной майор Петтигрю – человек неизменных привычек, сухой и чопорный. Его одолевают несчастья: умирает жена, вскоре за ней – брат. Горе словно обостряет все чувства майора, заставляя его по-новому взглянуть на старых знакомых, в том числе на хозяйку сельского магазина миссис Али. Внешне они очень разные, но их влечет друг к другу: оба овдовели, оба конфликтуют со своими родственниками-мещанами, оба любят книги, особенно Киплинга. Читая роман Хелен Саймонсон, вы поверите в то, что для вас не все еще потеряно, что одиночество после кончины супруга – это не приговор.

«Рассказ вдовы» Мика Джексона – это попытка возрождения к новой жизни через анализ прежней. Джексон не дает героине ни имени, ни фамилии, но через ее дневники мы узнаем все ее мысли. Они противоречивы, порой забавны, порой в них сквозит легкая обида – женщина словно бы сердится на умершего мужа за то, что он умер. Чтобы пережить траур, вдова уезжает в графство Норфолк, на побережье, снимает там коттедж и, делая вид, что наблюдает за птицами, пристально следит за домом человека, в которого когда-то была влюблена.

Как ни странно, эти наблюдения приносят вдове облегчение. Размышляя о воображаемом романе с другим мужчиной, она начинает понимать, что в ее жизни с мужем было много хорошего, и избавляется от горечи, едва не заглушившей добрые воспоминания. Надеемся, что этот роман убедит и вас вспомнить все самое лучшее из своей семейной жизни, принять прошлое, простить былые ошибки и освободить свое сердце от ненужных сожалений.

Также см. *Безбрачие; Одиночество; Печаль; Смерть близкого человека; Томление.*

**Вегетарианство**

Чарльз Фрейзер

Холодная гора

Время от времени даже вам, поклонники бобовых, приходится спускаться с пьедестала возвышенных истин и признавать, что смерть – неотъемлемая часть земного существования. Питаться только тем, что растет из земли, прекрасно, но организм периодически напоминает о своей кровожадности. И хотя мы сознаем, что в наши дни для производства мяса применяются методы, достойные порицания, в некоторых обстоятельствах – например, если вы оказались вдали от цивилизации без провианта – приходится переходить на животную пищу.

Это хорошо известно Инману – симпатичному и мужественному герою романа «Холодная гора». Он совершает полное приключений путешествие через всю Америку, из Питерсберга, где лечился в конфедератском госпитале, в Северную Каролину, к женщине, которой принадлежит его сердце. Весь путь он проделывает пешком, избегая больших дорог, так как не желает, чтобы его снова забрали в армию южан. В пути Инман вынужден искать себе пропитание: крадет корзинку с хлебом и сыром у прачек,

полощущих белье на берегу реки; отбивает у солдат борова, отнятого у одинокой вдовы, и лакомится свиными мозгами, убивает из ружья (испытывая при этом огромную жалость) медвежонка, оставшегося без матери.

Однажды на его пути попадает «женщина с козами»; двадцать пять лет она живет одна в фургоне цвета ржавчины, в окружении стада коз. Ее взаимоотношения с животными представляют собой полный симбиоз: вот она гладит козу, держит ее на руках, как ребенка, а затем перерезает ей горло. Гибель животного воспринимается не как акт жестокости, а как естественное действие, совершаемое с любовью и благодарностью. Отшельница кормит Инмана мясом двухцветной козы, и он продолжает путь к любимой, Аде. На прощание женщина дарит ему рисунок цветка стапелии. Этот цветок издает запах падали, привлекая насекомых: жучков, питающихся падалью, и мясных мух, которые его опыляют; вот на какие хитрости пускается природа ради выживания. Фрейзер словно бы указывает нам, плотоядным животным, наше место в природном порядке вещей.

## Вера (Утрата Веры)

*Уильям Питер Блэтти*

Изгоняющий дьявола

*Рейчел Джойс*

Невероятное паломничество Гарольда Фрая

У каждого человека свое представление о вере: кто-то верит в Бога, кто-то – в смысл бытия (см. *Бессмысленность*), кто-то – в существование в этом мире добра. Что бы вы ни подразумевали под верой, с ее утратой из вашей жизни уходит свет. В такие периоды человеку необходимы книги, опираясь на которые он сможет и дальше уверенно и с радостью шагать по жизни. Рекомендуемые нами «лекарственные средства» основаны на двух разных подходах; воспользуйтесь тем, что вам ближе.

Если ваша вера в Бога пошатнулась, «Изгоняющий дьявола» нагонит на вас такого страха, что вы, возможно, отринете свои сомнения. В этом леденящем кровь романе героиня, известная актриса, с ужасом осознает, что ее двенадцатилетняя дочь Регана, милая и добрая девочка, одержима дьяволом. Мать обращается за помощью к отцу Каррасу. Того порой посещают сомнения в вере, но при столкновении с завладевшим Реганой очевидным злом они улечиваются без следа. Не исключено, что и на вас книга произведет похожий эффект.

Если вдруг возникло чувство, что жизнь бессмысленна, но вам безразлично, хороший вы человек или дурной, мы предлагаем другое, более щадящее лекарство. Печальный пенсионер Гарольд Фрай почти не общается с женой и полностью утратил контакт со взрослым сыном. Однажды он получает письмо от своей старинной подруги Куини, которая сообщает, что умирает от рака. Гарольд пишет ей ответ на открытке и идет на почту, но по дороге случайно завязывает разговор с девушкой на автозаправке. Девушка убеждена, что глубокая вера необходима каждому человеку, и ее искренность так трогает Гарольда, что он проходит мимо почтового ящика и шагает дальше, приняв решение пешком дойти до дома Куини. Внутренний голос говорит ему: пока он через всю страну идет к ней, она не умрет.

Во время этого неожиданного паломничества твердость Гарольда не раз подвергается испытаниям. Но он продолжает верить в провидение, старается ограничивать себя строго необходимым, предпочитая ночевать под открытым небом, а не в чужих домах, и действительно становится все больше похож на средневекового паломника. О нем уже пишут в газетах, он обретает известность. Незнакомые люди хотят к нему прикоснуться. Значит, вера заразна. Его жена Морин, несмотря на разделяющее их расстояние, снова проникается к нему теплыми чувствами, а Куини... Нет уж, прочитайте роман и узнайте, что стало с Куини.

В периоды уныния, когда вы потеряли веру в жизнь, в Бога, в любимого человека, в самого себя, читайте эти книги. Они помогут вам по-новому взглянуть на привычные вещи. Девушка с автозаправки права: «Если веришь, ничего невозможного нет».

Также см. *Бессмысленность*; *Надежда (утрата надежды)*.

## Взаимоотношения

См. *Адюльтер*; *Безответная любовь*; *Боязнь ответственности*; *Брак*; *Некогда читать*; *Ошибка в выборе спутника жизни*; *Ревность*.

## Вина

*Федор Достоевский*

Преступление и наказание

Доводилось ли вам нарушать принятые нормы поведения или поступать вопреки нравственным принципам? Или чувствовать себя виноватым поскольку не сделали того, что должны были сделать?

Чувство вины абсолютно не свойственно только маленьким детям и психопатам (от последних лучше держаться подальше). Всем остальным следует относиться к нему, как и к его младшему брату – чувству стыда (см. *Стыд*), скорее позитивно, поскольку, по утверждению психологов, оба этих чувства представляют собой кирпичики коллективной этики, составляющей основу жизни общества. Но если позволить чувству вины пустить в душе корни, это может губительно сказаться как на вас лично, так и на ваших близких. Чувство вины легко обращается в пассивную (или не совсем пассивную) агрессию, в стремление подчинить себе окружающих (см. *Любитель командовать*) или в гнев, пожирающий вас изнутри (см. *Гнев*). Наш совет: если вы и правда в чем-то провинились, признайте перед собой, что виноваты, и обратитесь к нашей романной «терапии». Осознание ошибки поможет вам выкорчевать из души чувство



вины, а главное – искупить ее. Принесите искренние извинения тому, перед кем провинились, и живите дальше со спокойной душой.

Роман Достоевского «Преступление и наказание» – это самое полное и глубокое исследование чувства вины в литературе. Когда Достоевский писал этот роман (в котором масса автобиографических деталей), он жил на грани нищеты, и у читателя невольно складывается впечатление, что многие из чувств, которые испытывает герой, не были чужды и автору. Родион Раскольников, бывший студент, а ныне безработный, живет в крошечной каморке на чердаке убогого доходного дома в Санкт-Петербурге. Этот желчный, бедно одетый человек имеет раздражающую привычку говорить сам с собой. Однако внешность у него приятная, он умен и образован. Несмотря на это, читатель догадывается, что Раскольников замышляет нечто безрассудное и ужасное. Действительно, он принимает решение убить и ограбить старуху, которая ссужает его деньгами под проценты. Раз старуха занимается ростовщицеством, убеждает он себя, значит, ее смерть – не зло, а благо. К несчастью, в момент нападения в доме появляется сводная сестра старухи-процентщицы, и Раскольников в панике убивает и ее.

Раскольников грабит старуху и прячет добычу. Но его почти сразу охватывает горькое раскаяние. Необходимость лгать и скрывать свои мысли ему невыносима; с помутившимся сознанием он бродит по Петербургу. Тем временем в убийствах подозревают другого человека, и если бы не муки совести и не дружба с мудрой Соней, которая понимает, что нельзя жить с таким грехом на душе, Раскольников, возможно, ушел бы от наказания.

Мы с болью наблюдаем за нравственными терзаниями молодого героя Достоевского. Благодаря Соне ему удастся выжить. Если в вашей жизни нет такой Сони, позаимствуйте ее у Раскольникова. Покайтесь, искупите свой грех и избавьтесь от чувства вины. Лишь тогда вы заслужите, чтобы ваше существование скрашивали люди, подобные Соне.

Также см. *Сожаление; Угрызения читательской совести.*

## **Властность**

См. *Любитель командовать (комплекс босса); Притеснитель (стремление притеснять).*

## **Влюбленность**

См. *Аппетит; Безнадежный романтизм; Безрассудная страсть; Бессонница; Вожделение; Неспособность сосредоточиться; Одержимость; Оптимизм (чрезмерный оптимизм).*

## **Внимание (Потребность Во Внимании)**

См. *Потребность в эмоциональной поддержке.*

## **Вожделение**

*Трейси Шевалье*

*Девушка с жемчужной сережкой*

Без вожделения мы не чувствовали бы себя живыми. Но когда речь идет о принятии решений, похоть – плохой советчик. Зов плоти, разумеется, могучая сила, но физическое влечение безрассудно, притупляет сознание, мешает мыслить ясно (и если рассудительность вам вообще несвойственна, см. «Здравый смысл»). Принимать решения в угаре страсти – это все равно что дать ключи от своего «Астон-Мартина» тринадцатилетнему подростку и предложить ему на нем прокатиться.

Берите пример с Греты, уравновешенной, сдержанной служанки и музы Яна Вермеера, героини романа Трейси Шевалье, который называется так же, как одна из картин художника; в нем описывается история ее создания. Вермеер обращает внимание на девушку из простонародья, заметив, что она выкладывает нашинкованные для супа овощи – красную капусту, лук, сельдерей и морковь – таким образом, чтобы их цветовая гамма не «резала глаз». Живописец сразу же понимает, что Грета от природы наделена художественным вкусом. К тому времени, когда она начинает позировать ему, они уже прониклись уважением друг к другу и мирно работают бок о бок в его мастерской. В своем повествовании – роман написан от лица героини – Грета называет Вермеера «мой хозяин» или, что еще более показательно, безымянным «он». Оба учат друг друга по-новому смотреть на вещи. Кроме того, их связывает одно многозначительное, хотя и случайное прикосновение: показывая Грете, как держать камень, или «толкушку», при растирании кусочка обожженной слоновой кости, потребной для получения черной краски, художник положил руку поверх руки девушки, и это привело ее в столь сильное волнение, что она в смятении выронила камень. Так зарождается скрытая любовная игра. И когда картина наконец-то завершена, вожделение – его и ее тоже – будто выставлено на всеобщее обозрение. Оно выражено в блеске ее глаз, во влажных, чуть приоткрытых губах, в мягких переливах и складках головного убора и, конечно, в сиянии несообразно лучезарной сережки, высвечивающейся из тени.

Грете хорошо известно, что в Дельфте XVII века девушка ее происхождения не вправе претендовать на осмысленные, человеческие отношения с мужчиной из того сословия, к которому принадлежит ее хозяин. Она – служанка, существо даже не второго, но третьего сорта. Однако герои уже ступили на крайне опасную территорию. Со страниц книги так и брызжет сексуальное возбуждение, и мы понимаем, что будущее Греты висит на волоске. Сжатые, выразительно точные фразы Шевалье словно призывают к сдержанности, которую обязаны проявлять художник и его муза. Смогут они устоять перед соблазном или вожделение победит?

О сластолюбивый читатель! Когда гормоны ударят вам в голову, удалитесь в укромный уголок с книгой

Трейси Шевалье. Пусть элегантная, строгая манера письма «Девушки с жемчужной сережкой» умерит ваши страсти, обуздает похоть. Остановитесь, сделайте паузу, задумайтесь. Готовы ли вы разделить судьбу с человеком, к которому вас влечет? Если нет, насладитесь моментом напряжения всех чувств, потом сделайте глубокий вдох и ступайте дальше.

Также см. *Безрассудная страсть; Любовная тоска; Секс (дефицит секса)*.

## **Враждебность**

См. *Гнев; Ненависть*.

## **Вредные Пристрастия:**

– к алкоголю

См. *Алкоголизм*.

– к азартным играм

См. *Азартные игры*.

– к Интернету

См. *Интернет-зависимость*.

– к кофе

См. *Кофемания*.

– к магазинам

См. *Шопоголизм*.

– к наркотикам

См. *Наркомания*.

– к сексу

См. *Секс; Сексуальная озабоченность*.

– к табаку

См. *Курение*.

Чтобы справиться с физическими и душевными страданиями, без которых не обходится ни одна попытка отучить себя от пагубной привычки, рекомендуем читать увлекательные книги, посвященные трудному процессу самокопания. Чем полнее захватит вас книга, тем лучше будет результат.

## **Десятка Лучших Книг Для Тех, Кто Пытается Избавиться От Вредных Пристрастий**

*Луи-Фердинанд Селин. Путешествие на край ночи.*

*Михаэль Энде. Бесконечная история.*

*Джон Фанте. Спроси у пыли.*

*Нил Гейман. Задверье.*

*Иван Гончаров. Обломов.*

*Кормак Маккарти. Кровавый меридиан.*

*Чайна Мьевиль. Крысиный король.*

*Жан-Поль Сартр. Тошнота.*

*Джон Уиндем. Отклонение от нормы (Хризалиды).*

*Дон Уинслоу. Власть пса.*

Также см. *Аппетит; Бессонница; Головная боль; Неспособность сосредоточиться; Тошнота; Тревога*.

## **В Стесненных Обстоятельствах, Находиться**

*Френсис Скотт Фицджеральд*

*Великий Гэтсби*

*Мартин Эмис*

*Деньги*

*Ричард Йейтс*

*Плач юных сердец*

Итак, вы на мели. Это еще полбеды. Возможно, вы потеряли работу (см. *Экономический кризис*) или тратите больше, чем зарабатываете. Так или иначе, но вы уверены: будь на вашем счету в банке побольше денег, все ваши проблемы были бы решены. Это – вторая половина беды. Но сначала разберемся с первой.

Джеймс Гетц, известный как Джей Гэтсби, тоже наивно полагал, что деньги дадут ему то, о чем он мечтает больше всего на свете, а именно любовь Дэзи Бьюкенен. Сколотив сомнительными способами солидное состояние, он покупает вызывающе роскошную виллу на Уэст-Эгге и устраивает многолюдные вечеринки, надеясь, что очаровательная Дэзи прилетит к нему, словно бабочка на огонь.

Гэтсби – поистине одержимый мечтатель (не зря Фицджеральд называет его «великим»), его страсть к Дэзи владеет им без остатка. Но если у человека больше денег, чем ему необходимо для удовлетворения насущных нужд (пища, одежда, кров и, конечно, книги), это не решает проблемы, а скорее их создает. Деньги не принесли Гэтсби счастья. Более того, в погоне за богатством он утратил свое подлинное «я». Кем он себя возомнил, обращаясь ко всем и каждому «старина» с поддельным британским акцентом? На

что ему куча рубашек, которые он не успевает примерить? Зачем он устраивает вечеринки, которые не доставляют ему радости? И задумался ли он хоть раз, какова будет реакция Дэзи, когда она узнает, каким образом он заполучил свое богатство? Огонь шипит, Гэтсби угасает, и ему некого винить, кроме самого себя.

Тем, кто находится в стесненных обстоятельствах, мы рекомендуем курс лечения в три этапа. Сначала прочтите «Деньги» Мартина Эмиса; эта книга напомнит вам, что деньги – это страшный бич, они развращают и растлевают человека как личность. Потом возьмитесь за роман Ричарда Йейтса «Плач юных сердец», где показано, как унаследованное состояние заслоняет путь к намеченным целям и мешает самоутверждению человека. Наконец, вернитесь к «Великому Гэтсби» и сделайте то, что должен был сделать Джеймс Гетц: оставайтесь самим собой, примите свое обедневшее «я» и найдите того, кто любит вас таким, какой вы есть. Перестаньте тратить деньги на лотерейные билеты, умерьте свои аппетиты, научитесь экономить. Если вашей зарплаты не хватает на насущные нужды, найдите другую работу. Если хватает, прекратите скулить и живите счастливо, довольствуясь теми скромными средствами, что у вас есть.

## Выдающиеся Умственные Способности

Дж. Д. Сэлинджер  
Фрэнни и Зуи

«Не понимаю, к чему знать все на свете и всех поражать своим остроумием, если это не приносит тебе радости»<sup>[4]</sup>. Это слова миссис Гласс из повести Дж. Д. Сэлинджера «Фрэнни и Зуи», а уж она-то знает, о чем говорит. Мать семерых необычайно одаренных детей, каждый из которых в свое время принимал участие в популярной радиовикторине «Умный ребенок», она потеряла старшего сына, Симура (он покончил с собой), и теперь наблюдает, как ее младшая дочь, Фрэнни, переживает глубочайший душевный разлад.

Теоретически быть умнее других неплохо. Но людям заурядным невыносима мысль о собственной посредственности. Поэтому дети с исключительными умственными способностями обречены вести жизнь изгоев. По мнению одних, дети из семьи Глассов – «выводок невыносимо высокомерных маленьких „выродков“, которых следовало бы утопить или усыпить, как только они появились на свет»; в представлении других они – довольно приятные, но все равно подозрительные «малолетние мудрецы и всезнайки». Но даже если общество не отталкивает от себя гениальных интеллектуалов, они отстраняются от окружающих сами. Умные люди легко разочаровываются в сверстниках и теряют к ним интерес. Нервный срыв Фрэнни спровоцирован встречей с Лейном, студентом университета, к которому она едет на выходные. Фрэнни без конца критикует Лейна, а потом жалуется брату Зуи: «Я не могла хоть разок удержаться, не влезть со своим мнением. Это был чистый ужас. Чуть ли не с первой секунды, как он встретил меня на вокзале, я начала придираюсь, придираюсь ко всем его взглядам, ко всем оценкам – ну абсолютно ко всему». За это она ненавидит себя.

В жизни обычно именно Лейны – «нормальные» люди, ставшие жертвой «ненормального» поведения, – вызывают сочувствие. Но литература предпочитает вставать на сторону «уродцев», и люди неординарного ума, познакомившись с не слишком счастливой Фрэнни, узнают в ней родственную душу. Кстати, читатели любят литературных героев, подобных Глассам, именно за те черты, которые в реальных людях их раздражают. Башковитым умникам это должно принести облегчение.

Если вы из-за своего блестящего ума вдруг стали, подобно Фрэнни и Зуи, изгоем, не спешите ненавидеть весь белый свет.

Герои Сэлинджера в конце концов избавляются от комплекса превосходства: на брата и сестру нисходит озарение, позволяющее им в каждом человеке увидеть Бога. Возможно, вы предпочтете обойтись без Бога – это ваше право. Только помните, что людей нужно любить. Эта замечательная повесть научит вас быть добрее к ближнему и не даст зачерстветь вашему сердцу.

## Выдержка

Э. М. Форстер  
Куда боятся ступить ангелы

Сдержанность в проявлении эмоций – типично английская черта характера. Какие бы несчастья и невзгоды ни приготовила судьба-злодейка англичанину – от жестокого разочарования в близком человеке и кончины любимой собаки до обвалившегося прямо на голову потолка, – в его лице не дрогнет ни один мускул. Тот, кто обладает истинной выдержкой, просто стряхнет с себя мусор, отпустит колкое замечание и предложит остальным пострадавшим выпить на развалинах кухни чашку чаю. Подобное самообладание вызывает восхищение. Умение в любых обстоятельствах сохранять спокойствие – одно из главных свойств национального британского характера. Именно оно помогло британцам пережить две мировые войны, включая страшные немецкие бомбардировки. Однако многие считают, что в наши дни знаменитое британское хладнокровие уже не то.

Прекрасный трагический роман Форстера «Куда боятся ступить ангелы» написан в 1905 году, когда подобных сомнений еще не существовало. Героиня романа Лилия, вдова Чарльза Герритона, – особа немного ветреная, во всяком случае, по мнению родственников со стороны мужа; они дружно пытаются отвлечь ее от новой любовной связи, для чего убеждают съездить в Италию. В качестве компаньонки с ней отправляют хладнокровную и рассудительную Каролину Эббот. Все надеются, что путешествие окажет на Лилию благоприятное воздействие. «Италия, – снисходительно замечает шурин Лилии Филип Герритон, – очищает и облагораживает всякого, кто там побывает».

К несчастью, очищения – в том смысле, в каком его понимают Герритоны, – не происходит. Лилия без памяти влюбляется в Джино – красивого, страстного итальянца самого скромного происхождения. «Зубной

врач в волшебной стране!» – негодует Филип, который любит все итальянское, кроме южного темперамента и безродных сыновей зубных врачей. Семейство Герритонов снаряжает спасательный отряд, но тот прибывает на место слишком поздно: Лилия уже вышла замуж за Джино, и у них родился ребенок.

Филип и его сестра Харриэт встречаются с Джино для приватной беседы. Экспрессивный итальянец совершенно не боится демонстрировать свои чувства, особенно любовь к сыну, и на этом фоне английская сдержанность, «застегнутая на все пуговицы», выглядит явно ущербной. Филип даже подпадает под обаяние искреннего Джино, но чопорная Харриэт – воплощенная выдержка – отмахивается сантименты и навязывает остальным свою волю. В результате все персонажи глубоко страдают. Что до нас, то мы – за то, чтобы англичане заламывали руки и кусали губы. Пусть подлинные чувства каждого человека проявляются свободно, как льются слезы.

Также см. *Эмоциональная холодность*.

## **Выжить Из Ума**

См. *Наркомания*.

## **Десятка Лучших Эскапистских Романов**

Если у вас болит голова или ноет сердце; если вы ждете автобус, а его все нет; если вам хочется отвлечься от надоевшей повседневной рутины – вам обязательно поможет одна из предложенных ниже книг.

*Луис Ламур*. Разведчик (Хондо).  
*Луи де Берньер*. Мандолина капитана Корелли.  
*Кэрл Берч*. Зверинец Джемрака.  
*Э. М. Форстер*. Поездка в Индию.  
*Роберто Боланьо*. Чилийский ноктюрн.  
*Себастьян Жапризо*. Дама в очках и с ружьем в автомобиле.  
*Невил Шют*. На берегу.  
*Артур Голден*. Мемуары гейши.  
*Руперт Томсон*. Книга откровений.  
*Габриэль Гарсиа Маркес*. Сто лет одиночества.

## **Высокое Кровяное Давление**

Чтение успешно выводит из тревожного состояния. Значит, оно полезно тем, у кого повышенное кровяное давление, особенно если читать, держа на коленях маленького пушистого зверька. Однако следует проявлять осторожность в выборе произведений. Остросюжетный роман или рвущая душу мелодрама заставят ваше сердце качать кровь еще быстрее. Чтобы снизить давление, старайтесь поменьше волноваться. Выберите книгу из представленного ниже списка романов, в которых действие не движется стремительно к развязке, а течет размеренно, спокойно, воспевая достоинства безмятежного существования. Отсутствие динамики компенсируется в них красотой повествования и описаниями, будящими воображение.

## **Десятка Лучших Романов, Помогающих Снизить Кровяное Давление**

*Николсон Бейкер*. Бельэтаж.  
*Шарлотта Бронте*. Городок.  
*Майкл Каннингем*. Часы.  
*Карсон Маккалерс*. Сердце – одинокий охотник.  
*Вирджиния Вулф*. Волны.  
*Сельма Лагерлёф*. Перстень Левеншёльдс.  
*Эмиль Золя*. Страница любви.  
*Джованни Орелли*. Год лавины.  
*Эрленд Лу*. Лучшая страна в мире.  
*Джон Ирвинг*. Молитва об Оуэне Мини.

Также см. *Стресс; Трудоголизм*.

## **Высокомерие**

*Джейн Остин*  
Гордость и предубеждение  
*Элизабет Тейлор*  
Ангел

Художественная литература трактует высокомерие как одно из тягчайших преступлений. Когда мистер Дарси отказывается танцевать на балу с Элизабет Беннет, пренебрежительно отзывается о ее внешности, подчеркнув, что она всего лишь «мила», и вообще обманывает ожидания всего Лонгборна, – все местное

общество, в том числе миссис Беннет, немедленно признают его «одним из самых заносчивых и неприятных людей на свете». Его не спасает ни то, что он безусловно красивее приветливого мистера Бингли, ни то, что он владеет огромным поместьем в Дербишире и считается завидным женихом, что, в глазах миссис Беннет, имеющей пятерых дочерей на выданье, само по себе неоспоримое достоинство.

К счастью, игривая Элизабет Беннет, героиня романа Джейн Остин «Гордость и предубеждение», знает, как сбить с Дарси спесь. Она подшучивает над ним (говоря ему в лицо: «Я вполне убедилась, что мистер Дарси свободен от недостатков<sup>[5]</sup>»), прибегает к категорическому отказу («И не прошло месяца после нашей встречи, как я уже ясно поняла, что из всех людей в мире вы меньше всего можете стать моим мужем»), тем самым не только побуждая его избавиться от своих изъянов, но и демонстрируя столь «живой ум», что он влюбляется в нее – и теперь уже основательно. Если вам свойственно высокомерие, пусть эта книга научит вас распознавать умные шутки и отважную честность – и правильно их воспринимать.

Вам крупно повезет, если человек такого типа, как Элизабет, поможет вам стать идеальным мужчиной (или идеальной женщиной).

Но иногда высокомерие настолько глубоко проникает в плоть и кровь человека, что не поддается воздействию. Когда мы знакомимся с героиней романа «Ангел», написанного Элизабет Тейлор – не американской актрисой, а британской писательницей середины XX века, – ей всего пятнадцать лет, но она уже мнит себя уникальной личностью, которой никто из окружающих и в подметки не годится. И это еще мягко сказано. Эта странная девочка – неисправимая лгуня, она тщеславна и начисто лишена чувства юмора. Одноклассников Энджел презирает, их огорчения и заботы совершенно ее не трогают. Думая о будущем, она воображает себя в изумрудах и мехах, а придирчивую мать – в роли своей горничной. Мать, разумеется, в ужасе от замашек дочери.

И вот что интересно: благодаря своей непомерной самоуверенности Энджел добивается в жизни успеха и действительно купается в изумрудах. Но затем удача ее покидает: от нее отворачиваются издатели и критики, однако ее это не отрезвляет. Смирению она так и не научилась.

Не будьте такими, как Энджел. Если вас отвергли, спросите себя, чем вы это заслужили. Лучше берите пример с Дарси. Поначалу отказ Элизабет выйти за него замуж взбесил его, но, желая возвыситься в глазах девушки, которой он восхищался, Дарси сумел себя преодолеть. Будьте благодарны, если кто-то подшучивает над вами. Возможно, вам хотят помочь стать более достойным человеком.

Также см. *Тщеславие; Чрезмерная самоуверенность.*

## Г

### Газы

См. *Метеоризм*

### Геморрой

*Иэн Синклер*

Вниз по реке (англ. *Downriver*)

Геморрой – мучительное заболевание, сопровождающееся почти не утихающей болью. Известны медицинские способы его лечения, каждый из которых – сам по себе нелегкое испытание. Если вы относитесь к числу страдальцев от этой болезни, советуем разжиться романом Иэна Синклера «Вниз по реке».

На протяжении всех двенадцати историй, охватывающих период со дня гибели принцессы Анны, в 1878 году утонувшей в Темзе вместе с еще шестьюстами сорока другими несчастными, до ближайшего будущего, в котором Вдова, проводящая государственную политику в тэтчеровском стиле, безжалостно уничтожает жизнь по берегам реки, мы вместе с загадочным рассказчиком совершаем экскурсию по набережным водной артерии Лондона. Он путешествует пешком (Синклер, как и Диккенс, известен своим пристрастием к прогулкам по Лондону) в сопровождении разношерстной компании: актеров, букинистов, гидов. Мы исследуем мир книжных лавок, где продаются редкие издания, мир преступников и бродяг, помешанных на оккультизме... Это Лондон, о существовании которого многие из нас и не подозревали. Емкая проза Синклера остроумна, она распаляет воображение и захватывает вас без остатка. Еще лучше раздобыть аудиовersion романа и, гуляя, слушать ее. Вам будет так интересно, что вы забудете про геморрой.

### Гениальность

См. *Выдающиеся умственные способности.*

### Гнев

*Эрнест Хемингуэй*

Старик и море

Восемьдесят четыре дня подряд старик Сантьяго выходил в море и возвращался на берег без улова. Но он не унывал и не падал духом. Другие рыбаки смеялись над ним, но он не сердился. Старика приходилось рыбачить одному, потому что помогавший ему мальчик, которого он любил и который любил его, по настоянию родителей стал рыбачить на другой лодке. Старик ни на кого не обижался и не держал

в сердце зла. На восемьдесят пятый день он снова вышел в море, полный надежды.

Сантьяго выпадает удача: на крючок попадает огромная рыба, и она тянет лесу с такой силой, что сдирает старику кожу с ладоней, но тот не выпускает гарпуна из рук и позволяет рыбе тащить себя в море. Он жалеет, что рядом нет мальчика, но в то же время испытывает радость, наблюдая, как вокруг лодки резвятся морские свиньи. Проходит день, потом ночь, наступает следующий день, а старик все ведет поединок с рыбой. Только он и рыба, и помощи ждать неоткуда. Но старик не унывает. И даже когда его начинает охватывать отчаяние, он убеждает себя не сдаваться и думать о том, что у него есть, а не о том, чего нет. У Сантьяго немеет рука, его слепит яркое солнце, он изнывает от голода и жажды и тут вспоминает львов, которых видел однажды на африканском берегу. Он вдруг понимает, насколько величественна, прекрасна и благородна рыба, что тащит по морю его лодку. Рыба умерла, и ею лакомятся акулы – сначала приплывает одна, потом с полдюжину; пытаюсь отогнать их, старик теряет гарпун, потом нож, потом вырывает из гнезда румпель и орудует им как дубиной. Борьба с акулами лишает его последних сил, он едва не теряет рассудок. К тому времени, когда старик добирается до берега, от рыбы остается один скелет, и все же Сантьяго не ропщет на судьбу, принимая случившееся как данность. Он не сломлен и не поддался гневу. А на берегу его ждет мальчик.

Погрузившись в умиротворяющую и невероятно поэтичную прозу этого небольшого литературного шедевра, вы забудете о своих негативных эмоциях. Вы вместе со стариком окажетесь в его лодке, поймете, как он любит мальчика, море, свою большую рыбу. На вас снизойдет покой, и вы легко согласитесь с тем, что надо довольствоваться тем, что имеешь, не испытывая сожалений о несбывшемся. Порой мы все заходим слишком далеко, но это не значит, что путь назад нам заказан. Вслед за стариком, вспоминая львов, вы сможете дать волю воображению, рисуя перед вами исполненные гордой красоты картины. Прочитав эту книгу, поставьте ее на полку на видное место, чтобы, почувствовав приближение гнева, сразу взять ее в руки. Вспоминайте старика, море, большую рыбу и не позволяйте разрушительным эмоциям завладеть вами.

Также см. *Агрессивное поведение на дороге; Мсть; Страх насилия; Ярость.*

## Головная Боль

Максанс Фермин  
Снег

Снег пламенеет  
В ночи. Ледяная постель.  
Сомкнуты веки.

## Голод

Кнут Гамсун  
Голод

Если вам случится бродить с пустым желудком по чужому городу, не имея в кармане ни *кроны* и понимая, что просто так вас этот город от себя не отпустит, возьмите книгу Кнута Гамсуна и начните ее читать. Вскоре вы заметите, что ваше восприятие обострилось до такой степени, что ни одна мелочь не ускользает от вашего внимания. Кроме того, вы поймете: утолять физический голод, конечно, необходимо, но... не ценой утраты душевного благородства. Ах, если б можно было сесть и написать философский трактат или большую статью в трех частях и продать в газету крон за десять! Вот прямо сейчас, сесть в парке на освещенную солнцем скамью и написать! А на полученные деньги пойти поесть. Или, как вариант, заложить за полторы кроны пиджак или жилет. Только не забудьте, как безымянный герой Гамсуна, в кармане жилета карандаш, иначе не сможете написать статью, за которую вам заплатят, и соответственно наставить на путь истинный городскую молодежь. Конечно, жилет вы заложили потому, что сейчас на мели, но дня через три, когда статья будет опубликована, вы его выкупите. Из своего гонорара вы выделите пару крон – всего пару, даже не пять! – уличному бродяге с узелком в руках, который не ел много дней, и не сдержите слез от жалости к нему. Правда, вы и сами голодны, и ваш желудок, в котором слишком давно не было ни крошки, уже не принимает нормальную пищу. А еще вы отдали десять крон, попавших к вам в руки случайно, торговке пирожками. Просто сунули купюру ей в руку, вызвав у нее недоумение. Хотя, пожалуй, можно подойти к ее лотку и попросить пирожков – все-таки вы за них в некотором смысле уже заплатили. Да, кстати, ночью вас может задержать полиция – ночевать-то вам негде. С другой стороны, вас поместят в отличную чистую камеру, что совсем не плохо. В полиции охотно верят, что вы человек законопослушный и глубоко порядочный, просто не сумели попасть домой, где у вас лежит куча денег. Это свое приключение вы положите в основу следующей статьи, за которую вам, может быть, заплатят целых пятнадцать крон. Ну и, конечно, есть еще пьеса. Вы сочиняете пьесу, и вам осталось дописать последний акт, но работа почему-то застопорилась. Зато если пьесу издадут вам больше не придется думать о деньгах. Но, до того как это произойдет, голод приведет вас в состояние ликующего безумия, опустошительного и милосердного, как анестезия.

## Горе

См. *Вдовство; Печаль; Разбитое сердце; Смерть близкого человека; Томление.*

## Гормональный Взрыв

См. *Беременность; Климакс; Отрочество (проблемы отрочества); Плач; Подростковый возраст; Предменструальный синдром; Усталость и эмоциональное возбуждение.*

## Грипп

*Агата Кристи*

Убийство Роджера Экройда

Ни один практикующий врач и ни один ученый медик до сих пор не нашли объяснения следующему странному совпадению: стоит человеку, заболевшему гриппом, открыть один из детективов Агаты Кристи (в том числе наш любимый – «Убийство Роджера Экройда» с Эркюлем Пуаро, – безоговорочно подтверждающий гениальность автора), и он идет на поправку.

А что, если это не просто совпадение? Тогда нам остается лишь гадать, что за удивительные процессы происходят в пораженном вирусом организме. Может быть, мы не в силах проплыть, подобно рыбе, мимо наживки? Порожденное природным любопытством желание узнать, кто убийца, не дает нам с головой погрузиться в недомогание (если только речь не идет о более серьезном недуге, известном как «мужской грипп»). В этом случае ничто не отвлечет вас от удовольствия поболеть. См. «*Мужской грипп*»). Ломота, озноб, жар, саднящее горло, воспаленный и забитый нос – все это ничто в сравнении с решимостью вычислить преступника *раньше* Пуаро (предупреждаем сразу: вряд ли получится). Не исключено, что умственное напряжение активизирует работу больных клеток серого вещества (знаменитых «*маленьких серых клеточек*»!) настолько, что этот легкий «мозговой массаж» поможет быстро справиться с болезнью.

Как бы там ни было, читайте Агату Кристи. Сядьте поудобнее в постели, подложив под спину подушки. Гениальный сыщик Пуаро – «напыщенный, утомительный, занудный эгоцентрик» (по определению самой Кристи) – приступает к расследованию<sup>[6]</sup>.

Также см. *Аппетит; Головная боль; Изнеможение; «Мужской грипп»; Простуда; Тошнота.*

## Д

### Депрессия

*Милан Кундера*

Невыносимая легкость бытия

*Сильвия Плат*

Под стеклянным колпаком

*Ребекка Хант*

Мистер Чартуэлл (англ. *Mr Chartwell*)

Депрессия многолика. В мягкой форме она время от времени настигает чуть ли не каждого из нас. В такие периоды человек твердит себе, что все идет не так, что у него нет друзей, что ему никогда ни в чем не везет, и погружается в состояние мрачной подавленности (см. *Бессмысленность; Изгой; Неудачник; Печаль; Угрюмость*). Тут необходима книга, которая изменит мировосприятие и напомнит, что в жизни есть радость, смех и солнце. Ниже приводится список романов, которые помогают взбодриться. Эти позитивные литературные произведения позволят вам приоткрыть миру окно своей души и впустить в нее немного свежего воздуха.

Но депрессия может принимать и более жесткие формы. Свинцовая туча черной тоски накрывает человека без предупреждения и видимой причины, и ему кажется, что так будет всегда. Это – клиническая депрессия, тяжелая форма психического заболевания, которое с трудом поддается излечению и часто дает рецидивы. Если вы, по несчастью, склонны к подобному типу депрессии, легкое бодрящее чтение не только не поднимет вам настроение, но лишь усугубит ваше угнетенное состояние. Смешные сцены вас не насмешат, а вызовут раздражение; наивный оптимизм автора разозлит и подтолкнет к выводу, что мир населен благодушными идиотами. В результате вы еще больше возненавидите себя. Как ни парадоксально, в такие периоды лучше читать книги, в которых все называется своими именами, а персонажи, подобно вам, страдают депрессией и являются носителями бескомпромиссно мрачного мироощущения. Книга (см. *Десятка книг для чтения в периоды крайнего уныния* ниже) поддержит вас морально в путешествии по самым темным уголкам вашей меланхолии, поможет ее распознать и стать к себе снисходительнее. Вы убедитесь, что депрессия преследует не вас одного, что вы вовсе не какой-то монстр и отщепенец рода человеческого.

Депрессия Терезы, героини романа Милана Кундера «Невыносимая легкость бытия», спровоцирована постоянными изменами ее возлюбленного Томаша. Сбросив узы неудачного брака и отказавшись от общения с сыном, Томаш ведет вольную жизнь холостяка. В отличие от него и его любовницы Сабины Тереза существует с ощущением придавленности жизнью. Кундера делит людей на две категории: тех, кто считает, что жизнь в принципе лишена смысла и потому жить надо сегодняшним днем, не «заморачиваясь» ненужными сложностями, и тех, кому эта мысль невыносима и они стремятся вкладывать смысл буквально во все. После встречи с Томашем Тереза убеждает себя, что обречена любить его вечно. Она едет к нему в Прагу, не забыв сунуть в чемодан книгу. Это «Анна Каренина» – роман, в котором с огромной художественной силой описаны страдания, вызванные утратой смысла жизни. Томаш любит Терезу, но не готов менять свой образ жизни. Между тем Тереза требует, чтобы Томаш и не смотрел на других женщин, и принадлежал только ей. Тереза проклинает себя за жесткость, но сделать с собой ничего не может. В отчаянии она пытается отравиться.

Если ваша депрессия настолько глубока, что вы потеряли всякую веру в лучшее, прочтите этот роман. Посмотрите на Терезу – она мечтает избавиться от снедающей душу черной тоски и находит способ это



сделать.

Депрессии подвержены многие писатели. Кто-то говорит, что склонность к депрессии свойственна любой творческой личности; кто-то доходит до утверждения, что именно депрессия заставляет многих писателей взяться за перо, тем самым переживая своего рода катарсис. Известно, что американский прозаик Ричард Йейтс в состоянии так называемой застывающей депрессии мог часами тупо смотреть в стену. Эрнест Хемингуэй, на которого приступы депрессии с возрастом накатывали все чаще, пытался топить тоску в спиртном (см. *Алкоголизм*). К несчастью, это его не спасло, как не спасло Вирджинию Вулф и Сильвию Плат. Но каждый из этих писателей оставил нам в дар бесценный опыт борьбы с депрессией. Их книги помогают нам лучше разобраться в темных тайниках человеческой души и дают возможность обрести мир с собой, которого, увы, так и не обрели авторы.

Плат страдала биполярным аффективным расстройством. В своем автобиографическом романе «Под стеклянным колпаком» она, прикрывшись маской Эстер Гринвуд, описывает перепады собственного настроения: ее распирает от счастья, «легкие переполняют восторг», а в следующую минуту она вообще ничего не чувствует, превращаясь в человека «бледного и обреченного на неподвижность, как мертвый младенец». Голос Эстер дарует огромное утешение тем, кого мучает депрессия. Роман хорошо читается – у Сильвии Плат легкое перо, и даже самые мрачные сцены не создают ощущения «безнадеги». Вспомните об этом, когда вам покажется, что счастье недостижимо и вам никогда не вернуться к «нормальному» состоянию. И не забывайте, что рядом с вами есть другие люди, которые по-прежнему в вас верят.

Еще один прием: попробуйте воспринимать свою депрессию как некое неприятное существо, живущее отдельно от вас, например, как большого вонючего черного пса. Как ни странно, простая попытка дистанцироваться от своей болезни порой уже дает положительные результаты. Этому вас научит смелый дебютный роман Ребекки Хант «Мистер Чартуэлл». Мистер Чартуэлл – олицетворение «черной тоски» Уинстона Черчилля, преследовавшей уважаемого политика почти всю жизнь. Мистер Чартуэлл (он же Черный Пэт) проникает также в дом временной секретарши Черчилля Эстер Хаммерханс. Видимый только своим жертвам, Черный Пэт является к Эстер в качестве квартиранта – якобы по объявлению – в день второй годовщины смерти ее мужа, покончившего с собой. Вскоре он осваивается, грызет под дверью ее спальни кости и даже пытается залезть к ней в постель. У Черного Пэта отвратительные привычки, однако он наделен своеобразным обаянием, которому трудно противостоять. У Эстер он вызывает двойственное чувство – смесь отчаяния и восхищения.

Эстер – не первая жертва Черного Пэта. Она догадывается, что он жил в ее доме и раньше, но видел его только ее муж. По мере того как Эстер все глубже погружается в депрессию, обостряются ее отношения с лохматым Пэтом. Мы не будем говорить вам, удастся ли Эстер справиться с «черным псом тоски», как справился с ним Черчилль, иначе вам будет неинтересно читать книгу. Скажем лишь, что в определенный момент Эстер и ее умудренный жизнью шеф осознают, что они оба видят черного пса, но не смеют признаться в этом друг другу, опасаясь прослыть сумасшедшими. Черчилль старательно обходит разлегшего на полу сморщенного Черного Пэта, а в разговорах с Эстер тактично убеждает ее «не сдаваться». Его забота вселяет надежду и в Эстер, и в читателя.

Конечно, при тяжелых формах депрессии одной библиотерапией не обойтись. Но мы настоятельно советуем в дополнение к медицинской помощи использовать художественную литературу. Решите сами, какие книги вам больше захочется читать: веселые и смешные, отвлекающие от унылых мыслей, или посвященные откровенному исследованию феномена хандры. В любом случае – не сдавайтесь! Уинстон Черчилль, Эстер Гринвуд, Эстер Хаммерханс и Тереза окажут вам в этом поддержку. Возможно, вы не сразу разглядите в свинцовых тучах просвет, но мысль о том, что вы в этом сумраке не одни, придаст вам сил дождаться, когда тьма рассеется.

#### **Десятка Книг, Которые Помогают Взбодриться**

П. Г. Вудхаус. Этот неподражаемый Дживс.  
Фэнни Флэгг. Жареные зеленые помидоры в кафе «Полустанок».  
Джеймс Хэрриот. О всех созданиях – больших и малых.  
Ник Хорнби. Футбольная горячка.  
Тони Парсонс. Мужчина и мальчик.  
Хелен Саймонсон. Последний бой майора Петтигрю.  
Халед Хоссейни. Бегущий за ветром.  
Доди Смит. Я захватываю замок.  
Виктор Пелевин. Generation П.  
Кэтрин Стокетт. Прислуга.

#### **Десятка Книг Для Чтения В Периоды Крайнего Уныния**

Сол Беллоу. Герцог.  
Милан Кундера. Невыносимая легкость бытия.  
Сильвия Плат. Под стеклянным колпаком.  
Хьюберт Селби-мл. Последний поворот на Бруклин.  
Вирджиния Вулф. На маяк.  
Ричард Йейтс. Дорога перемен.  
Майгуль Аксельссон. Апрельская ведьма.  
Дж. М. Кутзее. В сердце страны.  
Паскаль Киньяр. Сagus, или Тот, кто дорог своим друзьям.  
Мария Семпл. Куда ты пропала, Бернадетт?



Также см. *Аппетит; Бессмысленность; Бессонница; Изнеможение; Кошмары; Летаргия; Либи́до (снижение либи́до); Надежда (утрата надежды); Нерешительность; Низкая самооценка; Пессимизм; Печаль; Отчаяние; Тревога; Усталость и эмоциональное возбуждение.*

## Дети

См. *В стесненных обстоятельствах; Материнство (комплекс материнства); Некогда читать; Неспособность справиться с проблемой; Отцовство (комплекс отцовства); Родитель-одиночка; Роды; Свекровь/теща; Семья; Чрезмерная занятость; Шум.*

## Дефекты Речи

*Дэвид Митчелл*

*Лужок черного лебеда*

Наиболее тонкое и глубокое описание мучений, связанных с дефектами речи, мы находим в романе Дэвида Митчелла «Лужок черного лебеда». Его герой, тринадцатилетний мальчик Джейсон Тэйлор, страдает от заикания. Он много – и довольно умно – размышляет о своем дефекте. Мальчик начал заикаться, когда ему было восемь лет, примерно тогда же, когда испортились отношения родителей. Джейсон замечает, что «палач» (так он называет заикание) особенно часто «хватает» слова на букву «Н» (хотя позднее стали попадаться и слова на «С», а их в языке очень много). Он соображает: чтобы «перехитрить» палача, нужно заранее проверить предложение на наличие «опасных» слов и заменить их «безопасными». Впрочем, заике, убежден он, никогда не победить в споре с острыми на язык говорунами: они не ждут, пока ты выдавишь из себя аргумент, и записывают тебя в проигравшие.

Напряженность в семье Джейсона нарастает, его заикание становится все более заметным, сверстники над ним смеются (см. *Жертва издевательств*). Джейсон изо всех сил пытается им противостоять, не теряя чувства собственного достоинства. И тут случается чудо. Джейсон увлекается поэзией. Ему помогают логопед миссис де Ру и экстравагантная мадам Кроммелинк, анонимно публикующая опусы Джейсона в приходском журнале. Мальчик чувствует, как у него возникает совершенно новое отношение к словам – он учится их любить, понимая, что благодаря им может высказать свою правду. Стиль Джейсона становится все более поэтичным (автор виртуозно показывает его творческий рост), и с мальчиком происходит настоящее превращение: он больше не завидует своим сверстникам, потому что превзошел их во владении словом.

Не факт, что рецепт Митчелла подойдет и вам: дефекты речи бывают разные. Но читая о том, как Джейсон быстрее всех в классе находит правильный ответ на каверзный вопрос, вы испытаете радость и надежду. Всех, кто страдает дефектами речи, роман учит двум вещам. Во-первых, приложив такие же усилия, какие приложил Джейсон, вы подниметесь над собой и откроете в себе новые таланты. А во-вторых, если у вас не получается что-то одно, значит, обязательно получится что-то другое.

Также см. *Белая ворона (синдром белой вороны); Низкая самооценка; Утрата дара речи.*

## Дискомфорт

*Бенуа Дютёртр*

*Девочка и сигарета*

*Гари Штейнгарт*

*Супергрустная история настоящей любви*

Дискомфорт – это болезнь XXI века. Она возникает от несоответствия между стремлением к полноценной жизни с ее неопределенностью и рисками и установками современного общества с его бюрократией, политкорректностью, нормами безопасности и так далее и тому подобное.

Пожалуй, ни в одной книге эта болезнь века не показана столь точно и выпукло, как в романе Бенуа Дютёртра «Девочка и сигарета». Повествование начинается с разбирательства явно сфабрикованного дела против Дезире Джонсона, которого приговаривают к казни за убийство полицейского. Он просит, чтобы перед смертью ему позволили выкурить сигарету, чем приводит в смятение тюремную администрацию. Дезире ссылается на статью сорок седьмую, согласно которой он имеет право на исполнение последнего желания, но... курение на территории тюрьмы запрещено. Тюремное начальство убеждает заключенного в нелепости его требования – курение давно не модно, – поражается упрямству, с каким он настаивает на своем, и в конце концов приходит к выводу, что решение вопроса лежит вне сферы его компетенции, и обращается в Верховный суд.

Для другого героя романа пристрастие к табаку оборачивается катастрофой. Он работает советником по техническим вопросам в Отделе госслужбы административного центра, а своему пороку предается тайком. Однажды, когда он сидел в кабинке туалета и с наслаждением курил сигарету, туда заглянула пятилетняя девочка со спущенными штанишками. Девочка донесла на курильщика, и его обвинили в педофилии. Книга Дютёртра – это жесткая сатира на наше общество, написанная в стиле памфлета Джонатана Свифта «Скромное предложение». Разделите с писателем свое негодование на мир, скатывающийся в безумие. Тот факт, что не вы один сокрушаетесь об утраченном благоразумии, наверняка вас утешит.

В «Супергрустной истории настоящей любви» Штейнгарта действие происходит в недалеком будущем. Система информационных потоков оповещает каждого о его кредитоспособности и рейтинге популярности в социальных сетях, одновременно подбрасывая идеи о новинках в магазинах и сообщая свежие сплетни о друзьях. Ленни тридцать девять лет. Еврей, иммигрировавший из России, он – совершенно не в духе времени – все еще любит читать книги (особенно Толстого, что его друзья считают нездоровым

увлечением). Объект его желания – молодая кореянка Юнис, живущая, как и он, в Нью-Йорке. История их взаимоотношений раскрывается через дневниковые записи. Ленни ведет дневник по старинке, в тетради; Юнис – в почтовом ящике на «Глобал Тинах» (это универсальная социальная сеть, своеобразный аналог «Фейсбука»), так что мы имеем удовольствие почитать ее «тинки». Из записей Юнис мы узнаем, что она с тревогой смотрит в будущее и что, как ни удивительно, ее вполне устраивает «милый охломончик» Ленни. Между тем мир вокруг них начинает рушиться: Америка воюет с Венесуэлой, все страны задолжали гигантские суммы Китаю, который может в любой момент прекратить кредитование.

После сатиры Дютёртра знакомство с этим помешанным на информационных технологиях постлитературным миром ищущих бессмертия «негри-тосов» (в книге – дружелюбное обозначение друзей всех цветов кожи), которые то и дело прижимают к сердцу «Эмо-Пад», чтобы узнать о чувствах друг друга, заставит вас вслед за Ленни взять в руки «печатный непоточный медийный артефакт в переплете» (например один из романов Толстого), даже если это понизит ваш «кредитный рейтинг». Ленни Абрамов, последний читатель на Земле, оказывается во многом прав.

Также см. *Неудовлетворенность; Разочарование; Стрессы большого города.*

## Добропорядочность

Михаил Булгаков  
Мастер и Маргарита

Однажды, на рубеже 1930-х, «в час небывало жаркого заката» на одном из московских бульваров появляется дьявол. Он бесцеремонно усаживается на скамью между двумя мужчинами, ведущими оживленную беседу. Один из них – Берлиоз, лысый и тучный редактор художественного журнала. Второй – молодой поэт, пишущий под псевдонимом Бездомный. Дьявол без труда перехватывает нить разговора – собеседники толкуют о существовании Иисуса Христа, которого, по их мнению, нет и никогда не было. Одетый в дорожной серый костюм, «заграничные» туфли и серый берет, лихо заломленный на ухо, дьявол, безусловно, харизматичнее обоих литераторов вместе взятых. «Ох, какая прелесть!» – восклицает он, когда его новые друзья подтверждают, что они атеисты. У дьявола непредсказуемые, по-детски непосредственные реакции. Он может ни с того ни с сего заскучать и тут же над кем-нибудь подшутить. То он хохочет как безумный, распугивая громким смехом воробьев, а в следующую минуту безжалостно предсказывает Берлиозу смерть: ему отрежут голову (пророчество сбывается). Когда Берлиоз осведомляется у дьявола, где тот намерен остановиться в Москве, тот, подмигнув, отвечает: «В вашей квартире».

Дьявол остроумен и наделен даром предвидения. Как в «Потерянном рае», ему отданы все лучшие реплики; он легко подчиняет всех своей воле. Бездомному захотелось курить, и дьявол – он же профессор Воланд, как значится на его визитке, – прочитав его мысли, достает из кармана внушительный золотой портсигар с папиросами нужной марки. Вместе со своей странной свитой (в которую входит огромный наглый кот по кличке Бегемот, умеющий не только говорить, но и пить водку) он изумляет публику в театре, завалив сцену материализовавшимися из ниоткуда парижскими нарядами и косметикой (платья, шляпки, сумочки, духи и губная помада) и приглашая дам переодеться в новые туалеты.

В завершение своего «московского турне» дьявол устраивает весенний бал полнолуния, на котором почетную гостью Маргариту купают в крови и розовом масле. В бассейнах вскипает пузырями шампанское, красногрудые попугаи кричат: «Я восхищен!» – а оркестром дирижирует сам Иоганн Штраус. Однако это – дьявол, и не все его деяния – невинные забавы и игры. За исключением Маргариты, все гости, прибывшие на бал прямиком из ада, представляют собой ожившие трупы в разных стадиях разложения.

Мы не предлагаем, чтобы вы отвергали добро и приветствовали зло. Мы просто говорим: не будьте преснятиной. Не отрывайте никому головы, как это делает Бегемот, но устраивайте скандальные вечеринки. Пусть в ваших глазах не гаснет озорной огонек. Иногда позволяйте себе чуть-чуть согрешить. И жизнь ваша заиграет всеми красками.

Также см. *Соблазн проболтаться; Трезвость; Чрезмерная организованность.*

## Доверие

Сюзанна Мур  
В разрезе (англ. *In the Cut*)

Можно ли доверять человеку, с которым вы только что познакомились? Чаще всего это становится более или менее понятно сразу после встречи. Но если первое впечатление, как говорится, «не очень», а вы продолжаете этому человеку доверять, значит, вы великодушны. И это правильно. Помните: если вы доверяете людям, то и они будут вам доверять.

Нью-Йоркской учительнице Фрэнни Эйвери, героине романа Сюзанны Мур «В разрезе» (больше известного у нас по экранизации режиссера Джейн Кэмпбелл «Темная сторона страсти»), приходится постоянно задаваться вопросом, кому доверять, а кому нет. Учитывая ее рискованное сексуальное поведение, от ответа на него зачастую зависят ее жизнь и благополучие. Фрэнни остра на язык, любит юмор и соленую шутку. В рамках особой программы она преподает английский детям «с низкой успеваемостью и выдающимися умственными способностями». Фрэнни коллекционирует слова, выискивая их в самых разных лексических пластах, от среднеанглийского диалекта до нью-йоркского уличного сленга, и внушает ученикам, что они не должны употреблять слово *пидорас*, пока не научатся писать без ошибок. Как в джазе – только виртуоз имеет право на импровизацию...

Жизнь Фрэнни резко меняется после того, как по соседству находят тело убитой молодой актрисы. Детектив Маллой подозревает, что Фрэнни каким-то образом причастна к преступлению. Они беседуют в

баре, и Фрэнни нравится не только прямота сыщика, но и манера его речи: он говорит быстро и не скупится на примеры из практики.

Фрэнни симпатичен Маллой, хотя от него разит дешевым одеколоном, на руке он носит снятые с трупа золотые часы, а на мизинце – вульгарный перстень с печаткой в виде сердца в ладонях.

Фрэнни ближе знакомится с Маллоем и его коллегами по отделу расследования убийств, в том числе с детективом Родригесом (прячущим в кобуре пластмассовый водяной пистолет желтого цвета). Тем временем убийства девушек продолжаются, и напряжение растет. Читая роман, спросите себя: кому из персонажей вы доверяете, а кому нет – и почему. Подобная тренировка интуиции вам не помешает. Возможно, когда-нибудь от нее будет зависеть ваша жизнь.

## Домохозяйка (Синдром Домохозяйки)

Уинифред Пек

Привязанная к дому (англ. *House-Bound*)

Айра Левин

Степфордские жены

Вы расставляете моющие средства на полке в алфавитном порядке? Встречаете мужа с работы в соблазнительных нарядах? До блеска начищаете вилки и ножи? Вам нравится сидеть дома, заботясь о муже и детях? Значит, вы идеальная жена и мать. Но... на душе у вас кошки скребут. Порой так хочется сделать что-нибудь неправильное! Подумав об этом, вы горестно вздыхаете и идете выбивать диванные подушки...

Если вы узнали себя в набросанном нами портрете, значит, у вас клинический синдром домохозяйки. Чтобы оторвать себя от кухонной раковины, вам просто необходимо прочитать одну из предложенных книг.

Роуз, героиня написанного в 1942 году романа Уинифред Пек «Привязанная к дому», действие которого разворачивается в Эдинбурге, ни разу в жизни «не почистила ни одной картофелины». Но идет Вторая мировая война, слуг не найти, и Роуз понимает, что должна самостоятельно вести хозяйство. В доме воцаряется хаос. Роуз выбивается из сил, но ничего не успевает – домашним делам нет конца. Постепенно в сознании Роуз зреет мысль о том, что мы прикованы к дому: заточены в его стенах «воспоминаниями, с которых ежедневно после тщательного осмотра стираем пыль, как с мебели». Домохозяйка средних лет размышляет о свободе, и в ее понимании свобода не имеет ничего общего с жизнью, сосредоточенной на стряпне, уборке и стирке. Роман Уинифред Пек – это вовсе не комедия на тему семейной жизни. В те страшные годы многие матери теряли сыновей; трагедия не обошла стороной и семью Роуз. В итоге героиня освобождается от бытовых пут, но довольно драматичным способом. Ее решимость была бы достойна похвалы, если бы не «цена вопроса».

## Домашние Дела

### Устройте Уголок Для Чтения

**Обед готов, но надо еще пропылесосить квартиру. И навести порядок в ванной. И разобрать холодильник. И выскочить в магазин за хлебом. Потом загрузить стиральную машину, снять и перегладить вчерашнее белье, вынести мусор и... Кажется, из срочных дел всё. Но сколько на это все уйдет времени? И как выкроить хотя бы часок, чтобы спокойно сесть и почитать?**

**Оборудуйте себе уголок для чтения – небольшой изолированный закуток в доме или в саду, где вы могли бы спрятаться от всех, а главное – где ваш глаз не цеплялся бы за детали домашней обстановки, требующие вашего немедленного вмешательства (известно ведь, что переделать все домашние дела в принципе невозможно).**

**Обустройте свой уголок с любовью, пусть он манит вас восхитительным уютом. Если вам нравится лежать на полу, свернувшись клубочком, принесите подушки, постелите пушистый коврик. Или купите себе красивый шезлонг. Позаботьтесь о хорошем освещении. Пусть в вашем «углке» вас всегда ждет мягкий плед и удобные носки. На ровной твердой поверхности держите книги, дневник читателя, ручку и чашку чаю, а также наушники, чтобы слушать аудиокниги. Предупредите домашних, что в течение часа вас «ни для кого нет». Никому не позволяйте врываться к вам в «читальню» – если только этот кто-то не попросит разрешения тихонько посидеть с вами и тоже почитать. Забудьте на время про домашние дела. Если повезет, кто-нибудь из домочадцев, заметив, что вы читаете, сам вымоет посуду.**

Книга «Степфордские жены» Айры Левина, изданная в 1972 году, – это жутковатый триллер, повествующий о заговоре мужчин небольшого американского городка, задумавших превратить своих благоверных в идеальных жен. Обстоятельства складываются в пользу мужей: они располагают необходимыми техническими знаниями и навыками, чтобы реализовать свой план (один из них – бывший художник-мультипликатор, прежде работавший в Диснейленде, второй – специалист по робототехнике, третий – в области производства пластмасс). Даже если вы видели экранизацию романа и знаете, чем кончится дело, прочтите его на одном дыхании.

Джоанна Эберхарт – заботливая мать. Она занимается фотографией, что приносит ей небольшой доход. Вместе с мужем Уолтером (он брокер) они в надежде на более спокойную жизнь переезжают из Нью-Йорка в провинциальный Степфорд. Поначалу женщины, с которыми знакомится Джоанна, кажутся ей умными и обаятельными. Но когда две ее лучшие подруги из интеллектуалок с огромным культурным кругозором внезапно превращаются в оживших кукол, все интересы которых ограничиваются содержимым

продуктовой тележки в супермаркете и выбором наилучшей мастики для натирки паркета, она начинает подозревать, что к этому причастны члены «ассоциации мужей». Не слишком ли поздно она прозревает?

## **Дочитанная Книга**

## **Прочитайте Рецензии И Статьи Об Этой Книге**

**Вам очень понравилась книга. Вы читали ее не отрываясь, подружились с ее героями, мечтали, любили, смеялись и плакали вместе с ними, вы погрузились в сюжет, не замечая ничего вокруг, – и вот книга почти дочитана. Ах, как не хочется переворачивать последнюю страницу!**

**Не огорчайтесь: даже если история окончена, мир полюбившейся книги остается с вами. У вас масса возможностей – читайте рецензии литературных критиков и отзывы других читателей, обсуждайте книгу в социальных сетях. Делитесь своими впечатлениями о ней с друзьями и знакомыми. Не исключено, что по книге снят фильм, – посмотрите его. А через некоторое время просто возьмите и перечитайте ее. Действительно великие произведения литературы хороши еще и тем, что к ним можно возвращаться снова и снова, каждый раз находя в них что-то прежде не замеченное. Следуя нашим советам, вы никогда не расстанетесь с книгой. Она войдет в вашу жизнь, станет частью вас. Переворачивая последнюю страницу, не забывайте, что ничто не мешает вам открыть первую.**

Пусть эти романы послужат для вас предостережением. Если вы замечаете, что на домашние хлопоты уходит чуть ли не большая часть вашей жизни, напомните себе, что те времена, когда уделом женщины был рабский труд на благо семьи, давно канули в прошлое. Даже если вы счастливы заниматься домом и детьми, не отказывайте себе в праве регулярно общаться с внешним миром. Если же вам хочется оторваться от домашних забот, но вы точно знаете, что ваш муж будет категорически против этого возражать, запеките в духовке эти книги и подайте их ему на ужин под любым соусом.

Также см. *Домашние дела; Неудовлетворенность; Одиночество.*

## **Друзья (Отсутствие Друзей)**

См. *Изгой; Одиночество; Чужак.*

## **Дурной Вкус**

См. *Безвкусица*

## **Е**

## **Если Вам За Двадцать**

### **Десятка Лучших Романов Для Тех, Кому За Двадцать**

*Оноре де Бальзак. Отец Горио.*  
*Альбер Камю. Посторонний.*  
*Майкл Чабон. Тайны Питтсбурга.*  
*Ханиф Курейши. Будда из пригорода.*  
*Филип Рот. Прощай, Коламбус.*  
*Хьюберт Селби-мл. Реквием по мечте.*  
*Донна Тартт. Тайная история.*  
*Джон Фаулз. Дэниел Мартин.*  
*Дженет Уинтерсон. Тайнопись плоти.*  
*Трумен Капоте. Завтрак у Тиффани.*

## **Если Вам За Тридцать**

### **Десятка Лучших Романов Для Тех, Кому За Тридцать**

*Мартин Эмис. Лондонские поля.*  
*Энн Бронте. Незнакомка из Уайлдфелл-Холла.*  
*Джеффри Евгенидис. Средний пол.*  
*Эрнест Хемингуэй. И восходит солнце.*  
*Сомерсет Моэм. Бремя страстей человеческих.*  
*Эптон Синклер. Джунгли.*  
*Роберт Пенн Уоррен. Вся королевская рать.*  
*Энтони Троллоп. Барчестерские башни.*

Джон Голсуорси. Сага о Форсайтах.  
Федор Достоевский. Идиот.

## Если Вам За Сорок

### *Десятка Лучших Романов Для Тех, Кому За Сорок*

Дж. Г. Баллард. Бетонный остров.  
Сол Беллоу. Лови момент.  
Ивлин Во. Пригоршня праха.  
Перл С. Бак. Земля.  
Джордж Элиот. Миддлмарч.  
Фэнни Флэгг. Дейзи Фэй и чудеса.  
Антония Байетт. Обладать.  
Хавьер Мариас. Белое сердце.  
Джонатан Коу. Невероятная частная жизнь Максвелла Сима.  
Джон Фаулз. Женщина французского лейтенанта.

## Если Вам За Пятьдесят

### *Десятка Лучших Романов Для Тех, Кому За Пятьдесят*

Дж. М. Кутзее. Бесчестье.  
Стеф Пенни. Нежность волков.  
Салман Рушди. Сатанинские стихи.  
Энн Тайлер. Обед в ресторане «Тоска по дому». Ричард Йейтс. Плач юных сердец.  
Доррис Лессинг. Пятый ребенок.  
Донна Тартт. Щегол.  
Сигрид Унсет. Улав, сын Аудуна из Хествикена.  
Майгуль Аксельссон. Лед и вода, вода и лед.  
Лев Толстой. Воскресение.

## Если Вам За Шестьдесят

### *Десятка Лучших Романов Для Тех, Кому За Шестьдесят*

Чинуа Ачебе. И пришло разрушение.  
Джулиан Барнс. Предчувствие конца.  
Рейчел Джойс. Невероятное паломничество Гарольда Фрая.  
Маргарет Лоренс. Кудесники.  
Филип Рот. Американская пастораль.  
Грэм Свифт. Последние распоряжения.  
Иван Тургенев. Отцы и дети.  
Джон Апдайк. Кентавр.  
Мюриэль Барбери. Элегантность ежика.  
Габриэль Гарсиа Маркес. Полковнику никто не пишет.

## Если Вам За Семьдесят

### *Десятка Лучших Романов Для Тех, Кому За Семьдесят*

Тове Янссон. Летняя книга.  
Николь Краусс. Хроники любви.  
Пенелопа Лайвли. Лунный тигр.  
Габриэль Гарсиа Маркес. Любовь во время чумы.  
Айрис Мердок. Море, море.  
Энн Патчетт. На пороге чудес.  
Барбара Пим. Несколько зеленых листьев.  
Луис Сепульведа. Старик, который читал любовные романы.  
Дебора Моггак. Отель «Мэриголд»: лучший из экзотических.  
Людмила Улицкая. Медея и ее дети.

## Если Вам За Восемьдесят

### *Десятка Лучших Романов Для Тех, Кому За Восемьдесят*

Джозеф Конрад. Лорд Джим.  
Кристин Хармель. Забвение пахнет корицей.  
Э. Л. Доктору. Всемирная выставка.  
Ясунари Кавабата. Мастер игры в го.  
Эрнест Хемингуэй. За рекой, в тени деревьев.  
Сара Груэн. Воды слонам!  
Форд Мэдокс Форд. Солдат всегда солдат.  
Элизабет Страут. Оливия Киттеридж.  
Орхан Памук. Дом тишины.  
Джонатан Сафран Фоер. Полная иллюминация.

## Если Вам За Девяносто

### Десятка Лучших Романов Для Тех, Кому За Девяносто

Себастьян Барри. Скрижали судьбы.  
Льюис Кэрролл. Алиса в Зазеркалье.  
Чарльз Диккенс. Холодный дом.  
Эрнест Хемингуэй. Старик и море.  
Маргарет Лоренс. Каменный ангел.  
Милан Кундера. Книга смеха и забвения.  
Томас Лав Пикок. Аббатство кошмаров.  
Джон Стейнбек. Гроздь гнева.  
П. Г. Вудхаус. Брачный сезон.  
Мюриэл Спарк. Memento mori.

## Если Вам За Сто

### Десятка Лучших Романов Для Тех, Кому За Сто

Эндрю Шон Грир. Исповедь Макса Тиволи.  
Герман Гессе. Игра в бисер.  
Милан Кундера. Бессмертие.  
Алан Милн. Винни-Пух.  
Брэм Стокер. Дракула.  
Джонатан Свифт. Путешествия Гулливера.  
Генри Филдинг. История Тома Джонса, найденыша.  
Клиффорд Саймак. Пересадочная станция.  
Кэндзабуро Оэ. Эхо небес.

## Если Вы Несчастливы

Элла Берту и Сьюзен Элдеркин.  
Книга как лекарство.

## Если Вы Стукнулись Ногой

Джеймс Джойс

Портрет художника в юности

Если вы стукнулись ногой и у вас ужасно болит палец, лекарства от этого нет. Нужно просто перетерпеть боль. К счастью, она, как и боль от удара в нос, быстро проходит. Как показывает опыт, небольшое облегчение наступает, если выругаться вслух. Чтобы не шокировать окружающих, настоятельно рекомендуем воспользоваться цитатой из одного художественного произведения. Она легко запоминается, в ней есть благозвучие и мелодичность, она отвлечет вас от неприятных ощущений. Речь идет о начале романа Джеймса Джойса «Портрет художника в юности», который слывет самым «легким» в творчестве писателя. Если у вас нет этой книги, немедленно купите ее и выучите наизусть первые семь строк. Когда в следующий раз вы больно налетите на что-то ногой, сможете воскликнуть: «Однажды, давным-давно, в старое доброе время, шла по дороге коровушка Му-му, шла и шла и встретила на дороге хорошенького-прехорошенького мальчика, а звали его Бу-бу...»<sup>[7]</sup>, и так далее до слов «лимонные леденцы».

А потом прочитайте этот поучительный роман до конца, и вы вместе со Стивеном научитесь преодолевать жизненные препятствия и обретете собственные крылья.

## Ж

### Жертва Издевательств

Маргарет Этвуд

Кошачий глаз (англ. *Cat's Eye*)

Томас Хьюз

Школьные годы Томаса Брауна

Третируют себе подобных можно различными способами. У мальчиков это принимает формы агрессии и физического насилия, у девочек – ехидства и словесных оскорблений. И хотя принято считать, что подобное поведение свойственно детям и подросткам, среди взрослых оно тоже наблюдается – и на работе, и дома. Оба наших целебных средства предназначены тем, кто страдает от враждебных взаимоотношений в среде молодежи. Вот типичная ситуация: жертва издевок чаще всего испытывает стыд или недоумение, что мешает ей обратиться за помощью. Если вам кажется, что над вами издеваются, эти романы наставят вас на путь истинный. Вы распознаете методы, к которым прибегают обидчики, чтобы утвердить свой авторитет, а также определитесь с собственной реакцией: готовы ли вы сразу сникнуть или способны дать отпор и постоять за себя.

Героиня жестокого романа Маргарет Этвуд «Кошачий глаз» Элейн, женщина средних лет, едет в родной город, где организована выставка ее картин. Ей интересно, увидит ли она свою одноклассницу Корделию, а если да, то как та поведет себя при встрече. Хорошенькая Корделия верховодила двумя подружками, Кэрл и Грейс, и Элейн страшно хотелось проникнуть в это трио, превратив его в квартет. Порой у Корделии выпадал «день дружелюбия», она брала Элейн под руку, и они вместе пели и смеялись. Элейн испытывала чувство глубокой благодарности, но и беспокойство. Она знала, что рано или поздно настроение у Корделии переменится и Кэрл с Грейс, смотрящие ей в рот, тоже от Элейн отвернутся. Элейн случайно находит среди своих вещей шарик, похожий на кошачий глаз, когда-то подаренный братом Стивеном, и эта невинная вещица пробуждает в ее душе мрачные воспоминания.

Любой, кто когда-либо подвергался издевкам, поймет чувства Элейн и не удивится тому, что она никак не может внутренне освободиться от ужасной тройцы. Часто жертва насмешек не сознает, что ее используют в качестве «мальчика для битья», и, побуждаемая странным влечением к палачу, жаждет его одобрения, одновременно страшась быть отвергнутой. Этот страх заставляет и Элейн сомневаться в себе. Ей не хватает решимости противостоять своим обидчикам (см. *Низкая самооценка*), которые постепенно входят во вкус, и их издевательства становятся все изощренней. В конце концов Элейн все же встряхивается и рвет со своими «подругами». «Это как шагнуть со скалы, веря, что воздух подхватит тебя. И воздух не дает упасть». Если вы оказались в аналогичной ситуации, постарайтесь уйти до того, как вас скует оцепенение.

В романе Томаса Хьюза «Школьные годы Томаса Брауна» обидчику Тома, Флэшмену, не удастся подмять под себя героя. С первых дней появления Тома в школе Рагби мерзавец Флэшмен делает все возможное, чтобы превратить жизнь Тома в ад. Флэшмен донимает Тома не только насмешками, но и побоями, а однажды предлагает своим прихвостням «поджарить» его у камина. После перенесенной пытки Том дает себе слово, что будет бороться с возглавляемой Флэшменом бандой школьного хулиганья. К этому времени Том успел закалиться в схватках, а главное, заслужил уважение старшеклассников. Один из них и помогает ему поставить Флэшмена на место.

Победа Тома над притеснителями воодушевит вас и поднимет вам настроение. Но, пожалуй, в еще большей степени вам поможет осознание того факта, что душевные раны, нанесенные любителями поиздеваться над слабым, не только у вас рубцуются долго. История Тома, как и история Элейн, свидетельствует, что эмоциональные шрамы могут не рассасываться много-много лет (см. *Эмоциональные шрамы*). Элейн, чтобы избавиться от призраков прошлого, приходится вернуться в край, где прошло ее омраченное издевательствами детство. Герои этих двух книг дадут вам пример мужества. Да, они потратили немало сил на борьбу с чужой жестокостью, но в итоге закалились духом.

Также см. *Изгой*; *Кошмары*; *Низкая самооценка*; *Супергерой (комплекс)*; *Тревога*.

## Жизнь С Нелюбимым Человеком

См. *Ошибка в выборе спутника жизни*.

### Желание Жить, А Не Читать

### Чтение Сделает Вашу Жизнь Более Насыщенной

**Вы утверждаете, будто вам некогда читать, потому что вы слишком поглощены процессом самой жизни? Это отговорка. Сократ первым заметил: «Непознанная жизнь не стоит того, чтобы быть прожитой». Именно книги позволяют нам заглянуть в себя и задуматься о смысле жизни, которой мы живем.**

**К тому же сколько жизней может прожить один человек? Вот именно! А книги знакомят нас с судьбами тысяч литературных героев, читая о которых мы как бы проживаем еще одну жизнь: мы видим и слышим то же, что видят и слышат они, вдыхаем те же запахи и испытываем те же чувства.**

**Чтение помогает нам не потерять жизненные ориентиры, не дает погрязнуть в банальности существования. Книги развивают нашу способность к сопереживанию, учат быть терпимее к тем, кто не похож на нас, расширяют наш кругозор и побуждают к добру. Книги напоминают нам, что за повседневной суетой скрывается нечто, объединяющее всех людей Земли: загадка существования человека и смысл его бытия. Книги делают нашу жизнь полноценной – конечно, если это хорошие книги.**

## Зависимость

См. Азартные игры; Алкоголизм; Интернет-зависимость; Кофемания; Курение; Наркомания; Потребность в эмоциональной поддержке; Шопоголизм.

## Зависть

См. Ревность.

## «Залететь» (Забеременеть)

См. Беременность.

## Занудство

См. Нелюбовь к научной фантастике; Трезвость; Чрезмерная организованность; Чувство юмора (отсутствие чувства юмора).

## Запертая Дверь

Случалось ли вам захлопывать дверь, забыв дома ключи? Коротать время, поджидая слесаря, лучше всего за чтением добротного детектива или шпионского романа. Если вы живете в отдельном доме, держите стопку таких книг в сарае (кстати, там же можно хранить запасные ключи, но это так, к слову). Труднее тем, кто живет в квартире. Как насчет соседей? Остросюжетный роман не только поможет скоротать время, но и, не исключено, подбросит пару-тройку ценных идей о том, как проникнуть без ключей в собственный дом.

### Десятка Лучших Романов Для Чтения Под Запертой Дверью

Лоренс Блок. Взломщики – народ без претензий.

Андреа Камиллери. Форма воды.

Джон Ле Карре. Идеальный шпион.

Уилки Коллинз. Женщина в белом.

Майкл Коннелли. И ангелов полет.

Ян Флеминг. Живи и дай умереть.

Дик Фрэнсис. Напролом.

Джо Р. Лансдейл. У края темных вод.

Уолтер Мосли. Дьявол в синем.

Дороти Ли Сэйерс. Почерк убийцы.

## Запор

Грегори Дэвид Робертс  
Шантарам

Есть книги, которые хочется впитать в себя, и есть такие, которые, напротив, хочется из себя извергнуть. Толстый роман бывшего грабителя банков австралийца Грегори Дэвида Робертса окажет на вас послабляющее действие. Прочитайте его ради той легкости, с какой слова следуют одно за другим, создавая панораму двадцатимиллионного Бомбея: удушающая жара; дрожащие миражи; выстроенные из мусора лачуги, обитатели которых едят, курят, ссорятся, совокупляются, спорят, поют, бредутся, рожают, стряпают и умирают – и все это на виду друг у друга. Вы насладитесь восхитительным описанием сочных плодов – пау-пау, папайи, кремовых яблок, сладкого лайма, винограда, арбузов, бананов, апельсинов и манго. И узнаете, как мужское население трущоб по утрам справляет нужду – все дружно садятся на пирсе на корточки, спиной к океану, время от времени поглядывая на успехи соседей. «О да, – говорит рассказчику его друг Прабакер, приглашая с собой на пирс, где уже собрались остальные. – Они тобой очарованы. Ты для них все равно что кинозвезда. Им не терпится посмотреть, как ты будешь опорожнять свой кишечник».

Картина массового отправления естественной нужды навсегда запечатлется в вашей памяти. Лишь вообразив себе множество голых задниц, занятых на всеобщем обозрении «делом», вы возблагодарите судьбу, что у вас есть личный туалет, и тотчас же захотите им воспользоваться. Но даже если у вас не все сразу получится, толстый роман поможет вам скоротать время.

## Звон В Ушах

Джонатан Франзен  
Свобода

Звон или шум в ушах – чрезвычайно неприятное ощущение. Болезнью оно не считается, и признанных способов его лечения не существует. Обычно страдальцам предлагают бороться со звоном в ушах методом



«клин клином», то есть искусственным созданием другого шумового фона. Вроде бы мозг не должен воспринимать фоновые звуки, и, замаскировав звон в ушах под них, мы «обманем» сами себя. К сожалению, чаще всего шумовой фон, даже если это записанный на пленку плеск волн, очень скоро начинает раздражать не меньше звона в ушах. Что же делать?

### «Зачитанные» Книги

### Помечайте Свои Книги

**Вы только что прочитали отличную книгу, и вам хочется поделиться своими впечатлениями с друзьями и близкими. Абсолютно здоровое желание! Все, что для этого требуется, – предложить книгу им. Именно так лучшие книги и завоевывают популярность. Но, вам трудно избавиться от неприятной мысли, что книга к вам не вернется. Действительно, кому понравится, что из его библиотеки постепенно исчезают самые любимые книги? Чтобы уберечь свои сокровища, воспользуйтесь таким полезным инструментом, как экслибрис. Экслибрис – это книжный знак, который обычно наклеивают на внутреннюю сторону переплета. Его дизайн вы вполне можете разработать самостоятельно, сделав его узнаваемым. Рядом с экслибрисом можно наклеить краткое обращение к потенциальным читателям с призывом вернуть книгу владельцу и предупреждением о последствиях в случае нарушения договоренности. (Составляя обращение, дайте волю воображению. По нашему опыту, очень эффективно действует угроза вечного проклятия.)**

**В особо серьезном случае – если ваши книги исчезают с полок быстрее, чем вы покупаете новые, – рекомендуем завести каталог наподобие библиотечного. Отмечайте на карточках дату выдачи и возврата каждой книги. Настройте в своем цифровом календаре сигнальное устройство, оповещающее о просрочке. Любителям «зачитывать» ваши книги вежливо, но твердо объясните, что больше они вашей библиотекой пользоваться не смогут. (См. Любитель командовать.)**

Предлагаем следующее. Попробуйте соорудить у себя в голове нечто вроде звуковой завесы. В этом вам может помочь роман Джонатана Франзена «Свобода». В нем нашли свое отражение тенденции и предубеждения, наваждения и беспокойства современного американского общества. Текст романа можно, поместив в герметичный контейнер, отправить в космос, адресовав инопланетянам для ознакомления. Франзен постарался «впихнуть» в свой роман все, ничего не упустив. В результате главные действующие лица – супружеская пара Патти и Уолтер Берглунды и третий участник любовного треугольника, Ричард Кац, – предстают перед читателем носителями практически всех черт человеческого характера. Редкостная наблюдательность автора позволила ему сделать своих персонажей чрезвычайно достоверными и убедительными.

Патти и Уолтер – «молодые активисты» городка Рэмзи-Хилл, инициативные поборники его «джентрификации», то есть облагораживания. И хотя нам на первых же страницах сообщают, что «в Берглундах всегда было что-то странное», мы не сразу понимаем, о чем речь. Она – энергичная молодая женщина с конским хвостом; он ездит на работу на велосипеде. Идеальная пара, двое детей – Джоуи и Джессика. Но, разумеется, за кажущимся совершенством скрывается внутренняя трещина. Когда происходит надлом, мы обнаруживаем в семейном «шкафу» Берглундов не один скелет.

Сюжет романа насыщен событиями, а повествование ведется в характерном для Франзена стиле – в нем обилие диалогов, расцвеченных сленгом и названиями брендов, и внутренних монологов, богатых на метафоры, часто смешные и всегда точные. Словом, этот роман – идеальная «шумовая завеса», способная заглушить все остальные звуки; он отделит вас от звона в ушах прочной непроницаемой стеной. Кстати, персонаж романа Ричард сам страдает от звона в ушах, считая его причиной многолетнее «агрессивное» воздействие музыки его панк-группы «Травмы». Жаль, что Ричард – один из героев романа и не может воспользоваться его чтением для избавления от этой неприятности.

Также см. *Шум*.

### Здравый Смысл

Стелла Гиббонс  
Неуютная ферма (англ. *Cold Comfort Farm*)  
Джейн Остин  
Нортенгерское аббатство

Здравомыслие – это способность принимать правильные решения по вопросам повседневной жизни. Скажем, собираясь мыть полы, надо вооружиться не зубной щеткой, а шваброй. Гуляя по деревне, лучше обойти стороной поле, на котором пасется бык. Если у человека отсутствует здравый смысл, его жизнь может оказаться не очень комфортной и даже опасной. Для исцеления от этого досадного недуга рекомендуем прочитать «Неуютную ферму» Стеллы Гиббонс – пародию на модную в 1930-е годы (роман написан в 1932-м) литературу, идеализирующую быт сельской глубинки. Уверяем вас, знакомство с главной героиней книги научит вас очень многому.

У практичной девятнадцатилетней Флоры Пост здравого смысла хоть отбавляй, и она стремится воспитать практичность и рассудительность в своей менее благоразумной родне. Потеряв отца и мать, Флора наводит справки о близких и дальних родственниках и рассылает им письма с просьбой ненадолго приютить сироту. Больше всего ей хочется поехать на так называемую Неуютную ферму, расположенную в

селении (выдуманном) Хоулинг в Суссексе, где проживает семейство Старкаддер. В свое время эти самые Старкаддеры чем-то глубоко обидели отца Флоры и теперь готовы принять ее, чтобы искупить вину. Флору беспокоит одно: если на ферме есть мужчины по имени Сет или Рубен, она будет вынуждена отклонить приглашение, ведь всем известно, что «сексуально озабоченных мужчин всегда зовут Сет или Рубен, а это такая досада». Несмотря на все старания, Флоре так и не удастся разузнать имена обитателей Неуютной фермы, и она отправляется в путь, прихватив с собой книгу Аббе Фосс-Мэгр «Высший здравый смысл», с которой никогда не расстанется. По приезде она отправляет подруге телеграмму следующего содержания: «Мои худшие страхи оправдались дорогая в том числе Сет и Рубен пришли резиновые сапоги».

Флора знакомится с тетусшкой Адой Дум, которая, еще девочкой увидев в сарае «что-то страшное», с тех пор прячется на чердаке. Добровольное затворничество нисколько не мешает Аде железной рукой управлять фермой, не принимая личного участия в крестьянском труде. Да и зачем? Домочадцы ее слушаются и три раза в день приносят ей на чердак еду. Поборов страх перед суровой тетусшкой, Флора с помощью журналы «Вог» выманивает ее во двор. Приветливая, с неиссякаемым запасом оптимизма, Флора помогает обитателям Неуютной фермы избавиться от психологических проблем, за что мы охотно прощаем ей властность и самоуверенность.

Благодаря Флоре члены ее новой семьи становятся счастливее, и вы, прочитав этот смешной и бодрящий роман, тоже согласитесь, что глупо обременять себя ненужными заботами, запирается на чердаке (см. *Агорафобия*) и без конца пережевывать старинные семейные тайны. Подарите эту книгу тем из своих друзей и родственников, кому, на ваш взгляд, не хватает благоразумия. Если же вы вдруг сами получите ее в подарок, то будете точно знать, что о вас думают окружающие.

Поклонникам классической литературы, нуждающимся в избавлении от романтических иллюзий, рекомендуем проверенное средство – «Нортенгерское аббатство» Джейн Остин. Вот уж где подлинное торжество здравого смысла!

Также см. *Риск (склонность к риску)*.

## **Злоба**

См. *Брюзгливость; Недовольство; Угрюмость*.

## **Зубная Боль**

*Лев Толстой*  
Анна Каренина

Если у вас когда-нибудь болели зубы, вы поймете Вронского из романа Толстого «Анна Каренина»: «Щемящая боль крепкого зуба, наполнявшая слюною его рот, мешала ему говорить. Он замолк, вглядываясь в колеса медленно и гладко подкатывавшегося по рельсам тендера». Мгновением позже зубную боль вытесняет другая, еще более мучительная. Вид рельсов напоминает Вронскому ее, то есть «то, что оставалось еще от нее», когда он увидел на столе казармы железнодорожной станции «бесстыдно растянутое посреди чужих окровавленное тело, еще полное недавней жизни; закинутая назад уцелевшая голова с своими тяжелыми косами и вьющимися волосами на висках, и на прелестном лице с полуоткрытым румяным ртом застывшее странное, жалкое в губах и ужасное в остановившихся незакрытых глазах выражение, как бы словами выговаривавшее то страшное слово – о том, что он раскается, – которое она во время ссоры сказала ему».

Если это описание тела несчастной Анны не поможет, вспомните какую-нибудь другую ужасную сцену, описанную в литературном произведении. Надеемся, это поможет вам унять боль, но к зубному врачу все-таки запишитесь.

## **Зуд Во Рту**

*Сол Беллоу*  
Хендерсон – король дождя

Если вы никогда не слышали об этом недуге, значит, не знакомы с многострадальным героем романа Сола Беллоу «Хендерсон – король дождя». Юджин Хендерсон – пятидесятипятiletний миллионер, крупный мужчина с «неистовым» нравом. У него большой нос, а детей так много, что он не в состоянии упомянуть их имена. Всю жизнь его мучает зуд во рту. Да и вообще все страдания Хендерсона, физические и душевные (а ему постоянно что-то досаждают), так или иначе связаны с дискомфортом во рту. Когда он сердится, у него чешутся десны. Когда смотрит на что-то невообразимо прекрасное, ноют зубы. В один прекрасный день он понимает, что все окружающее – жены, любовницы, дети, ферма, скот, привычки, деньги, уроки скрипки, пьянство, грубость, геморрой, обмороки и, конечно же, зубы – окончательно его достало, и вместе со своим другом Чарли едет в Африку, чтобы «скрасить» своим присутствием его медовый месяц. Уже на месте он решает продолжить путешествие в глубь материка.

Но сбежать от проблем Хендерсону не удается. В самых глухих уголках континента Хендерсон находит того же пятидесятипятiletнего миллионера, которого оставил на родине. Хуже того, у него ломается зубной протез, который обошелся ему в целое состояние.

Зуд во рту – не самый распространенный недуг, но он встречается, и не только на страницах романа Беллоу. Страдальцам он причиняет невыносимые мучения, порой приводя их в бешенство. Пожалуй, единственное, что злит сильнее, – это недоверие окружающих, с которыми вы делитесь своим несчастьем. Дайте скептикам прочитать этот «бронбойный» роман – возможно, он научит их сочувствию.

## Идиотия

Федор Достоевский  
Идиот

В комнате наступает тишина. Все смотрят на вас, и до вас вдруг доходит, что вы – единственный из присутствующих, кто не понимает, что вы только что сказали что-то не то. Потом раздаётся первый смешок, и вот уже все, кроме вас, громко хохочут. Вы чувствуете, как жар заливает вам лицо (см. *Краска смущения*), а затем бледнеете от стыда (см. *Стыд*). Они смеются не с вами, а *над* вами.

Такое случалось с каждым. Каждый когда-нибудь чувствовал себя идиотом; это почти так же неизбежно, как любовь. В действительности вести себя по-идиотски не всегда плохо. Кроткий князь Мышкин, герой Достоевского, сам себя называющий идиотом, умнее многих других персонажей романа. Но в обществе он чувствует себя изгоем, потому что не понимает управляющих им механизмов: деньги, статус, бессодержательные светские беседы, тонкие хитросплетения меркантильных интересов – все это для него полнейшая абстракция. Мы, читатели, думаем о князе Мышкине не с пренебрежением, а с симпатией: он пробуждает в нас самые теплые чувства. Лев Николаевич Мышкин раздражает всех, с кем встречается, но в то же время вызывает в них искреннее восхищение: он видит в окружающей жизни то, что недоступно остальным.

В следующий раз, когда вам случится стать объектом общих насмешек, вспомните князя Мышкина. Посмотрите всем присутствующим в глаза. Не исключено, что в одном из лиц мелькнет что-то доброе.

Также см. *Неудачник (комплекс неудачника)*.

## Изгой

Карсон Маккалерс  
Участница свадьбы

Наверное, многим из нас приходилось испытывать крайне неприятное чувство, что нами пренебрегли, не взяли с собой, не пригласили, исключили из игры. Откажись мы сами, было бы совсем другое дело: не каждый по натуре тусовщик (см. *Чужак*). Но когда нам хочется куда-то попасть, а нас туда не зовут, мы обижаемся на эгоистичных и невнимательных родных, друзей и знакомых, которым нет дела до наших оскорбленных чувств. Как правило, мы реагируем двумя одинаково неправильными способами: или пытаемся навязать другим свое общество, или отвергаем компанию, которая отвергла нас.

Обе тактики провальные. В этом убеждается растущая без матери двенадцатилетняя Фрэнки, героиня романа Карсон Маккалерс «Участница свадьбы», посвященного теме одиночества и человеческих странностей. Его действие происходит в небольшом городке американского Юга. Жизнь Фрэнки дает трещину, когда ее близкая подруга уезжает во Флориду, а отец начинает допытываться, что за «длинноногий двенадцатилетний болван» спал в его постели. У Фрэнки появляются пугающие замашки: она стреляет на пустыре из отцовского пистолета, крадет в магазине нож, а тут еще становится невольной свидетельницей сцены в гараже, где Барни Маккин делает «что-то непонятное, но противное». Фрэнки все чаще чувствует себя неприкаянной. Когда соседские дети устраивают в клубе вечеринку, она настороженно наблюдает за ними в окна.

Поначалу Фрэнки надеется обрести поддержку у брата Джарвиса и его невесты. Она мечтает, что станет «участницей» их свадьбы, а потом они все трое всегда будут вместе. К сожалению, у Джарвиса и Дженис эта идея не встречает понимания, и тогда Фрэнки решает сбежать из дома. Но, как и большинству двенадцатилетних беглецов, далеко уйти ей не удастся.

Зато, обдумывая побег, Фрэнки испытывает прилив радости. «Участница свадьбы» найдет отклик в душе каждого, кто считает, что его оставили на задворках жизни: коллеги по работе не ценят, друзья в свои планы не посвящают. Прочитайте этот роман, и вам станет ясно: не следует форсировать события, тем более – убегать. Наберитесь терпения. Скоро и вы получите свой билет на вечеринку.

Также см. *Иностранец (комплекс иностранца)*; *Одиночество*; *Чужак*.

## Изнеможение

Никос Казандзакис  
Грек Зорба<sup>[8]</sup>

Физическая усталость от занятий спортом, будь то плавание, горное восхождение или конная скачка, дарит фантастические ощущения – не зря ее именуют мышечной радостью. Но перенапряжение, вызванное утомительной и монотонной работой (например, если вы десять часов кряду щипали кур или копали под дождем яму), доставляет мало удовольствия. Еще больше выматывает умственная усталость, становясь причиной стресса (см. *Стресс*) и оцепенения. Но особенно неприятно состояние изнеможения, спровоцированное недосыпом; от него есть одно лекарство – восемь часов беспробудного сна. Сон великолепно восстанавливает силы, но если вы по какой-либо причине не можете рухнуть на подушку, боритесь с усталостью чтением. Предлагаем вам познакомиться с Зорбой, который варит невероятно вкусные супы и рассказывает увлекательные истории. У него пронзительный взгляд и обветренное лицо; он наделен особым даром. Зорба рассказывает свои истории языком танца. Рассказчик – молодой интеллект, писатель, увлеченный буддизмом и литературой, после встречи с бродягой и авантюристом Зорбой, осознает, что перед ним человек, которому известен секрет высшей духовности. Писатель

радуется, когда легкий на подъем Зорба принимает предложение занять место мастера на угольной шахте на острове Крит. Они до поздней ночи пьют вино и философствуют под аккомпанемент сантури Зорбы, и тот сожалеет, что не может выразить в танце размышления своего друга, – тогда их общение перешло бы на иной, более высокий уровень.

Тогда Зорба учит своего молодого друга танцевать. Вскоре оба отдаются пляске – пылко, дерзко, иступленно, попирая все законы гравитации. Зорба – исключительно мудрый человек, учившийся у самой жизни. Он способен «в один прыжок» достигать духовных высот, к которым другие стремятся многие годы. Особенно нас подкупает способность этого уже немолодого, но поразительно энергичного человека самозабвенно увлекаться новым. Когда ему плохо, он силой воли заставляет себя подниматься и пускается в пляс: танец возвращает его к полнокровной жизни.

Станьте учеником Зорбы. Не отчаивайтесь, когда на вас наваливается усталость. Поднимитесь на ноги, включите музыку и танцуйте в такт мелодии своей души. Разве не хотелось бы вам воскликнуть вместе с Зорбой: «Я сделал в своей жизни кучу вещей, но считаю, что этого мало. Такие люди, как я, должны жить тысячу лет?»

Также см. *Либи́до (снижение либи́до); Некогда читать; Усталость и эмоциональное возбуждение; Утренняя лень; Чрезмерная занятость.*

## Изнурение

См. *Беременность; Изнеможение; Материнство (комплекс материнства); Многодетная семья; Некогда читать; Отцовство (комплекс отцовства); Трудоголизм; Усталость и эмоциональное возбуждение; Чрезмерная занятость.*

## Иностранец (Комплекс Иностранца)

*Джонатан Сафран Фоер*  
Полная иллюминация

Вас называют иностранцем и относятся к вам с предубеждением только потому, что вы родом из другой части света? Наш вам совет: подыграйте своим обидчикам, как это делает одесский подросток Алекс из романа «Полная иллюминация».

Алекс заверяет отца, владельца туристической компании, что свободно говорит по-английски, и его приставляют гидом к герою романа, американцу Джонатану Сафрану Фоеру (не следует путать персонажа с автором, хотя у обоих немало общих черт). Вместе с сентиментальным дедушкой Алекса (всю жизнь проработавшим в колхозе, а к старости слегка тронувшимся умом) и чокнутой псиной по кличке Сэмми Дэвис Наимладшая (согласны, не слишком удобопроизносимо) они отправляются на поиски небольшого украинского местечка Трахимброд под Луцком в надежде отыскать женщину, которая в годы войны предположительно спасла деда Джонатана от нацистов. История Трахимброда, рассказанная Джонатаном, сама по себе поразительна. Однако нас больше всего завораживает неправильная речь Алекса – красноречивый результат того, что его знакомство с английским происходило очевидно случайным образом. Если вы предполагаете, что в ближайшем будущем можете оказаться в шкуре иностранца, не стесняйтесь несовершенства своих языковых навыков – личное обаяние и искренний интерес к окружающим сполна возместят ваши временные недостатки.

Также см. *Белая ворона (синдром белой вороны); Изгой; Утрата дара речи; Чужак.*

## Интерес К Жизни Снижен

*Э. Л. Доктороу*  
Рэгтайм

Ослабление интереса к жизни – заболевание, с трудом поддающееся диагностике. Его легко спутать со скукой (если считать скукой отсутствие воображения) и апатией (которая проявляется в физической вялости, хотя и вызывается эмоциональными причинами; см. *Апатия*). Человек, потерявший интерес к жизни, не стремится к новым впечатлениям, не испытывает любопытства ни к чему и наводит уныние на тех, кто находится рядом. Если не принять мер, отсутствие интереса к жизни может отравить существование не только самому «больному», но и тем, кто его окружает. Побороть этот недуг, снова «включить» свои чувства поможет роман Э. Л. Доктороу «Рэгтайм».

Его действие происходит в начале XX века в Америке. Страна охвачена духом новаторства. Повсюду строятся железные дороги. С конвейеров «Форда» сходят новые автомобили модели «Т». Возводятся двадцатипятиэтажные здания, спускают на воду лайнер «Лузитания». Бурно развиваются новые средства связи – телефон и телетайп. В небе взрываются ракеты и фейерверки. Простой народ развлекается незамысловатыми забавами – мужчины вдевают в лацканы пиджаков резиновые розочки, брызгающие струйками воды, а дамы предлагают друг другу коробочки с чихательной пудрой.

На этом фоне разворачивается судьба зажиточной (безымянной) семьи из города Нью-Рошелл, штат Нью-Йорк. События мелькают как кадры кинохроники. Вот один эпизод. Сын (все зовут его просто Малыш) сидит на крыльце и пристально наблюдает за майской мухой, ползущей по навесу. В это время рядом с домом происходит авария – машина влетает в телефонный столб. Выясняется, что в машине сидел знаменитый Гарри Гудини. Хозяйева приглашают его на чашку чая. Вот другой эпизод. Мать находит в саду грудного ребенка – «коричневого бэби» – и приносит в дом, нарушая одно из незыблемых социально-культурных табу. Отец, вернувшись из экспедиции в Арктику, обнаруживает, что в его отсутствие жена отлично справлялась с управлением фабрикой фейерверков. Вместо радости он испытывает шок.

Отношения между супругами накаляются.

Автор с равным мастерством описывает жанровые сценки и набрасывает широкое историческое полотно: в повествовании реальные люди встречаются с вымышленными персонажами, отчего роман приобретает глубину и создает ощущение достоверности происходящего. Читатель заглядывает в трущобы Ист-Сайда, населенные иммигрантами из Италии и Восточной Европы, и в кабинет финансиста Дж. П. Моргана, с замиранием сердца наблюдает, как Гудини совершает все более рискованные трюки, бросая вызов смерти, и присутствует при начале повального увлечения американцами теорией Фрейда и психоанализом. Тем временем дядя Малыша повсюду следует за Эвелин Несбит – первой в американской истории секс-бомбой.

Мать и Малыш приветствуют прогресс – в отличие от Отца, которого перемены пугают. Энергичный и полноцветный текст Доктору поможет вам вырваться из трясины скучной повседневности. Вам захочется прыгнуть в поезд, который увезет вас к новой жизни, стать таким же любознательным, как Малыш, и таким же жизнерадостным, как Дедушка. И вы почувствуете, как вас снова переполняет интерес к жизни.

Также см. *Разочарование*.

## Интернет-Зависимость

Джон Каупер Поуис  
Вольф Солент (англ. *Wolf Solent*)  
Д. Г. Лоуренс  
Любовник леди Чаттерлей

В кого мы превратились? В созданий, которые часы, дни, месяцы и годы проводят в одиночестве, уткнувшись в монитор и забыв про ничтожный мир реальности. Имя нам легион. Время от времени мы отрываемся от экрана, чтобы поесть, выпить чашку кофе, поспать и заняться сексом, но компьютеры и смартфоны сладкоголосыми сиренами манят нас к себе, требуя проверить почту, заглянуть в социальные сети, обновить программы. Глаза болят от напряжения, ноет спина, в голове туман от недосыпа, но мы не в силах противостоять соблазну. Можно подумать, виртуальная жизнь намного увлекательнее реальной.

Лекарство, которое мы предлагаем от самого массового из современных недугов, – это восхитительно эксцентричный мистический роман Джона Каупера Поуиса «Вольф Солент» (1929). Его действие разворачивается в западных графствах Англии, хорошо знакомых поклонникам Томаса Гарди (у обоих писателей много общего). Книга толстая, но читается с неослабевающим интересом. Стоит вам открыть ее и вы швырнете монитор в ближайший мусорный бак, после чего отправитесь доживать свои дни среди птиц и пчел.

Заглавный герой романа – непривлекательный тридцатипятилетний мужчина, «похожий на гоблина», сбегает из Лондона, где десять лет тянул лямку на скучной преподавательской работе. Он возвращается в городок своего детства, чтобы воссоединиться со своей «потанной сущностью». Еще сидя в поезде, Вольф ловит ноздрями запахи дорсетского весеннего утра – первых всходов в полях, грязных канав, первоцветов на поросшем травой берегу реки, – и начинается его «настоящая жизнь». Его охватывает «пьянящее чувство внутреннего роста», черпающее силы из самой природы.

События в романе развиваются по нарастающей. Вольф устраивается секретарем к злобному сквайру Эркарту и влюбляется сразу в двух женщин – «умопомрачительно желанную» Герду, умеющую имитировать пение черного дрозда, и Кристи, разделяющую его страсть к книгам. Вольф пытается найти способ любить их обеих, чтобы ощутить всю полноту жизни. Его пылкое восприятие природы наверняка найдет отклик в вашей душе; вы научитесь угадывать энергетику других людей. Книга поможет вам заново открыть для себя этот мир – эмоционально и физически. Попробуйте по примеру Вольфа вырваться на природу – из глаз уйдет напряжение, спина распрямится, а измученный мозг снова начнет функционировать в полную мощь.

Сходный эффект окажет на вас и чтение классического романа Лоуренса «Любовник леди Чаттерлей».

Также см. *Неспособность сосредоточиться*.

## Ипохондрия

Фрэнсис Ходжсон Бёрнетт  
Таинственный сад

Этот роман – мягкое напоминает о том, что многие болезни мы себе выдумываем.

Юный Колин, с рождения не покидающий спальню, уверен, что у него на спине растет шишка, которая со временем превратится в горб, что приведет к ранней кончине. Разумеется, никакой шишки, если не считать позвонков, у него нет. Опекуны Колина внушили ему, что он инвалид, для которого свежий воздух смертельно опасен. Мэри, своенравная кузина Колина, привыкшая вертеть окружающими, в это не верит. Она единственная убеждает Колина, что он здоров, и возмущается его безразличием к собственной судьбе.

Мэри любит свой сад, и ей удается заразить этой страстью Колина. Она выманивает его из «больничной палаты» в мир цветов и птиц и знакомит с Диком – пышущим здоровьем веснушчатым парнем, наделенным неотразимым обаянием.

Этот роман заставит вас подняться с постели и отправиться на поиски собственного таинственного сада и собственного Дикона, благодаря которому вы напрочь забудете о своих мнимых болячках.

Также см. *Кончина; «Мужской грипп»; Простуда; Тревога*.

## Клаустрофобия

*Лора Инглз Уайлдер*  
Домик в прерии

Если вы страдаете клаустрофобией, никогда не входите в замкнутое пространство без «Домика в прерии» – второй из девяти повестей популярного цикла о жизни переселенцев. Ее автор Лора Инглз Уайлдер сама выросла в семье первопроходцев времен освоения Дикого Запада. Вместе с героями книги вы заберетесь на козлы крытого фургона, возьмете в руки поводья и покатите по необъятным, открытым всем ветрам прериям Канзаса. Под колесами повозки волнами колыхнется трава, над головой – бескрайнее синее небо. Вы увидите, как папа, размахивая топором, колет дрова, мама, сидя в тени фургона, шьет лоскутное одеяло, а Лора с сестрами ищет в высокой траве птичьи гнезда. Вскоре вы немного утомитесь, и вам непременно захочется умыться в оловянном тазу, наполненном принесенной из ручья холодной водой. Потом вы сядете под деревом ужинать кукурузной кашей с подливкой из сока жареного тетерева, а после еды будете смотреть на звездное небо и слушать, как папа играет на скрипке.

Вы забудете, что стоите в застрявшем лифте в компании еще пятнадцати человек, уткнувшись носом в чью-то подмышку и мечтая о глотке свежего воздуха.

Также см. *Паническая атака; Тревога.*

## Климакс

*Дорис Лессинг*  
Лето перед закатом  
*Салли Виккерс*  
Ангел мисс Гарнет (англ. *Miss Garnet's Angel*)  
*Ребекка Миллер*  
Частная жизнь Пиппы Ли

С наступлением менопаузы у многих женщин возникает желание вспомнить о своем «я», на что прежде не хватало ни времени, ни сил. Теперь, когда утихли гормональные бури, а дети выросли, можно наконец заняться собой.

За образцом для подражания возьмите Кейт, героиню книги Дорис Лессинг «Лето перед закатом». Сорокапятилетняя Кейт все последние годы боролась с признаками старения: красила волосы, следила за фигурой, сидела на диетах – одним словом, делала все, чтобы полностью соответствовать образу идеальной матери и домохозяйки. Но младшему из четверых ее детей уже девятнадцать, и он скоро покинет отчий дом, а Кейт, которой еще далеко до климакса, вдруг понимает, что в семье к ней относятся как к старухе. И тут ей подворачивается работа – первая в жизни. Кейт покупает себе модных нарядов, надеясь, что они откроют ей «двери в новый мир», где она будет уже не миссис Браун, а Кейт Феррейра.

Правда, вскоре Кейт начинает ощущать глухое раздражение. Ее успехи на работе объясняются тем, что она и с коллегами продолжает вести себя как «мамочка», опекая их и «разруливая» конфликты. Кейт пытается отказаться от надоевшей роли, снова меняет гардероб, мечется и комплексует, пока на нее не снисходит озарение: ей надо «перешагнуть» через свой опыт матери семейства и строить будущее как продолжение своей юности, когда она была умной, веселой, невероятно привлекательной девушкой. Простая мысль, но она поможет многим женщинам, воспринимающим приближение климакса как жестокий приговор без права апелляции.

Если секс вас больше не интересует, берите в компаньоны «Ангела мисс Гарнет». Мисс Гарнет перевалило за шестьдесят. Она старая дева, и порой ей бывает горько оттого, что ей так и не встретился мужчина, который полюбил бы ее и разделил бы с ней жизнь. Она тяжело переживает смерть своей соседки – единственного близкого ей человека. Тоскуя от одиночества, она решает съездить за границу и наугад выбирает Венецию.

В путешествии мисс Гарнет получает массу новых впечатлений, заводит дружбу с незнакомыми людьми, принимает участие в поисках похищенного шедевра – картины с изображением архангела Рафаила – и влюбляется. Энергичная, умудренная жизнью, доброжелательная мисс Гарнет в Венеции забывает о своем возрасте, открывает для себя высокое искусство и находит настоящее счастье.

### Книга, Прочитанная Наполовину

### Попробуйте Сразу Прочитать Большой Фрагмент Книги

**Возможно, вам попало произведение, которое в принципе читается медленно. Есть книги с динамичным сюжетом, захватывающим вас буквально с первых страниц, есть такие, в которых повествование набирает темп примерно к середине, а есть и вовсе – по замыслу автора – лишённые занимательности. Но если вы замечаете, что с энтузиазмом беретесь за любую книгу, но ни одну не можете дочитать до конца, свидетельством чему – закладки, предательски застрявшие в середине каждого тома, – проблема скорее всего не в книге, а в вас.**

**Наиболее вероятный диагноз: вы просто не позволяете произведению себя увлечь. Читаете понемногу, не более пяти-десяти минут в день, и не даете себе возможности**

погрузиться в повествование. Это несправедливо по отношению к книге и ее автору. На изложение истории, достойной того, чтобы быть рассказанной, требуется время. Чтобы персонажи стали вам небезразличны, автор обязан прописать их образы.

Не беритесь за новую книгу, если не уверены, что в начале чтения сможете посвятить ей хотя бы дважды по сорок пять минут. Если за это время книга захватит вас, вы будете возвращаться к ней каждую свободную минуту. Если этого не произошло, вам ничего не остается, как взять на работе отгул и на весь день привязать себя к стулу, пока не дочитаете роман до конца.

#### Книгомания

**Купите Электронную Читалку И/Или Выделите В Доме Полку Для Книг, Которые Читаете Сейчас Или Собираетесь Прочсть В Ближайшее Время**

Вы обожаете книги. Вам нравится смотреть на них и брать их в руки. Попадая в книжный магазин, вы чувствуете возбуждение. Для вас величайшее в жизни удовольствие – принести домой пару новых томов и аккуратно поставить на полку. Окинуть стройные ряды книжных корешков восхищенным взглядом и сказать себе: когда-нибудь я все их прочту. А потом пойти заняться другими делами.

Купите себе электронную читалку. На ней нет ни элегантной обложки, ни фамилии модного автора, которыми можно щегольнуть перед гостями. Зато вы очень скоро поймете, для чего вам нужна книга: для чтения или для украшения библиотеки. Если электронная книга вам понравится, тогда можете позволить себе приобрести ее в бумажном варианте, поставить на полку, читать и перечитывать, показывать друзьям и испытывать восторг обладания.

Если вы категорический противник читалок, тогда выделите у себя в книжном шкафу полку для книг, которые читаете сейчас или собираетесь прочсть в ближайшее время. Следите, чтобы книги на ней не застаивались. Правило № 1: только после того, как одна из книг с этой полки прочитана, покупайте новую. Правило № 2: читайте книги, стоящие на этой полке, в том порядке, в каком вы их покупали. Правило № 3: если книга простояла на полке нечитанной больше четырех месяцев, подарите ее другу или отнесите в букинистический магазин.

Не жульничайте! Выполняйте эти простые правила, и вы убедитесь: не пройдет и года, как вы избавитесь от привычки покупать книги без разбору.

#### Книжное Изобилие

**Отсортируйте Свою Библиотеку**

У некоторых из нас дома скопилось столько книг, что хоть караул кричи – жить негде. Книгами до отказа забиты все полки и стеллажи, груды книг лежат на шкафах и даже на полу. Стопка в туалете, кипы на подоконниках, на тумбочке у кровати. Иногда перед обедом приходится убирать их с кухонного стола.

Читатель, сортируйте свои книги! Делайте это раз в полгода, стараясь уменьшить количество хотя бы на десять процентов. Сдайте в букинистический те книги, которые так и не смогли – или с трудом заставили себя – дочитать (см. Недочитанная книга), и те, что вас разочаровали. Оставьте в домашней библиотеке книги следующих категорий: любимые; красиво изданные; поучительные; те, что вы соберетесь когда-нибудь перечитать; те, что вы хотите передать детям. Все остальное – макулатура. Избавьтесь от нее, и в вашей библиотеке всегда будет царить порядок. Заодно освободите место для новых приобретений.

Если вы не торопитесь расставаться с бесшабашностью молодости, читайте роман Ребекки Миллер «Частная жизнь Пиппы Ли». Пиппа, женщина средних лет, живет с мужем, который гораздо старше ее (ему восемьдесят один), в небольшом поселке, в окружении престарелых богачей, и отчаянно томится от скуки. Вместе с героиней вы погрузитесь в воспоминания о ее безрадостном детстве и бурной молодости и попадете в объятия Криса, искренне верующего парня, стоящего на пути духовных исканий. Искусство и ангелы – это здорово, но и секс не помешает. И вообще, влюбляться никогда не поздно.

Также см. Бессонница; Головная боль; Если вам за пятьдесят; Либи́до (снижение либи́до); Усталость и эмоциональное возбуждение.

#### Комплекс Наполеона

См. Коротышка.

#### Кончина

Автор «Сэра Гавейна»

Жемчужина  
Овидий  
Метаморфозы

Никто не вечен на этой земле, и когда приходит время умирать, нужно быть к этому готовым. Современный человек не только старается избегать мыслей о смерти, но и выправливает из своего повседневного существования любые факты смерти. Канули в Лету те дни, когда на улицах и площадях звучал призыв: «*Memento mori!*» («Помни о смерти!») – в Древнем Риме его произносили во время триумфального шествия победившего войска, чтобы напомнить героям, что и они, увенчанные славой, смертны. Мы думаем, что сегодня немалую помощь в воспитании по истине философского отношения человека к неизбежности смерти может оказать литература. Она же позволит вам еще полнее ощутить, как прекрасна жизнь.

Завершение земного пути – исключительный момент, требующий особого подхода. Рассуждать о нем следует в возвышенном тоне, не боясь выпренного стиля, поднимающегося над прозой обыденности. «Жемчужина» – одна из самых изысканных рыцарских поэм, написанная, как принято считать, в XIV веке тем же автором, перу которого принадлежит захватывающая рождественская история «Сэр Гавейн и Зеленый Рыцарь». В поэме говорится об утрате «бесценной жемчужины», под которой, по мнению ряда ученых, подразумевается двухлетняя дочь поэта. Другие утверждают, что жемчужина – аллегорический образ души. О жизни поэта, создавшего «Жемчужину», известно очень мало – никто не знает подробностей его биографии. К тому же поэма насыщена сложными аллегориями, и ее точная интерпретация невозможна. Но именно эта неоднозначность толкования придает поэме выразительность и колорит. Описание душевных мук лирического героя, глубоко переживающего невосполнимую потерю, чистоты его любви и красоты жемчужины изящно вплетено в многослойную стилистическую ткань поэмы. Она состоит из ста одной строфы по двенадцать строк в каждой. Каждый стих искусно соединен с последующим связующими словами; начало и конец поэмы закольцованы, символизируя цикличность жизни и смерти, неизбежный конец и возрождение.

Поэма бесконечно прекрасна, как жемчужина, лежащая на ладони. В буквальном смысле «бесценная жемчужина» – это вещь или человек, которые дороги вам больше всего на свете. В поэме жемчужина появляется в тот момент, когда Дева объясняет поэту: лишь уповав на милость Божию, он сможет пересечь поток и войти в ее царство – христианский посыл очевиден.

Возможно, и верующим, и неверующим утешением в час смерти послужит идея перевоплощения. Даже если мы убеждены, что смерть – это конец, нас не покидает надежда, что, умирая, человек просто переходит в иное состояние. Чтобы почувствовать себя частью вечно вращающегося колеса жизни, читайте Овидия. Его великая поэма «Метаморфозы» – как раз о том, как одно превращается в другое *ad infinitum* (до бесконечности).

На страницах поэмы Овидия запечатлена вся культурная мифология тогдашнего человечества – от сотворения мира до жизнеописаний философов, от Хаоса до Эрота, от пришествия богов до подвигов Геракла и Прометея. Но центральная тема Овидия – конечно, любовь, та сила, что преобразует все сущее. Потворствуя своим желаниям, Зевс принимает облик лебедя, быка или золотого дождя. Несчастные женщины, на честь которых он покушается, становятся деревьями, нимфами, птицами и зверями. Диана обращает в оленя Актеона, случайно увидевшего ее обнаженной. Нарцисс из любви к своему отражению превращается в цветок. А Эхо, иссохнув от неразделенной любви, обретает вечную жизнь в виде отзвука любимого голоса (см. *Любовная тоска*). Арахна оборачивается пауком потому, что любила ткать. Все в этом мире переменчиво, ничто не сохраняет статичность, все существа переходят из одного состояния в другое – не умирают, а перевоплощаются: и мы пребываем в диких цветах, оливковых деревьях и ручьях, перетекая из одной формы в другую.

## Конфуз

См. *Идиотия; Краска смущения; Сожаление.*

## Коротышка

Гюнтер Гоасс  
Жестяной барабан  
Дж. Р. Р. Толкиен  
Хоббит, или Туда и обратно

Если вы не вышли ростом, мало что обрадует вас больше, чем отличная книга, герой которой не наделен статью, зато ярок и невероятно харизматичен. Мы предлагаем вашему вниманию не одного такого героя, а сразу двух. Познакомьтесь с их историями, и вы перестанете комплексовать из-за своего маленького роста.

Оскар Мацерат, герой «Жестяного барабана», – это сгусток энергии, человек, чья малорослость компенсируется талантом мифотворца. Он создает миф о самом себе. Повествование ведется от лица Оскара, находящегося в психиатрической лечебнице, куда его поместили за убийство сестры Доротеи. Истории, которые рассказывает Оскар, как мы скоро понимаем, недостоверны. Например, он утверждает, что прекрасно помнит процесс собственного появления на свет. Его третий день рождения ознаменовался тремя важными событиями: он самостоятельно и умышленно затормозил свой рост; ему подарили барабан, с которым он с тех пор не расставался; он перестал разговаривать, общаясь с окружающими исключительно с помощью барабана.

На следующие двадцать семь лет барабан становится голосом Оскара. И хотя у нашего героя много недостатков, он излучает столь мощную энергию, что окружающие тянутся к нему. Именно умение Оскара поставить себе на службу собственное физическое несовершенство отличает его от остальных.



Сознательно сделавшись карликом, он демонстрирует чудеса дерзости и силы духа.

Спокойный, степенный Бильбо Бэггинс, герой «Хоббита», – полная противоположность Оскара Маджарата. Бильбо принадлежит к породе хоббитов – существ, которые раза в два меньше человека. У них большие волосатые ноги, а кожа на ступнях такая толстая, что им нет необходимости носить башмаки. Хоббиты любят комфорт и тепло. Едят они не меньше шести раз в день и предпочитают проводить время дома, в своих уютных подземных жилищах, похожих на норы. И вот судьба бросает Бильбо вызов. К нему домой заявляются тринадцать гномов и приглашают с собой в полное опасностей путешествие, чтобы вернуть украденные драконом Смаугом сокровища. В душе Бильбо пробуждается унаследованный от предков авантюризм, он соглашается и показывает себя не только умным стратегом, но и по-настоящему мужественным и верным товарищем.

Воспряньте духом, о коротышки! Равняйтесь на этих отважных героев. Высокий рост – это еще не все. Есть карлики, наделенные великой силой духа, которым позавидуют и великаны.

Также см. *Низкая самооценка*.

## Кофемания

*Питер Сэлмон*

Кофейная история (англ. *The Coffee Story*)

*Энтони Капелла*

Ароматы кофе

*Рикардо Кортес*

Тайная история Кофе, Коки и Колы

Многим из нас знакомо чувство ярости, когда вместо кофе нам предлагают какую-то бурду. Истинные кофеманы (см. *Вредные пристрастия*) считают употребление растворимого кофе и так называемых кофейных напитков преступлениями против человечности. Авторы этой книги скорее предпочтут остаться совсем без кофе, чем пить всякую гадость. В «Кофейной истории» Питера Сэлмона изложено несколько веских причин в пользу отказа от кофе. В то же время этот роман – исповедь кофемана.

Теодор Т. Эверетт – последний из рода кофейных магнатов, сколотивших огромное состояние, смертельно болен. Кофе ему дают настолько слабый, что «через него можно читать книгу». Эверетт не понаслышке знает, как кофе воздействует на человеческий организм. Кофе нейтрализует действие нейроингибитора аденозина, вследствие чего происходит всплеск нервной активности. И все бы хорошо, но... Организм в ответ вырабатывает дополнительный аденозин, заранее готовясь, что его нейтрализует новая порция кофе. Если его не поступает, у кофемана начинаются всякие неприятные ощущения, вплоть до головокружения и тошноты.

Исповедь Эверетта окрашена в мрачные тона. Он не только презирает себя за болезненное пристрастие к кофе, но и открывает нам кое-какие теневые стороны бизнеса, связанного с торговлей кофе. Книга отрезвляет, как глоток холодной воды. Возможно, прочитав ее, вы попытаетесь заменить в своем рационе кофе другими напитками, не столь вредными для душевного и физического здоровья.

Для закрепления эффекта рекомендуем приключенческий роман Энтони Капеллы «Ароматы кофе» и иллюстрированную книгу Рикардо Кортеса «Тайная история Кофе, Коки и Колы».

Также см. *Вредные пристрастия; Головная боль; Запор; Летаргия; Неспособность сосредоточиться; Неспособность справиться с проблемой*.

## Кошмары

Если вы часто просыпаетесь среди ночи от того, что вам приснился страшный сон, читайте на ночь умиротворяющие романы. Держите у изголовья стопку «речных» книг и под неспешное течение сюжета спокойно засыпайте.

## Десятка Лучших Романов-Противоядий От Страшных Снов

*Кеннет Грэм*. Ветер в ивах.

*Элис Хоффман*. Речной король.

*Джером К. Джером*. Трое в лодке, не считая собаки.

*Р. К. Нараян*. Святой Раджу.

*Грэм Свифт*. Земля воды.

*Марк Твен*. Приключения Гекльберри Финна.

*Джо Р. Лансдейл*. У края темных вод.

*Нэнси Като*. Все реки текут.

*Жюль Верн*. Жангада (Восемьсот лье по Амазонке).

*Элизабет Хайд*. Главное – доплыть!

## Краска Смущения

*Мелвин Бёрджесс*

Сучка по прозвищу Леди

Почему люди краснеют? Чувство смущения вызывается выбросом адреналина; при этом расположенные под кожей кровеносные сосуды расширяются, и лицо приобретает неестественно пунцовый цвет. Особенно

часто краснеют подростки, но заливаться румянцем стыда случается и взрослым. Недавние исследования показали, что легко краснеющий, то есть эмоционально чуткий человек воспринимается окружающими скорее положительно. Тем не менее у некоторых людей склонность чуть что краснеть переходит в хроническую форму, образуя замкнутый круг: они краснеют именно потому, что боятся покраснеть (по-научному этот синдром называется эритрофобией). Если это ваш случай, рекомендуем прочитать роман Мелвила Бёрджесса «Сучка по прозвищу Леди».

Семнадцатилетняя Сандра Фрэнси больше всего на свете любит проводить время в мужской компании. Но однажды с ней происходит поразительная история. Сандра сталкивается на улице с каким-то пьянчугой, выбивает у него из рук банку с пивом и слышит в свой адрес: «Ах ты сучка!» Она вдруг падает на четвереньки и с невероятной для себя скоростью мчится прочь. Лишь прибежав домой (недоумевая, на кого кричат родители) и взглянув на себя в зеркало, Сандра понимает, что превратилась в дворняжку.

Она пытается объяснить родителям, что с ней случилось, но они слышат лишь нечленораздельный вой. Сандра встает на задние лапы и изо всех сил старается удержаться в вертикальном положении, ведь она – человек. Родители в смятении: это странное существо вселяет в них ужас. И Сандра оказывается на улице.

Здесь ее ждут все прелести собачьей жизни. Воруй еду, не то сдохнешь с голоду! Гоняйся за кошками сколько душе угодно! Сандра наслаждается своей новой сущностью – с учетом того, что она сохранила человеческий разум, у нее в жестокой уличной борьбе появляются немалые конкурентные преимущества. Но вот как-то раз, пробегая мимо столба, она видит объявление со своей фотографией и подписью: «Вы видели эту девочку?» Сандру охватывает тоска по дому. Спрашивается, когда она чувствовала себя счастливее: когда была человеком или когда превратилась в собаку?

Погрузитесь в бесшабашность этого романа. Обрастите шерстью. Отбросьте свойственные людям застенчивость и стеснительность. Смените степенную походку на бег. Первое время вы, возможно, будете сбивать в кровь лапы, но скоро привыкнете. Одним словом, выпустите наружу своего внутреннего пса, и вы навсегда забудете о пылающих от стыда щеках.

## Кризис Среднего Возраста

*Арто Паасилинна*  
Год зайца

Признайтесь честно: в мечтах вы садитесь за руль элегантного спортивного автомобиля, опускаете руку на сияющий хромом рычаг переключения передач и мчитесь навстречу закату... А на пассажирском сиденье, разумеется, устроилась ваша молоденькая секретарша? Поздравляем: у вас кризис среднего возраста. В следующий раз, отправляясь в деловую поездку, прихватите с собой эту тоненькую книжку – узнаете про себя много интересного.

Герой авантюрного романа «Год зайца» журналист Ватанен ни с того ни с сего бросает семью и работу и отправляется странствовать в обществе... зайца. Дело было так: Ватанен с фотографом возвращались в Хельсинки из командировки и сбили на дороге зайца. Ватанен выскочил из машины, обнаружил, что у зверьки перебита задняя лапка, и попытался оказать тому первую помощь. Фотограф долго ждал коллегу, потом плюнул и уехал один. Как ни странно, Ватанен несколько из-за этого не расстроился.

Он вдруг понял, что не хочет домой. И отправился бродить по Финляндии, перебиваясь случайными заработками. Чего он только не навиделся! Помогал тушить лесной пожар, участвовал в охоте на медведя, жил в рыбацком домике, загремел в полицию (куда его сдали обитатели лесной хижины, к которым он попросился на ночлег), беспробудно пил целую неделю, летал на вертолете.

«Год зайца» – жизнеутверждающий роман, который позволит вам утолить жажду приключений, не ломая привычную жизнь. Кризис среднего возраста – штука серьезная, и нанимая секретаршей юную лань, помните о возможных последствиях.

Также см. «Бегство с корабля»; Брак; Если вам за сорок; Если вам за пятьдесят; Клаустрофобия; Неудовлетворенность; Развод; Старение; Счастье (погоня за счастьем).

## Ксенофобия

Возможно, вас самого настораживает тот факт, что представители других народов вызывают в вас страх, а то и ненависть. Советуем прочитать книги из приведенного ниже списка. Написанные авторами, живущими в разных уголках земли, они помогут вам понять, что между людьми разных национальностей общего гораздо больше, чем различий, потому что все мы – человечество.

### Десятка Лучших Романов, Которые Излечат Вас От Ксенофобии

*Давид Гроссман.* См. статью *Любовь*.

*Садег Хедаят.* Слепая сова.

*Викас Сваруп.* Миллионер из трущоб, или Вопрос – ответ.

*Ольга Токарчук.* Дом дневной, дом ночной.

*Абрахам Вергезе.* Рассечение Стоуна.

*Ясунари Кавабата.* Тысячекрылый журавль.

*Александр Макколл Смит.* Женское детективное агентство № 1.

*Аркадий и Борис Стругацкие.* Жук в муравейнике.

*Нагиб Махфуз.* Торжество возвышенного.

*Орхан Памук.* Черная книга.

## Курение

Том Роббинс  
Натюрморт с дятлом  
Патрик Макграт  
Приют

В наши дни курить не престижно. Курение утратило гламурный блеск и считается откровенно вредным. Но бросить курить не так-то просто. Тому, кто искренне стремится навсегда расстаться с сигаретой, может помочь литература (см. *Десятка лучших книг для избавления от вредных пристрастий*). Если вы внутренне созрели для этого шага, обязательно прочтите два романа, о которых мы пишем ниже. Первый даст вам возможность насладиться всеми прелестями курения, но без последствий для здоровья, а второй нанесет короткий, но мощный удар под дых, и вам навсегда расхочется травить дымом свои легкие.

Книга «Натюрморт с дятлом» оформлена в виде пачки сигарет «Кэмел», и это не случайно. Героиня романа, рыжеволосая принцесса в изгнании Ли-Чери, часами медитирует, глядя на изображенные на сигаретной пачке пирамиды и пальмы; ее любовник, рыжеволосый террорист Бернард Микки Рэнгл по прозвищу Дятел, рассматривает такую же пачку «Кэмела», сидя в тюремной камере. Ли-Чери говорит себе, что не должна курить эти сигареты, ведь открыв пачку, она разрушит свой воображаемый мир. «Качество окружающей действительности зависит от цельности внутреннего видения», – философствует она, намереваясь отправиться на верблюде в путешествие по пустыне. Из медитаций Ли-Чери читатель узнает массу интересного о пирамидах, племени рыжеволосых, Луне и мудрости неодушевленных предметов.

В заключительной части романа Ли-Чери и Дятел оказываются взаперти в недавно построенной пирамиде; они понимают, что погребены навсегда, из еды и питья у них только свадебный торт и шампанское. Но благодаря умению Микки обращаться с порохом они погружаются в галлюцинацию и падают в пачку сигарет «Кэмел». И это оказывается гораздо интереснее, чем просто курить сигареты с верблюдом. Поверьте, вы будете рады, что у вас в кармане – роман Тома Роббинса, а не настоящая пачка сигарет.

А вот от романа Макграта «Приют» вас охватит ужас. Если вы еще не бросили курить, эта книга заставит вас понять, что тянуть больше нельзя. Героиня романа – Стелла Рейфиел, красивая женщина лет тридцати с небольшим. Ее муж работает в психиатрической больнице. Действие книги происходит в 1959 году, и больница больше всего напоминает отделение строгого режима в тюрьме викторианской эпохи. Она находится на некотором удалении от Лондона, поэтому Стелла чувствует себя оторванной от мира. Под влиянием депрессии она вступает в пагубную любовную связь с пациентом больницы Эдгаром Старком. Умный, прекрасно образованный, Эдгар умеет очаровывать. Стелла знает, что он в приступе ревности убил жену, но предпочитает не замечать в нем склонности к садизму.

Эдгар бежит из больницы, находит в Лондоне мастерскую и начинает работать как одержимый: лепит из глины прекрасные женские бюсты. Постепенно поведение Эдгара становится все более странным. Но Стелла уже не в состоянии противостоять притягательной силе Эдварда – ее словно засасывает в бездонный черный омут. При этом она не выпускает изо рта сигареты; каждый ее поступок – нечто вроде паузы между двумя затяжками.

Однажды Стелла едет со своим сыном Чарли на школьную экскурсию, во время которой происходит несчастный случай. И Стелла, которой ничего не стоило спасти другому человеку жизнь, продолжает безучастно курить: «Она поддерживала ладонью локоть, коротким резким жестом поднося руку ко рту. Бросила взгляд на болотце, снова поднесла сигарету к губам и затянулась». Этот жуткий эпизод наверняка заставит вас затушить последнюю в вашей жизни сигарету и решительно растоптать окурок.

Также см. *Вредные пристрастия; Голод; Тревога, Угрюмость.*

## Л

### Лень

См. *Летаргия; Отрочество (проблемы отрочества); Утренняя лень.*

### Летаргия

Пол Боулз  
Под покровом небес  
Мигель Сервантес Сааведра  
Дон Кихот

Вам удалось выползти из постели (см. *Утренняя лень*), но двигаетесь вы с грацией беременной бегемотихи. Руки и ноги вас не слушаются, в голове туман. Мы называем подобное состояние летаргией. Чтобы выбраться из него, нужна энергия, а как раз ее-то и нет.

Предлагаемый нами курс тонизирующего лечения состоит из двух этапов. На первом вы погрузитесь в настоящее сонное царство, в атмосферу застоя. Именно ее воссоздает роман Пола Боулза «Под покровом небес» – тонкое, печальное, напряженное повествование, овеянное духом обреченности. Порт, его жена Кит и их друг Таннер (он «необыкновенно хорош собой») – американцы, путешествующие по североафриканской пустыне. Это удивительно тусклая и унылая компания. Они почти не разговаривают друг с другом, избегают местных жителей, как будто от кого-то прячутся. Троица живет с постоянным ощущением некой смутной угрозы. Невидимые руки швыряют в них камни, крадут из карманов деньги... Но

трио продолжает свой бесцельный путь. В спины им дует зловещий ветер, над головой сияет «яркое, раскаленное небо».

Кит – самая нервная, самая неуравновешенная из всей троицы. Бывают дни, когда ее переполняет предчувствие грозящей беды. Красавчик Таннер со своим «оскорбительно бодрым» голосом наводит на нее тоску. Порт вечно угрюм. «Никому из нас не удалось найти свое место в жизни», – говорит он жене и попадает в самую точку. Существование каждого из них подобно чашке Петри, в которой размножаются бактерии летаргии – микробы вялости, неуверенности и отчужденности. Хорошенько посмотрите на себя и задайтесь вопросом: может, и в вашей жизни есть эти чашки Петри?

Перевернув последнюю страницу романа Боулза, приступайте ко второму этапу лечения. Предупреждаем: его эффект будет сравним с воздействием электрошока. В герое Сервантеса, взбалмошном и обаятельном Дон Кихоте, воспитанном на рыцарских романах, которые он читает ночи напролет, есть все, чего лишены персонажи Боулза. Вообразив себя странствующим рыцарем, он встает до рассвета, облачается в дедовские доспехи и отправляется на поиски приключений, чтобы вызволить из беды даму сердца и сразить копьём негодяя. Разве здесь может найтись место летаргии? Ни в коем случае! Неприкаянные американцы Боулза в загадочной красоте пустыни видят лишь тоскливое и потенциально опасное однообразие, а Дон Кихот обращает придорожные таверны в замки с серебряными шпилями и ветряные мельницы – в армию великанов. Энергия и жизнелюбие бьют из него ключом.

Читайте внимательно этот вышедший из-под пера великого Сервантеса роман, стилистически отточенный, держащий в напряжении, зовущий к борьбе, воспевающий любовь и энтузиазм. Это самый бодрящий из разрешенных законом тоников, какой способна предложить литература.

Также см. *Апатия; Утренняя лень.*

## Либи́до (Снижение Либи́до)

*Марио Варгас Льюса*

Похвальное слово мачехе

Если ваша сексуальная энергия пошла на спад, обратитесь за помощью к творчеству перуанского писателя Марио Варгаса Льюсы. Его роман «Похвальное слово мачехе» – это своего рода эlegantное эротическое каприччио. Каждый вечер после обстоятельных и неторопливых омовений дон Ригоберто заключает в объятия жену донью Лукрецию и шепчет ей на ухо: «Что же ты не спросишь, кто я?» Донья Лукреция знает эту игру. «Кто? Кто ты, любовь моя?» – вопрошает она. И дон Ригоберто – сластолюбец, поклонник искусства, вдовец, не верящий своему счастью (тому, что снова обрел любовь и нашел мачеху сыну-подростку Альфонсо), – начинает говорить от лица персонажа какого-нибудь знаменитого полотна.

Ничто на свете не заводит его сильнее. Вместе с доньей Лукрецией они перевоплощаются в героев картин. В одну ночь дон Ригоберто – царь Лидии с полотна голландского художника XVII века Якоба Йорданса, горделиво восхваляющий достоинства пышных ягодиц своей жены. В следующую его возбуждает и приятно щекочет ему нервы «Купание Дианы» Франсуа Буше. Представляя Лукрецию богиней охоты, он видит в воображении, как нимфа умащивает тело Дианы медом. Взаимное влечение супругов может распалить даже истерзанная и неприглядная «Голова 1» Фрэнсиса Бэкона.

Возможно, в своих любовных играх они порой заходят слишком далеко. Когда муж ублажает донью Лукрецию, принявшую облик Тициановой Венеры, и нашептывает ей, как Амур щекочет богиню крылышками, кувыряясь «по атласному рельефу» ее тела, от возбуждения в ней просыпаются непристойные мысли о пасынке – «златокудром ангелочке» Альфонсо. Мальчик, кстати, не против...

В принципе, ничего дурного в том, чтобы использовать литературу и искусство для оживления обстановки на супружеском ложе, нет. К вашим услугам – вся сокровищница мировой художественной эротики. Читайте и наслаждайтесь!

Также см. *Секс (дефицит секса).*

## Личностный Кризис

*Макс Фриш*

Штиллер

*Франц Кафка*

Превращение

Кто ты, читатель? Родитель, дипломированный специалист, студент, ребенок? Всегда ли ты ощущаешь себя собой или у тебя два «я» – одно ты показываешь близким, второе – всем остальным? Или тебе кажется, что твоего настоящего «я» вообще никто никогда не видел?

В художественной литературе немало персонажей, переживающих личностный (экзистенциальный) кризис, причиной которого может стать потеря памяти, психический срыв или вообще что-то непонятное. Протагонист романа «Штиллер», принадлежащего перу швейцарского писателя Макса Фриша, настойчиво отрицает, что он и есть пропавший скульптор Анатолий Штиллер. Действительно, по паспорту он – Джеймс (или Джим) Уайт. Но друзья, знакомые и даже жена опознают его как Штиллера – парадоксальная ситуация, озадачивающая читателя в той же мере, что и самого Уайта (или Штиллера?). По мере того как картина проясняется, мы все больше убеждаемся в хрупкости взаимоотношений между нашей личностью и маской, которую мы носим. Да, мы не слишком любим выворачивать наизнанку свою душу, но при малейшей угрозе утраты идентичности должны безоговорочно доверять всем, кто готов нам помочь. В том числе и себе.

Герою рассказа Франца Кафки «Превращение» не повезло еще больше. «Проснувшись однажды утром после беспокойного сна, Грегор Замза обнаружил, что он у себя в постели превратился в страшное

насекомое»<sup>[9]</sup>. Несчастный коммивояжер отвратителен не только себе, но и родным; он пытается жить как прежде, но это ему все труднее и труднее. Прием пищи – настоящее испытание, общение невозможно, соблюдение правил гигиены – тем более. И Грегор постепенно погружается в бессмысленное, но покойное созерцательное состояние, пока в конце концов не умирает с голоду.

Даже утратив представление о собственной личности, утешайтесь тем, что вы остаетесь человеком. Любуйтесь пальцами на ногах и на руках, любуйтесь формой своего носа. Радуйтесь, что ноги вас несут, а руки держат нож и вилку. Прочитайте вслух последний абзац шедевра Кафки. Благодарите Бога, что ваш голос не похож на жуткое шипение насекомого. Вы – человек, а как вас зовут – Штиллер или Уайт, – в конце концов, не так уж важно.

### «Лови Момент!» (Неготовность Ловить Момент)

Дж. Л. Карр  
Месяц в деревне  
Юнас Юнассон

Сто лет и чемодан денег в придачу

Жизнь коротка. За срок, отпущенный на этой земле, судьба редко подбрасывает нам что-то особенное. Но уж если подбрасывает... Стоит проявить нерешительность, струсить, не ухватиться за выпавший шанс, и вы до конца своих дней будете об этом горько сожалеть.

Как сожалеет герой Дж. Л. Карра, автора написанной в 1980-е повести «Месяц в деревне». Только что окончилась Первая мировая война. Том Биркин (он страдает заиканием, у него ужасный тик – последствия участия в битве при Пашендейле) приезжает в деревню Оксгодби, где надеется провести «волшебное» лето, поправить здоровье и восстановить душевные силы. Его нанимают отреставрировать средневековую фреску на потолке деревенской церкви и селят в колокольню. Как и надеялся Том, работа над фреской оказывает на него самое благотворное влияние: ему хорошо в «тихой гавани», никто его не донимает, а миссис Эллербек угощает пирогами со смородиной. Том завязывает дружбу с фронтовиком Чарльзом Мунном и влюбляется в Алису Кич, молодую красивую жену священника.

Алиса регулярно навещает его – как и юная Кейти Эллербек. Все это – подарки лета. Тому хочется, чтобы оно длилось вечно. Однажды они вдвоем с Алисой стоят у окна колокольни и Том показывает ей луг, где Чарльз ведет раскопки. В этот миг Алиса, повернувшись, касается его грудью. Том понимает: сейчас или никогда. Что его останавливает? Может быть, привычка быть несчастным, сформировавшаяся в трудные годы? Английская благопристойность? Неуверенность в себе? Эту книгу закрываешь с чувством неизбывной печали.

Если вам не по душе выбор Тома, который в жизни предпочитает роль пассажира, а не пилота, может, имеет смысл научиться летать? Первый урок вам преподаст давно не молодой герой романа шведского писателя Юнаса Юнассона «Сто лет и чемодан денег в придачу». Мы знакомимся с ним накануне его столетия, которое он намерен отпраздновать в мальмёпингском доме престарелых (на юбилей приглашены пресса, мэр, персонал приюта и гости). И тут вдруг Аллан понимает, что не желает завершать свой земной путь в богадельне. Нет, он умрет в другом месте и в другое время. Он не только жизнелюбив, но еще и удачлив: едва сбежав из дома престарелых, он сразу находит чемодан с деньгами.

Подумать только, какая судьба! Аллан родился в 1905 году, а в сто один год начинает новую жизнь, с женщиной намного себя моложе (ей восемьдесят пять) перебравшись на Бали. В промежутке он прикладывает руку к разработке атомной бомбы и служит советником у мировых лидеров, включая Уинстона Черчилля и Мао Цзэдуна. Ему выпали головокружительные приключения: он побывал в разных странах, принял участие в ключевых событиях XX века, не раз и не два оказывался на волоске от гибели, но все преодолел. Идея, которую пытается донести до читателя Юнассон, предельно ясна. Если вы спрашиваете себя: «Стоит ли?..» – ответ всегда должен быть один: «Стоит!»

Также см. *Апатия; Нерешительность; Трусость.*

### Лунатизм

Герман Брох  
Лунатики

Во время сна в мозгу человека возникает множество разнообразных картин. У большинства из нас «проводки», по которым приказ двигаться передается от мозга к другим частям тела, во время сна заблокированы: мы продолжаем лежать в постели, и наши воображаемые приключения внешне никак – или почти никак – не проявляются: бывает, вздрогнем, всхлипнем, вскрикнем во сне. Но у детей и людей пожилых случаются сбои: мозг передает органам сигнал, и спящий человек встает и начинает бесцельно бродить, превращаясь в лунатика. Случайный свидетель испугается до смерти. Глаза у лунатика остекленевшие, он ничего не видит и не чувствует, а если его разбудить, тоже перепугается.

В литературе (да и в жизни) слово «лунатик» часто употребляют в переносном смысле. Автор трилогии «Лунатики» Герман Брох называет «лунатиками» людей, застрявших между двумя системами моральных ценностей: старой – присущей XIX веку – и новой, идущей ей на смену вместе с веком двадцатым.

Главный герой первой части трилогии – прусский аристократ Иоахим фон Пазенов – привержен традиционным ценностям (романтик). В брак он вступает без любви, руководствуясь своим пониманием чувства долга. Никакой теплоты между ним и его супругой Элизабет не возникает. Одновременно фон Пазенов пылает страстью к богемской проститутке Ружене, с которой не смеет появляться на людях. Во второй части трилогии мы знакомимся с бухгалтером Августом Эшем (анархистом). Однажды он решает бросить свою скучную работу и «переквалифицироваться» в директора цирка, но вскоре понимает, что совершает ошибку, и возвращается к своим гротескам. В третьей части снова появляются Пазенов и Эш,

но уже в роли второстепенных персонажей. Главное действующее лицо – убийца и насильник по имени Хугюнау (оппортунист). Он лжет как дышит, и все его преступления остаются безнаказанными.

В каждую конкретную эпоху человек «болтается» между двумя разными жизненными мировоззрениями – как лунатик, который и не спит, и не бодрствует. Так чем же мы руководствуемся в жизни, задается вопросом Брех. Некими моральными принципами или диктатом ложных божеств-однодневок, способных выступать в виде искусства, политики, бизнеса, развлечений и так далее?

Австрийский модернист посвящает свою трилогию поиску ответа на этот философский вопрос.

Пока вы, лунатики, будете вникать в суть его рассуждений, произойдет одно из трех. Либо вы вскроете в себе внутренний конфликт, при котором часть вашего существа целиком согласна с вашим образом жизни, зато другая категорически его не приемлет. На примирение этих двух антагонистов уйдут все ваши силы, и на хождение по ночам их не останется. Либо сверхплотный, порой мудреный текст романа в конце концов подействует на вас как хорошее снотворное и погрузит в крепкий сон без сновидений. Либо вы уснете прямо посреди страницы, не успев отложить книгу, – а поскольку трилогия «Лунатики» весит как хороший кирпич, она придавит вас к кровати и не пустит разгуливать по дому.

## Любитель Командовать (Комплекс Босса)

*Верн Дж. Снейдер*

Чайная церемония

*Чарльз Диккенс*

Домби и сын

Вы знаете, что правильно, а что неправильно. Вам нравится, чтобы все всегда было по-вашему. Вы навязываете свое мнение окружающим, требуя от них полного подчинения (даже ценой своего семейного счастья, как в случае с мистером Домби). Сами вы ни к чьим советам никогда не прислушиваетесь – зачем, если у вас все под контролем?

Ставим диагноз: вы любите командовать, и у вас сложные отношения с близкими. Пытаться контролировать все без исключения – тяжелый труд, редко приносящий достойные плоды. Но вам невдомек, что есть другой, гораздо более комфортный способ взаимодействия с людьми. О том, что это за способ, рассказывает «Чайная церемония» Верна Дж. Снейдера.

Действие романа происходит в оккупированной Японии после Второй мировой войны. Американцу капитану Фисби поручено снести деревенские тростниковые школы и вместо них построить кирпичные, пятиугольной формы, и в каждой деревне организовать женские союзы, участницы которых слушали бы лекции о демократии и угощались заливным цыпленком. (Этот план придумала активистка «Клуба по вторникам» из Поттаваттамы, штат Индиана, миссис Пурди.)

Неудивительно, что обитатели сонной деревушки отнюдь не в восторге от Фисби и его инициатив. Они категорически не желают строить новые школы. В кабинет Фисби заходят, как к себе домой, козы. Никто из селян не желает исполнять его требований. Зато он заводит дружбу с гейшами и благодаря их влиянию добивается своего.

Мы надеемся, что «Чайная церемония» убедит вас отказаться от своих командирских замашек. Пусть история Фисби послужит вам примером. Лишь когда он прекратил диктовать жителям деревни свою волю и прислушался к их мнению, дела у него пошли на лад. В результате все стало счастливее, пользы от деятельности каждого прибавилось, а у всех появилось свободное время. Делайте, как Фисби, и вы сможете посидеть спокойно, выпить чашку чая, послушать, как шумит ветер в соснах... И посмотреть, как окружающие справляются со своими обязанностями. Что, у них ничего не получается? Ха! Вы неисправимы.

Также см. *Преклонение перед книгами; Трудоголизм.*

## Любовная Тоска

*Джеффри Чосер*

Кентерберийские рассказы

*Иоанна Хмелевская*

Клин клином

В Средние века литературные герои и героини относились к любви не так, как мы. Паламон из «Кентерберийских рассказов» Джеффри Чосера («Рассказ рыцаря») увидел из окна башни, где он томился в плену, Эмилию и, понимая, что ему никогда не соединиться с ней, стал на глазах чахнуть от любви. В нашу менее романтическую эпоху мы в похожих случаях прибегаем к помощи психотерапевтов и лекарственных препаратов.

Любовная тоска охватывает, когда рядом нет любимого: вы в вынужденной разлуке, или он вас отверг (см. *Безответная любовь*), или вы потеряли его навсегда. Симптомы недуга у большинства проявляются одинаково: апатия, упадок сил, нежелание видеть окружающих, пристрастие к шоколаду. Родным и близким «больного» приходится нелегко (см. *Семья*). Альтернативное лечение заключается в приеме солидной дозы взаимной любви.

Именно этому посвящен искрометный роман Иоанны Хмелевской с говорящим названием «Клин клином» (по нему снят фильм с не менее красноречивым названием «Лекарство от любви»). Даже если вы не последуете примеру его героини Иоанны, которая часами сидит у телефона в надежде, что позвонит неверный возлюбленный, и незаметно втягивается в детективную историю, заканчивающуюся разоблачением шайки фальшивомонетчиков, настроение у вас точно поднимется.

Также см. *Аппетит; Безнадежный романтизм; Безрассудная страсть; Бессонница; Вожделение;*

Неспособность сосредоточиться; Одержимость; Разбитое сердце; Смерть близкого человека; Томление; Тошнота; Усталость и эмоциональное возбуждение.

## Любовь

См. Аппетит; Безнадежный романтизм; Безрассудная страсть; Бессонница; Вожделение; Одержимость; Оптимизм (чрезмерный оптимизм); Неспособность сосредоточиться.

## Любовь К Замужней Женщине

Майкл Ондатже

Английский пациент

Если вам, по несчастью, случилось влюбиться в замужнюю женщину, читайте Майкла Ондатже – канадского писателя, которого в человеческих отношениях интересует все, что бросает вызов условностям.

Главный герой романа, «английский пациент», как выясняется, вовсе не англичанин, а венгерский граф по фамилии Алмаши. Мы знакомимся с ним, когда он, обоженный до неузнаваемости, лежит на заброшенной итальянской вилле в Тоскане. Его самолет потерпел крушение в североафриканской пустыне. Дело происходит сразу после Второй мировой войны, и вокруг полно раненых и искалеченных вчерашних солдат. Но вражеская артиллерия не сбивала самолет Алмаши. Он разбился из-за того, что был безнадежно влюблен в замужнюю женщину.

Сначала он влюбился в ее голос, когда она читала стихи у костра в пустыне, – Алмаши сидел за кругом света, отбрасываемого пламенем. «Если немного отклониться назад, то пропадешь в темноте»... Эта авторская ремарка исполнена глубокого внутреннего смысла. Алмаши и Кэтрин Клифтон, которая лишь недавно вышла замуж, чувствуют друг к другу непреодолимое влечение.

Ондатже не морализирует, но порой литература не в силах удержаться от нравоучений. С одной стороны, любовники вроде бы понесли заслуженное наказание за измену. Но с другой... Автор словно говорит читателю: любишь замужнюю женщину – твое дело. Но не забывай о холодной темной пустоте за спиной и об опасности, которой подвергаешься, навлекая на себя гнев мужа, особенно если у него есть самолет.

Также см. *Безответная любовь; Здравый смысл.*

## М

## Материнство (Комплекс Материнства)

Барбара Коминз

Наши ложки куплены у Вулворта (англ. *Our Spoons Came From Woolworths*)

Эллисон Пирсон

И как ей это удается?

Мария Семпл

Куда ты пропала, Бернадетт?

«„Мне совершенно не улыбается стать папашей и катать коляску!“ – воскликнул Чарльз. На что я ответила: „Я тоже не мечтаю быть мамашей; я сбегу“. Потом я сообразила, что, куда бы я ни подалась, ребенок все равно останется со мной. Это было так обидно, что я расплакалась».

Этот фрагмент из легкого, воздушного романа «Наши ложки куплены у Вулворта», действие которого разворачивается в 1930-е годы, можно печатать на упаковке противозачаточных таблеток как напоминание о реалиях материнства. Едва ребенок появляется на свет – все, он уже есть, и вы несете за него ответственность, нравится вам это или нет. (Если, конечно, вы не Болтер из романа Нэнси Митфорд «В поисках любви», которая бросила дочь на попечение сестры. Один из самых простых способов решения проблемы материнства – возложить заботы о ребенке на других.)

Материнство – «недуг», не поддающийся исцелению, но жить с ним можно, и тут вам поможет самокритичный (во многом автобиографический) роман Барбары Коминз. Его героиня София, неутомимая оптимистка, выскочившая замуж в юном возрасте, носит с собой в кармане тритона по кличке Большая Бородавка. София совершенно не готова к ожидающим ее испытаниям. И она и ее молодой супруг – в душе самая настоящая богема. С родителями они не общаются, а живут на чеки, которые случайно находят в ящике стола, или за мизерную плату позируют художникам. Чарльз и сам пишет картины. У Софии не один ребенок, а целых два, и нежелание Чарльза поступаться своими интересами ради детей не способствует созданию в семье гармонии: он не понимает, почему нельзя держать младенца в чулане или несколько недель писать в спальне натюрморт с рыбой. Жизнь у Софии нелегкая, зато она умеет быстро восстанавливаться после самых больших неприятностей. Например, ее свекровь поклялась, что не придет на свадьбу, а потом заявила в тесную квартирку новобрачных с толпой родственников, уверенная, что их ждет горячий прием! И София не ударила в грязь лицом! Энергичная оптимистка, она перебивается случайными заработками, тащит на себе всю семью, но никогда не ноет – в отличие от Чарльза, твердо верящего в свою гениальность и искренне полагающего, что никакое отцовство не должно стоять на его пути к успеху.

Судьба Софии – это экстремальный вариант материнства. Молодым матерям имеет смысл поучиться у нее умению не сдаваться и не унывать.

Более современный взгляд на материнство мы находим в романе Эллисон Пирсон «И как ей это

удаётся?» Тридцатипятилетняя Кейт Редди даст сто очков вперед любому цирковому жонглеру: она ухитряется работать на престижной должности, встречаться с любовником и изображать из себя добропорядочную супругу и мать семейства. Книга начинается с того, что 13 декабря в 1:37 ночи Кейт «гримирует» готовые кексы из супермаркета, чтобы они стали похожи на домашние. Она старается казаться «достойной матерью, которая самоотверженно горбатится над шарлотками и до блеска отмывает детскую ванночку», чтобы, не дай бог, никто не подумал о ней дурного.

Кейт руководит отделом в компании «Эдвард Морган Форстер». Босс пялится на ее груди, «как будто они выставлены на аукцион». Она частенько работает сверхурочно, а ее главное развлечение – любовный роман по электронной почте с неким Джеком Эбелхаммером. Из-за работы Кейт пропускает важные события в жизни детей («сыну сегодня исполняется год, а я вынуждена лететь в командировку»). Она злится на несправедливый мир, по милости которого вынуждена крутиться как белка в колесе. Несмотря на успешную карьеру, в семейной жизни Кейт следует лекалам прошлого века: именно она целиком и полностью отвечает за домашнее хозяйство и воспитание детей, хотя действует в основном по телефону и через Интернет.

Пирсон пишет с искрометным юмором, и чтение романа доставит вам подлинное удовольствие. Если вы еще не ступили на стезю материнства, но вам любопытно, как оно выглядит в реальности, эта книга послужит предостережением против попытки «получить все сразу». Это достижимо, уверяет нас Кейт, только не забудьте купить скалку, чтобы слегка приминать магазинные кексы.

Также см. *Домохозяйка (синдром домохозяйки); Многодетная семья; Родитель-одиночка; Свекровь/теща.*

## Меланхолия

См. *Печаль.*

## Месть

*Эмилия Бронте*  
Грозовой перевал

Мстительность – ужасное чувство. Акт мести порождает цепную реакцию: ты мстишь, тебе мстят, ты снова мстишь, тебе мстят в ответ, причем с каждым разом все ожесточеннее.

В романе Эмилии Бронте «Грозовой перевал» подобный «эффект домино» реализуется в полной мере и приводит к кошмарным последствиям. Хозяин затерявшегося на вересковых пустошах поместья Грозовой Перевал мистер Эрншоу привозит в дом мальчика-сироту Хитклифа, вызывая недовольство родных детей, Хиндли и Кэтрин (см. *Соперничество между братьями и сестрами*). Со временем мистер Эрншоу начинает относиться к Хитклифу даже более благосклонно, чем к сыну. Положение осложняется тем, что между Кэтрин и Хитклифом возникает детская влюбленность. Обозленный Хиндли начинает мстить Хитклифу. Отец в отместку отправляет его из дому в колледж, вскоре после чего умирает. Поместье переходит к Хиндли. Тот возвращается домой и привозит с собой молодую жену, Фрэнсис, а Хитклифу указывает на его место – тот остается в поместье, но на правах простого работника. У супругов рождается сын Гэртон, но Фрэнсис умирает родами. После смерти жены Хиндли все больше пьет, а досуг проводит за картами. Кэтрин, которая по-прежнему любит Хитклифа, выходит замуж за Эдгара Линтона, который живет с сестрой Изабеллой в поместье Мыза Скворцов, расположенном на противоположном конце вересковой пустоши. Хитклиф на некоторое время уезжает, но затем возвращается, чтобы отомстить Хиндли: он дает ему займы деньги, тот окончательно спивается, проигрывает состояние и вскоре умирает. Грозовой Перевал переходит к Хитклифу. В отместку за то, что Кэтрин вышла замуж за Эдгара, Хитклиф женится на сестре Эдгара Изабелле. Это означает, что в случае смерти Эдгара он станет владельцем Мызы Скворцов. К своей жене Изабелле он относится ужасно, как будто это она виновата в том, что ее брат женился на Кэтрин. У Кэтрин рождается дочь, маленькая Кэтрин, но мать вскоре после родов умирает. Хитклиф в отчаянии. Он горько сожалеет о том, что мстил любимой. Изабелла – в отместку за издевательства Хитклифа – покидает его и уезжает в Лондон. Там у нее рождается сын Линтон. Тринадцать лет спустя Кэтрин-младшая попадает в Грозовой Перевал и знакомится с Гэртоном, неграмотным сыном Хиндли и Фрэнсис. После смерти Изабеллы Линтон переселяется в Грозовой Перевал. Хитклиф относится к сыну просто отвратительно, очевидно, пытаясь отомстить сразу всем. Кэтрин-младшая знакомится с Линтоном, между ними вспыхивает любовь. Правда, выясняется, что это Хитклиф подговорил Линтона очаровать Кэтрин: если они поженятся, Линтон получит в наследство оба поместья – и Мызу Скворцов, и Грозовой Перевал, и тогда месть Хитклифа Эдгару будет полной и окончательной. Хитклиф держит Кэтрин в заточении, требуя от нее согласия выйти замуж за Линтона. Вскоре умирает отец Кэтрин, Эдгар Линтон. Некоторое время спустя умирает и Линтон, возможно, чтобы отомстить Хитклифу за намерение заставить его жениться на Кэтрин. Хитклиф становится владельцем Мызы Скворцов; Кэтрин и Гэртон живут с ним в Грозовом Перевале. Кэтрин и Гэртон полюбили друг друга, а Хитклифу продолжает мстить призрак Кэтрин-старшей; он постепенно сходит с ума и умирает. Очевидно, этим он мстит Кэтрин-старшей, да и самому себе. Оба поместья переходят к Гэртону и Кэтрин, они женятся, а читатель мстит Эмилии Бронте, пытавшейся показать в своем романе безумие мести, сочувствием к Хитклифу. Он ведь искренне любит Кэтрин, а в безжалостного мстителя превращается только после того, как сам становится объектом мести со стороны Хиндли – мести совершенно безосновательной.

Ясно? Не поддавайтесь мстительным чувствам. Месть не проходит бесследно.

Также см. *Гнев; Убийственные мысли; Ярость.*



## Метеоризм

Джон Кеннеди Тул  
Сговор остолопов

Если вы страдаете избыточным скоплением газов в кишечнике, вызывающим отрыжку или вздутие живота (или, не приведи господи, и то и другое), у вас наверняка возникнет глубокое чувство товарищества и солидарности к высокообразованному, но крайне неряшливому Игнациусу Ж. Райлли. Тридцатилетнего героя романа Джона Кеннеди Тула «Сговор остолопов», опубликованного после смерти автора, одолевают желудочно-кишечные проблемы. Раздавшийся до необъятных размеров, он валяется в постели и подпрыгивает, пытаясь раскрыть свой «пилорический клапан» (так называется кольцевая мышца, пропускающая содержимое желудка в двенадцатиперстную кишку) и соответственно опорожнить воздушные карманы, устраивающие в его желудке вакханалию «великих газоиспускательных неистовств». Когда мать (между прочим, тоже страдающая отрыжкой) сетует на стоящий в комнате сына отвратительный запах, Игнациус заявляет, что вонь собственных выделений он находит вполне «утешительной». «Шиллеру, чтобы писать, необходим был запах яблок, гниющих в ящике стола. У меня свои потребности».

По словам Игнациуса, образование газов в его организме вызвано целым рядом причин: сумасбродной манерой матери водить автомобиль, отсутствием в мире «должной геометрии и теологии», а также «тем плачевным оборотом, какой приняли события со времен Реформации». Мать постоянно твердит сыну, чтобы он нашел работу. По мнению его подружки по колледжу Мирны Минкофф, горластой девицы из Бронкса, корень зла кроется в том, что он заживо гниет в своей вонючей комнате и сам себя считает законченным неудачником (если вам знакомо подобное состояние, см. *Летаргия, Неудачник, Утренняя лень*). «Твой клапан закрыт потому, что живет в мертвом организме, – говорит она ему. – Открой свое сердце, Игнациус, и клапан откроется сам».

Роль питания в образовании кишечных газов нельзя недооценивать. Игнациус равнодушен к газировке под названием «Доктор Орешек» и к сосискам в тесте. Устроившись продавцом хот-догов, он съедает их больше, чем продает. Умять за один присест дюжину шоколадных пирожных – для него обычное дело.

Всем, кто страдает метеоризмом, мы советуем проявлять к Игнациусу сочувствие, но решительно отказаться от фастфуда и сладостей, не валяться по полдня в постели и найти приличную работу – только не продавца хот-догов.

Также см. *Краска смущения*.

## Мизантропия

Томас Манн  
Избранник

Если вы ненавидите людей, попробуйте прожить семнадцать лет на камне посреди озера, как Грегориус в романе «Избранник». У него есть веские причины не доверять человеческой природе. Он женился на собственной матери и убил собственного отца, сам являясь плодом кровосмесительного союза брата и сестры. Ну просто «Царь Эдип». Ради искупления грехов Грегориус поселяется на скалистом острове посреди озера, попросив, чтобы его заковали в кандалы. Долгие годы питаясь только «молоком матери-земли» (лакая жидкость, собиравшуюся в ямке), Грегориус усыхает до размеров ежа.

Тем временем умирает папа римский. Двум епископам является видение: истекающий кровью агнец сообщает, что следующего папу следует искать на острове посреди озера. Растерянные священнослужители с огромным неудовольствием везут колючего карлика на большую землю. Но ступив на сушу, Грегориус чудесным образом превращается в нормального человека – вполне благообразного и даже привлекательного, разве что немного волосатого. Он становится одним из величайших в истории церкви пап, вызывая всеобщее восхищение своим милосердием и мудростью.

Если вы, подобно Грегориусу, стремитесь спрятаться от человечества и глубоко презираете окружающих, задумайтесь о том, что ваша ненависть к людям может быть ненавистью к себе. Позаимствуйте у Грегориуса выражение «*Absolvo te*» («Я прощаю тебя») – и отпустите себе грехи. Как только вы научитесь любить себя, к вам вернется и любовь к человечеству.

Также см. *Брюзгливость; Поход в гости; Себялюбие; Угрюмость; Цинизм*.

## Многодетная Семья

### Выделите Час Для Чтения

**Жила-была старушка в дырявом башмаке,  
И было у нее ребят, что пескарей в реке.  
Она их выпорола всех, сварила им кисель.  
И, накормив их киселем, велела лечь в постель**<sup>[10]</sup>.

**Если у вас, как у той старушки, куча детей, которых вы должны кормить, купать и учить уму-разуму, выход один: по примеру викторианцев объявите в доме тихий час, на протяжении которого все члены семьи читают книги. Если ваши отпрыски еще слишком**

**малы и не умеют читать, посадите их слушать аудиокнигу. Шуметь во время тихого часа не разрешается – можно только смеяться или хлюпать носом над книжкой. По окончании литературного часа поделитесь друг с другом впечатлениями от прочитанного (услышанного). Если детям трудно высидеть целый час за прослушиванием книги, попробуйте читать им вслух. Что может быть лучше чтения любимой книги в кругу семьи? В ваших силах превратить свою жизнь в идиллию!**

## Многословие

Кормак Маккарти  
Дорога

«Дорога» Маккарти – образец выразительной краткости. Еще раз перечитав этот роман и снова убедившись в его целительной мощи, больше мы не скажем о нем ни слова.

## «Мужской Грипп»

Виктор Гюго  
Отверженные

«Мужской грипп» гораздо страшнее обычного, и его ни в коем случае нельзя путать с простудой (это трудно, поскольку симптомы идентичны). Ученые не в состоянии объяснить, почему этому недугу подвержены только мужчины, но факт остается фактом. Заболевание протекает тяжело, причем не только для больного, но и для окружающих. Постельный режим обязателен; больному – в действительности здесь более уместно слово «жертва» – следует выказывать всяческое участие: обложить мягкими подушками, поить горячим чаем, согревать постель грелкой. В комнате должен стоять телевизор с пультом. Приносите страдальцу подносы с едой, регулярно передавайте сообщения от родных и друзей со словами поддержки и сочувствия. Навещая, говорите с ним только о нем и о его страданиях. Не вздумайте затрагивать темы, касающиеся внешнего мира или сферы домашнего быта: это растревожит несчастного, помешает ему сосредоточиться на своих муках, и он, чего доброго, начнет выздоравливать.

Наше «лекарство» – двухтомное издание знаменитого романа Виктора Гюго о человеческих мытарствах. Не исключено, что больной будет отказываться от библиотерапии, но вы должны преодолеть его сопротивление. Уверяем вас, что уже очень скоро он будет с увлечением читать о горестях Жана Вальжана и Фантины, Козетты и месье Мариуса, Эпонины и инспектора полиции Жавера, узнавая в них свои собственные и черпая в этом утешение.

Поскольку роман очень длинный (в первом томе больше семисот страниц, во втором – больше пятисот, да еще и шрифт мелкий), чтение «Отверженных», на первый взгляд, может показаться сущим наказанием. На самом деле оно поможет больному стойко переносить вынужденное бездействие, которое, как известно из опыта, обычно затягивается на неделю. Ухаживающий за больным (а это круглосуточная работа) обнаружит, что тот стал менее требователен и дает ему передышку. Сила воздействия романа такова, что временами пациент и вовсе забывает о своей болезни, к нему возвращаются хорошее настроение, бодрость духа и интерес к другим людям, что сродни чуду. Сюжет «Отверженных» захватывает с первой страницы, да так, что с ним не сравнится никакая «мыльная опера». (Известны случаи, когда «сиделка» похищала у больного книгу и садилась читать сама, оставляя беззащитную жертву один на один с телевизором!)

Если больной не успел дочитать роман до выздоровления, ничего страшного. Иммунитета против «мужского гриппа» не существует, и его рецидивы повторяются с завидной регулярностью. Дозы нашего снадобья вам должно хватить на несколько раз.

Также см. *Ипохондрия; Простуда*.

## Н

## Надежда (Утрата Надежды)

Джон Стейнбек  
О мышах и людях

Жить без надежды – значит жить без радости (см. *Отчаяние*). Можно совладать почти с любой бедой, будь то тюремное заключение, серьезная болезнь или изгнание, если есть надежда, что однажды исцелишься, будешь свободен или найдешь дорогу домой.

Если вы в это не верите, значит, не читали повесть «О мышах и людях». Джордж и Ленни – бродячие батраки. Они приходят на новое ранчо, «отработают свое», а потом подаются в город «денежки проматывать»<sup>[11]</sup>. У них нет ни дома, ни семьи, ни перспектив; они – «самые одинокие на свете».

Чтобы подбодрить и его, и себя, Джордж постоянно напоминает своему рослому, но умственно отсталому напарнику Ленни, что они не такие, как все. Джордж присматривает за Ленни, который обожает тискать пушистых домашних зверушек, но не умеет соизмерять силу и без конца навлекает на приятелей неприятности. Однажды, вслух мечтает Джордж, им повезет, и они купят домик и пару акров земли, заведут корову и кур, станут «сами себе хозяева». В ненастье будут сидеть возле теплой печки и слушать, как дождь стучит по крыше. А еще заведут кроликов, и Ленни будет гладить их сколько захочет.

До тех пор пока Джордж не теряет веру в то, что все именно так и будет, друзья мирятся с убожеством своей жизни и не опускают рук. В душе каждого человека есть свой Ленни, которому нужно время от времени рассказывать «про кроликов». Точно так же каждый в свою очередь должен иногда брать на

себя роль Джорджа, не давая другому пасть духом.

Также см. *Отчаяние; Разбитые мечты.*

## Напряжение

См. *Стресс; Тревога.*

## Наркомания

*Олдос Хаксли*  
О дивный новый мир  
*Брет Истон Эллис*  
Ниже нуля  
*Ирвин Уэлш*  
На игле

Шерлок Холмс три раза в день вводил себе внутривенно семипроцентный раствор кокаина, утверждая, что наркотики «удивительно стимулируют умственную деятельность и проясняют сознание». Доктора Ватсона исколотая рука Холмса приводила в ужас. Сэр Артур Конан Дойл раньше многих понял, что настойка опия, героин и кокаин вызывают опасное привыкание. В разные эпохи более или менее широкое распространение получают разные вещества, формирующие у человека зависимость. Сегодня к ним можно отнести кофеин, никотин, барбитураты и морфин. Вредные свойства этих веществ распознаются не сразу. Каковы признаки того, что их эпизодический прием перерастает в опасную для жизни привычку? Когда баловство превращается в зависимость? Предлагаемые вашему вниманию произведения литературы помогут распознать тревожные симптомы и, пока не поздно, отказаться от употребления стимулирующих средств.

Если обитатель дома на Бейкер-стрит доставал шприц из сафьянового футляра, а сделав себе инъекцию, сидел, откинувшись в удобном кресле, то наркоманы из романа Ирвина Уэлша «На игле» – трагического путешествия в героиновый ад современной Шотландии – живут и действуют в совсем ином мире. В романе подробно описываются последствия наркотического кайфа: умирает, задохнувшись во сне, малютка Доун, родители которой «в отключке»; одному из героев в результате заражения нестерильной иглой ампутируют ногу; рвутся дружеские связи, распадается семья, рушится вся жизнь. «Все классно, просто зашибись, но я боюсь, что мое внутреннее море скоро начнет отступать, оставляя за собой ядовитое дерьмо, выброшенное на берег моего тела», – говорит один из героев Уэлша. Готовя себе очередную дозу, он заранее знает, что его ждет «все меньше моря и все больше дерьма». Роман «На игле» – страшная книга, убедительный довод в пользу того, чтобы «завязать», а еще лучше – вовсе не прикасаться к наркотикам.

Хуже всего, когда наркоман даже не сознает, что нуждается в помощи. В антиутопии Хаксли «О дивный новый мир» общество сидит на соме. «Главнуправители» социума, в котором дети появляются на свет в инкубаториях и взращиваются на специальных фабриках, именуют этот наркотик «христианством без слез». Принимать галлюциноген сому, повергающий человека в состояние легкой экзальтации, обязан каждый гражданин Мирового Государства: два грамма в будни, шесть по субботам. Однажды герои романа Линайна и Бернард знакомятся с Дикарем Джоном, живущим в заповеднике, где про сому никто и слыхом ни слыхивал. Узнав об их зависимости, тот приходит в ужас и умоляет их «выкинуть вон мерзкую отраву» и стать свободными людьми. Но для них это немыслимо – они успели стать рабами сомы. Пусть их судьба станет для каждого предостережением. Бойтесь переступить черту, из-за которой нет возврата.

## Начитанность

### Десять Романов Для Тех, Кто Хочет Прослыть Начитанным

**Желание прослыть в глазах окружающих начитанным легко объяснимо. С теми, кто не понаслышке знаком с сокровищами мировой литературы, интереснее общаться. Следовательно, человек начитанный как бы приподнимается над собеседниками, ожидая с их стороны уважения и даже восхищения. Но все это относится к тому, кто действительно много читает, а не делает соответствующий вид. Вспомним героя романа Френсиса Скотта Фицджеральда «Великий Гэтсби» Ника. Перебравшись в большой город, он покупает дюжину книг, которые должны раскрыть перед ним сокровенные тайны успеха, дотоле известные лишь «Мидасу, Моргану и Меценату». Возможно, и вам случается вскользь сослаться в разговоре на якобы прочитанные книги, которые вы на самом деле только собираетесь прочитать. Не исключено, что после очередного сеанса блефа вы их действительно прочтете, но... Что, если вам и в следующий раз придется блефовать?**

**Между тем чтобы производить впечатление поразительно начитанного человека, нужно прочитать не так уж много книг. Главное – правильно их выбрать.**

**Перечисленные ниже десять романов позволят в любой компании книголюбителей чувствовать себя уверенно.**

**К тому же прочитав все книги из приведенного списка, вы скорее всего пристраститесь к чтению. И вам больше никогда не придется пускать окружающим пыль в глаза. О том, какое вы получите удовольствие, мы даже не говорим – это разумеется само собой.**

**Первые пять романов – необходимый минимум; вторая пятерка поможет вам почувствовать себя действительно начитанным человеком.**

**Прочесть обязательно:**

**Эмилия Бронте. Грозовой перевал.**

**Френсис Скотт Фицджеральд. Великий Гэтсби.**

**Томас Манн. Волшебная гора.**

**Герман Мелвилл. Моби Дик.**

**Лев Толстой. Война и мир.**

**Для усиления впечатления:**

**Халлдор Лакснесс. Самостоятельные люди.**

**Йозеф Рот. Марш Радецкого.**

**Стефан Цвейг. Нетерпение сердца.**

**Джеймс Джойс. Поминки по Финнегану.**

**Франц Кафка. Процесс.**

Иногда приходится слышать, особенно от молодых людей, что в употреблении наркотиков нет ничего страшного, что это всего лишь невинная забава. Не стоит впадать в самообман. Истон Эллис в романе «Ниже нуля» рассказывает о «поколении Икс» с его иронично-наплевательским отношением к жизни, ключевая роль в которой принадлежит наркотикам. Клей с равнодушной отстраненностью наблюдает за своими бывшими одноклассниками. Им не больше двадцати, и для них не существует ничего, кроме удовольствий, по большей части сводящихся к приему наркотиков и беспорядочным сексуальным связям. Учиться им не хочется, родителям нет до них дела. Лишенные убеждений, они бредут по жизни, не видя цели. «У тебя есть все», – говорит Клей приятелю, с упорством, достойным лучшего применения, занимающемуся саморазрушением. «Нет. Кое-чего у меня нет», – отвечает Рип. – Мне нечего терять». И продолжает «развлекаться» – заниматься сексом с одиннадцатилетней девочкой, находящейся в полубессознательном состоянии. Эта сцена – красный сигнал для тех, кто считает, что им позволено все.

Также см. *Бессонница; Вредные пристрастия; Кошмары; Неспособность сосредоточиться; Разбитые мечты; Слететь с катушек.*

## **Нарушенное Обещание**

См. *Доверие.*

## **Нарциссизм**

См. *Высокомерие; Себялюбие; Тщеславие; Чрезмерная самоуверенность.*

## **Невежество**

См. *Идиотия; Ксенофобия; Расизм.*

## **Невеселый День Рождения**

*Салман Рушди*

*Дети полуночи*

Итак, вы стали на год старше, и это вам совсем не нравится. Причин тому может быть много. Возможно, вы боитесь потерять привлекательность (см. *Облысение; Тщеславие*). Возможно – лишиться здоровья или памяти. Знайте, подобные страхи мучают многих (см. *Старение*). В один день с вами те же чувства испытывают на планете плюс-минус один миллион семьсот шестьдесят тысяч двести восемьдесят человек.

Салем Синай, герой «Детей полуночи», родился в тот день (вернее, в полночь 15 августа 1947 года), когда его родная Индия обрела независимость. Вместе с ним появились на свет еще тысяча человек.

Необязательно верить в астрологию, чтобы понять, что все эти люди связаны между собой особыми узами. Действительно, Салем и другие «дети полуночи» умеют общаться с помощью телепатии и наделены магическими способностями. Вот и вы скажите себе: на этой огромной планете есть люди, которые родились в один и тот же год и в один и тот же день со мной – да они чуть ли не мои братья и сестры! Я просто обязан всех их поздравить!

Накануне своего дня рождения устройтесь на диване под уютным пледом и читайте «Детей полуночи» (наверняка то же самое сделают все, кто родился с вами в один день). Поднимите бокал вина за свою большую семью. Вместе с ровесниками ощутите живой колорит этого чудесного романа и посмейтесь над дурацкими выходками героев. Смеясь, вы почувствуете себя молодым. Читайте всю ночь, как когда-то в далекой юности. (Это длинный роман.) Время от времени поднимайте голову от книги и смотрите в окно. Когда зарозовеет рассвет, вы почувствуете, что ваша тоска рассеялась без следа.

Также см. *Неудовлетворенность; Старение; Старость.*

## **Невестка (Проблемы И Трудности)**

Джоанна Троллоп  
Невестки (англ. *Daughters-in-Law*)

Дорогие невестки, мы разделяем ваши чувства. Как показывает практика, довольно часто свекровь – это вздорная мегера, убежденная в собственной непогрешимости. Свекровь свято верит, что на свете нет женщины, достойной ее сына, и не считает нужным скрывать свою точку зрения. Она всегда на его стороне, а вы априори неправы.

Но это не значит, что вам не в чем себя упрекнуть. Чтобы между свекровью и невесткой установились нормальные отношения, усилия должны приложить и та и другая. Попробуйте поставить себя на место Рейчел из романа «Невестки». Когда женится ее третий сын, Люк, почва уходит у Рейчел из-под ног. Ей больше не о ком заботиться. К ее мнению не прислушиваются, ее помощью пренебрегают. Она начинает паниковать, а когда, как признается сама Рейчел, она паникует, она «гавкает». Так что дело не в том, что свекровь вас не любит. Просто ей не нравится, что с вашим появлением в ее жизни произошли неприятные перемены.

Свекрови можно и нужно давать отпор. Став вашим мужем, ее сын покинул прежнюю семью и вместе с вами строит новую. Только помните, что его матери нелегко с этим смириться. Постарайтесь хотя бы на первых порах стать для нее вторым ребенком – любящим, терпеливым, добрым и веселым. И не оставляйте ее без внимания.

Также см. *Развод; Рождество; Семья (отношения в семье); Убийственные мысли.*

## Недовольство

Андрей Курков  
Пикник на льду

Господи, как все плохо, ну просто из рук вон, все в этом мире не так! Если вы согласны с этим утверждением, значит, вы – один из тех, кто вечно всем недоволен и испытывает постоянную потребность ворчать и жаловаться. Берегитесь, это может войти в привычку. И помните: видеть мир исключительно в мрачных тонах, не замечая в нем ничего светлого, – значит сознательно обеднять себя.

Виктор Золотарев, герой романа «Пикник на льду», написанного в подчеркнуто нейтральном стиле, мечтает о писательской славе. Причин для недовольства ему хватает: год назад его бросила девушка, с работой нелады (застрял «между журналистикой и прозой»), пришел домой, а света нет – электричество отключили, единственный друг, домашний питомец пингвин Миша, тоже невесел. Но Виктор не жалуется. Все неприятности он принимает с апатичным смирением, даже не пытаясь изменить свою жизнь к лучшему.

И вдруг судьба улыбается Виктору. Главный редактор «Столичных вестей» готов платить ему триста долларов в месяц за создание картотеки «крестиков» – некрологов на еще живых людей. Виктор принимает предложение. Работа ему нравится, но гложет отсутствие известности. Он уже написал сотню некрологов, но ни один из них еще не был опубликован. Его «герои» на редкость живучи. «Пишу-пишу, – жалуется Виктор, – а никто не видит моего труда».

## Недочитанная Книга

### Установите Для Себя Правило Пятидесяти Страниц

**Есть люди, которые всегда дочитывают книгу до конца, упорно продираясь сквозь текст до тех пор, пока злобно не перевернут последнюю страницу. Зато они могут гордо сказать: «Я это читал».**

**Жизнь коротка. Прочитайте первые пятьдесят страниц нового романа – желательно за один раз. Если книга вас не захватила, оставьте ее. Доверяйте своему литературному вкусу. Не принуждайте себя читать то, что не приносит ни удовольствия, ни пользы. Отдайте другим недочитанную книгу: может быть, кому-нибудь она понравится. Так вы проявите уважение к труду автора, затратившего на ее создание немало усилий. Да и дома не будут скапливаться, служа постоянным укором, недочитанные книги.**

## Некогда Читать

### Слушайте Аудиокниги

**Ваша жизнь превратилась в бесконечную череду неотложных дел? Вы ничего не успеваете? У вас нет времени даже на то, чтобы позвонить лучшему другу, не говоря уже о том, чтобы сесть и почитать? К счастью, технический прогресс предлагает вам отличный выход. Запаситесь аудиокнигами (см. «Десятка лучших аудиокниг» в статье Шум). Приобретите хорошие наушники. И в следующий раз, когда будете делать что-то, не требующее напряжения ума, – гладить белье, копаться в саду, мыть посуду, крутить педали велотренажера или ехать в метро, – начните слушать какой-нибудь роман. Вы обнаружите, что ваши трудовые будни волшебным образом преобразились. Вскоре вы сами будете хвататься за любое дело, которое позволит вам провести еще полчаса, а потом еще полчаса со своей аудиокнигой.**

**Есть немало людей, которые любят читать, но терпеть не могут научную фантастику. Скорее всего, они сразу думают: ну вот, опять всякие космические корабли, монстры-инопланетяне, межгалактические войны... Какое все это имеет отношение к реальной жизни?**

**Но устоявшийся в литературе термин «научная фантастика» и близко не передает широты и многочисленных достоинств жанра. Известная канадская писательница Маргарет Этвуд предложила другое название – гипотетическая литература, подчеркивая, что авторы, работающие в жанре научной фантастики, занимаются исследованием возможных направлений развития земной цивилизации. Рэй Бредбери, Артур Кларк и Джон Браннер полвека тому назад описали технические изобретения, которые сегодня вошли в нашу жизнь. Современные писатели-фантасты пытаются заглянуть в наше завтра, то есть действуют как своего рода система раннего оповещения. Именно литература первой предупредила нас об угрозах, которые может таить в себе бесконтрольный прогресс генной инженерии (см. Маргарет Этвуд «Орикс и Коростель»), биотехнологий (Джон Уиндем «День Триффидов») и социальной инженерии (Джордж Оруэлл «1984»). Если нас интересует природа человека и его прошлое, почему не попытаться понять, что станет с нами в будущем?**

**Во многих отношениях научная фантастика – это еще один шаг вперед от сказочных миров, под сенью которых прошло наше детство. Гипотетическая литература открывает параллельные вселенные, будит любопытство, толкает нас за пределы сегодняшнего знания. Отгородиться от гипотетических миров, конечно, можно. Только кому от этого будет хуже?**

#### **Десятка Лучших Книг Для Начинающих Любителей Научной Фантастики**

**Эти книги раздвигают границы жанра, и мы с полным основанием относим их к современной классике. Прочтите их обязательно – они откроют для вас прекрасные новые миры.**

**Дуглас Адамс. Автостопом по Галактике.  
Маргарет Этвуд. Год потопа.  
Дж. Г. Баллард. Затонувший мир.  
Уильям Гибсон. Нейромант.  
Кацуо Исигуро. Не отпускай меня.  
Аркадий и Борис Стругацкие. Улитка на склоне.  
Мадлен Л'Энгл. Трещина во времени.  
Урсула Ле Гуин. Левая рука Тьмы.  
Джордж Оруэлл. 1984.  
Герберт Уэллс. Война миров.  
Джон Уиндем. Отклонение от нормы (Хризалиды).**

Вот тогда-то VIP-персоны и начинают умирать.

Никогда никому не жалуйтесь. Вам могут оказать медвежью услугу, и вы погубите не только себя, но и других. Не жалуйтесь даже самому себе. Как только вокруг Виктора начали умирать люди, его жизнь заметно изменилась. Исчезла привычка смиренно принимать все как есть, он превратился в недовольного брюзгу. Люди, которым свойственно ворчать и жаловаться, часто не замечают своего счастья, даже если оно у них под носом.

Также см. *Неудовлетворенность*.

#### **Недосып**

См. *Беременность; Бессонница; Депрессия; Изнеможение; Кошмары; Секс; Трудоголизм; Усталость и эмоциональное возбуждение; Храп; Чрезмерная занятость*.

#### **Ненавистный Нос**

Патрик Зюскинд

Парфюмер. История одного убийцы

Итак, вы ненавидите свой нос.

Все носы, если приглядеться, довольно причудливы на вид. Толстые или тонкие, горбатые или курносые, а то и изрытые ямками. Одним словом, такое понятие, как красота, к носу вряд ли приложимо. Почему же одни люди страшно комплексуют из-за формы и размера своего носа, тогда как другие им чуть ли не гордятся? Все дело в самооценке.

Чтобы полюбить свой нос, следует вначале полюбить самого себя (см. *Низкая самооценка*).

С другой стороны, бывают действительно на редкость уродливые носы (в просторечии именуемые

рубильниками). Если это ваш случай, немедленно беритесь за роман Патрика Зюскинда «Парфюмер. История одного убийцы». С первой же страницы вы перенесетесь в XVIII век, когда на улицах стояла почти невообразимая для нас, современных людей, вонь – удушающая смесь запахов навоза, мочи, кислой капусты, грязного белья, ночных горшков, крови, гнилых зубов и смердящих язв. Жан-Батист Гренуй родился в самом вонючем уголке самого зловонного из городов (Парижа) в самый жаркий день года. Мать извергла его из своего лона, сидя на корточках среди рыбьих потрохов под разделочным столом, на котором только что чистила вонючую рыбу. Его отдали кормилице, но та стала жаловаться, что младенец ничем не пахнет. А должен! Ножки – как гладкие теплые камешки, или как горшочки, или как свежее сливочное масло; тельце – «вроде галеты, размоченной в молоке», а голова, «сверху, с затылка, где закручиваются волосы... карамелью»<sup>[12]</sup>. Поэтому ребенка отправили на воспитание в монастырь.

Жан-Батист лишен собственного запаха, зато обладает самым острым в Париже обонянием и страстью к новым ароматам, особенно источаемым юными девственницами. Эта неумная страсть заставляет его искать удовлетворения, не гнушаясь ничем. Благодаря своему уникальному носу он неплохо зарабатывает. Попробуйте, подобно Жан-Батисту, использовать возможности обоняния. Тренируйте его на тонких винах и свежемолотом кофе, на духах с жасмином, на ароматизированном геле для душа и так далее. Стоит вам в полной мере оценить значение носа как органа обоняния и вы научитесь любить его и гордиться им.

Даже если его форма далека от совершенства.

Также см. *Тщеславие*.

## Ненависть

*Нгуги Ва Тхионго*

Разделенные рекой (англ. *The River Between*)

*Джордж Оруэлл*

1984

Ненависть сродни ядовитому растению. Позвольте ей пустить корни в своей душе, и она уничтожит вас изнутри. При этом не важно, кого или что вы ненавидите: человека, других автомобилистов, манную кашу, всезнающих блогеров или телевизионные реалити-шоу. Даже если ненависть оправданна и объяснима, например, направлена на человека, причинившего вам большое горе, она смертельно опасна. Пестуя в сердце ненависть, вы проявляете жестокость к самому себе.

В романе «Разделенные рекой» Нгуги Ва Тхионго наглядно показано, как разгорается ненависть между двумя общинами, исповедующими разные религиозные, политические и философские взгляды. Тому, кого пожирает ненависть, следует прочитать эту притчу (своего рода переложение «Ромео и Джульетты») и задуматься, а не слишком ли фанатично он следует своим убеждениям.

По обеим сторонам реки Хоня (что значит «исцеление») высются горные кряжи. На одном раскинулось селение Камено, на другом – Макуйю. Здесь живет в мире и согласии кенийский народ кикуйю. Однажды здесь появляется белый человек в «одеждах, разноцветных, как бабочки», проповедующий новую религию и новые порядки. Первым в христианство обращается старейшина Джошуа. Вскоре по его настоянию все жители деревни отказываются от обычаев и традиций своего племени. Беда приходит, когда его дочь Мутхони принимает решение пройти обряд инициации, знаменующий вступление во взрослую жизнь, по старинному «красивому» обычаю. Ей делают обрезание, и она умирает. Несчастная Мутхони становится символом варварства. Две деревни объявляют друг другу войну: одна отстаивает старые традиции, другая ратует за новый порядок. Вскоре Вайюку из деревни Макуйю – юноша с кудрявыми волосами и глазами, как «яркий огонь», – влюбляется в Ньямбуру, последнюю дочь Джошуа, и их отношения становятся объектом всеобщей ненависти. Коллективная ненависть усиливается стремительно, вырывается из-под контроля и ведет к хаосу и гибели.

Не позволяйте ненависти затмить вам разум. Насладитесь поэтичной прозой Тхионго, воспевающего красоту своего края. В самой драматичной ситуации не бросайтесь в крайности, постарайтесь посмотреть на вещи под другим углом зрения. Придерживайтесь принципа «живи и давай жить другим». Тогда ваша ненависть начнет бледнеть и угасать.

Но если вы чувствуете, что погасить в себе ненависть слишком трудно, прочитайте роман Джорджа Оруэлла «1984». В провинции Океания проходит Неделя ненависти. Люди собираются на митинги, слушают речи, машут знаменами. Им показывают фильмы. Цель у этих мероприятий одна – вогнать массы в состояние злобного иступления, направленного на соседнее государство Евразия. На шестой день градус ненависти поднимается настолько, что, оказавшись в толпе евразиец, его растерзали бы голыми руками. Но вдруг объект ненависти меняется. Оказывается, истинный враг Океании – не Евразия, а Остазия. Старые плакаты и транспаранты рвут в клочья и топчут ногами. Толпа, не переводя дыхания, снова неистовствует и разражается «первобытными криками злобы». Только теперь ее ненависть направлена на Останию.

Легкость, с какой в романе Оруэлла толпа меняет убеждения, заставляет задуматься: а всегда ли ненависть напрямую связана со своим объектом? Может, это просто стремление найти хоть кого-то, на кого можно излить свою ярость? Отдохните от своей ненависти, загляните в себя, включите разум. Если описанный нами эпизод из романа «1984» не навел вас на мысли о том, что вами кто-то ловко манипулирует, что ж... Значит, вы серьезно больны. Библиотерапия тут бессильна. Тут нужен психиатр.

Также см. *Гнев; Убийственные мысли; Ярость*.

## Ненависть К Супругу (К Супруге)

См. *Аджюльтер; Кризис среднего возраста; Ошибка в выборе спутника жизни; Развод; Убийственные*



## Неорганизованность

См. *Беспечность; Книжное изобилие; Неспособность справиться с проблемой; Пропавшая книга.*

## Нерешительность

*Бенджамин Кункель*  
Лекарство от нерешительности

Если вы впадаете в ступор всякий раз, когда требуется принять важное решение, если вы любую ситуацию оцениваете с какой угодно точки зрения, кроме своей собственной, если вы способны довести окружающих до белого каления неспособностью сделать выбор, значит, вы страдаете типичным недугом современности – нерешительностью. Богатство возможностей, открывающихся сегодня перед каждым из нас, огромно – и столь же велика наша растерянность.

Герой романа Бенджамина Кункеля «Лекарство от нерешительности» Дуайт Уилмердинг, двадцативосьмилетний шалопай, не может «думать о будущем, пока в нем не окажется». С работой у него проблемы, в отношениях с девушкой, Ванитой, сложности, что-то нужно решать, но как?.. Он подбрасывает монетку, убеждая себя, что так хотя бы не идет ни у кого на поводу. На самом деле решения за него принимают другие. Из фармацевтической компании, где он работает, его увольняют; бывшая школьная подруга Наташа зовет его в гости, в Эквадор, и он зачем-то соглашается... Друг Дэн советует Дуайту принять новое, еще не сертифицированное лекарство абулиникс, сулящее избавление от нерешительности, и тот, не раздумывая, глотает похожую на жемчужину таблетку. Лишь позже Дуайт узнает, что у препарата есть побочные эффекты: во-первых, он вызывает сатириазис – неумеренное половое влечение, а во-вторых, двукратно усиливает воздействие алкоголя.

В Эквадоре события принимают волнующий оборот. Герой знакомится с девушкой, которая совершенно затмевает в его глазах Наташу. Зовут красавицу Бриджит, она увлекается политикой и говорит с очаровательным акцентом. Неизвестно, по какой именно причине – из-за абулиникса, из-за галлюциногена, который герои попробовали в джунглях, а может, в результате фундаментального сдвига, наконец-то произошедшего в сознании Дуайта, – но он впервые в жизни проявляет инициативу.

Возьмите этот роман с собой, найдите свой абулиникс и свою Бриджит, и однажды, проснувшись, вы почувствуете себя новым человеком, полным решимости самостоятельно делать выбор и смело брать на себя за это ответственность. А может, и нет.

Также см. *Новая книга; Чтение в отпуске.*

## Неспособность Сосредоточиться

### «Выйдите Из Сети»

**Современный мир предлагает нам множество источников информации: к ставшим уже привычными телевидению и радио добавился Интернет с его практически неограниченными возможностями – здесь вам и картинка, и звук, и прямое общение через социальные сети... В этих условиях книги многими воспринимаются как пережиток прошлого. Конечно, книга требует усидчивости, концентрации внимания, а мы настолько привыкли перескакивать с канала на канал, с программы на программу, с сайта на сайт, что нам уже трудно сосредоточиться дольше, чем на полчаса.**

**Не позволяйте себе разбрасываться. Возьмите за правило раз в неделю хотя бы часа на два «выходить из сети». Отключите телефоны, отложите подальше гаджеты. Возьмите книгу и сядьте... все равно где (мы рекомендуем специально отведенный для чтения уголок; см. *Домашние дела*), лишь бы вы были уверены, что там никто вас не побеспокоит. Спокойное чтение поможет вам избавиться от «клиповой» манеры мышления и позволит взглянуть на мир в его целостности.**

## Неспособность Справиться С Проблемой

*Джерард Вудворд*  
Август (англ. *August*)

Неспособность справиться с проблемой – тоже своего рода недуг. Проявляется он с различной степенью тяжести. У каждого из нас бывают обстоятельства, когда нам не удается быстро разобраться с тем или иным затруднением: перегладить гору белья, не морщась убрать кошачьи экскременты, успокоить капризничающего ребенка. Но иногда проблемы наваливаются в таком количестве, что у нас просто опускаются руки – особенно если мы не выпалились, или устали, или плохо себя чувствуем. Наше «лекарство» предназначено тем, кто затронут недугом в легкой форме. (Если в вашем случае дело приняло серьезный оборот, см. *Стресс и Депрессия*.) Ну а тому, кто просто сверхзагружен, но в целом успешно тянет лямку, мы рекомендуем перестать жаловаться и продолжать действовать.

Колетта, героиня великолепного дебютного романа Джерарда Вудворда «Август», переживает трудный период. Немного эксцентричная и никогда не унывающая жена Олдоса и мать четверых детей живет в Лондоне. Каждый год в августе вся семья отправляется на каникулы в Уэльс, на лоно природы. Именно на



отдыхе и выясняется, что невозмутимая и довольная жизнью Колетта, оказывается, нюхает клей.

Она смотрит на близлежащий зеленый холм и под действием галлюциногена видит, как он «медленно окрашивается в яркий оранжевый цвет, будто его заливают сиропом». По возвращении в Лондон Колетта ведет себя шокирующе, например, ползает по полу гостиной, пытаясь поймать миниатюрного барашка.

Действие романа разворачивается в 1970-е годы, когда токсикомания еще не успела получить широкого распространения, и муж Колетты в полной растерянности. Они оба чувствуют, что, несмотря на взаимную любовь и привязанность к детям, семья у них разваливается.

Человеку, подошедшему к краю пропасти, этот роман послужит предостережением. Не пытайтесь объять необъятное, помните: всех дел не переделаешь. Научитесь правильно определять приоритеты: в первую очередь делайте то, что действительно важно (накормите ребенка), а всем остальным займетесь позже, когда появится время. Не загоняйте себя, как Колетта. Это чревато опасностями.

Также см. *Изнеможение; Материнство (комплекс материнства); Отцовство (комплекс отцовства); Плач; Родитель-одиночка; Рождество; Стресс; Чрезмерная занятость.*

## Неспособность К Самоконтролю

См. *Алкоголизм; Беспечность; Наркомания; Отрочество (проблемы отрочества); Риск (склонность к риску); «Слететь с катушек» (опасность «слететь с катушек»).*

## Неуверенность В Себе

См. *Жертва издевательств; «Лови момент!» (неготовность ловить момент); Обольщение; Низкая самооценка; Пессимизм; Потребность в эмоциональной поддержке; Трусость.*

## Неудачник (Комплекс Неудачника)

Г. Дж. Уэллс

История мистера Полли

Итак, вы считаете себя неудачником. Возможно, за вами действительно тянется шлейф прошлых неудач, так что порой вам кажется: все, к чему вы ни прикоснетесь, обращается в прах. Из-за негативного настроения ваши опасения сбываются, хотя чаще всего вы, боясь провала, вообще не беретесь за дело. Вы ходите, опустив голову и ссутулив плечи. Вы – само воплощение неуспеха. Если мы только что нарисовали ваш точный портрет, значит, вам пора познакомиться с самым обаятельным персонажем Герберта Уэллса – неудачливым мистером Полли.

В первый раз мы застаем его сидящим на ступеньке перелаза возле своего дома в вымышленном Фишбурне в графстве Кент и сетующим на то, что застрял в столь непрезентабельном месте: «О мерзкая, проклятая, хрипучая дыра!»<sup>[13]</sup>. Склонный перевернуть устойчивые выражения, что лишь придает ему очарования, мистер Полли мучается к тому же перманентным несварением желудка. Причина тому – недовольство собой и неправильное питание. Мистеру Полли около сорока лет. Последние пятнадцать он – «усердствующий торгаш» – держит одеждуную лавку. За это время он потолстел и полысел. Осознав, что жизнь его все эти годы была «жалким прозябанием, что его окружают скучные, враждебно настроенные, недоброжелательные люди, отвратительные порошны и не менее отвратительные в совокупности» (к коим принадлежит и его супруга), мистер Полли окончательно впадает в уныние. Он оформляет страховку, чтобы жена после его смерти не осталась без средств к существованию, и обдумывает план самоубийства (см. *Кризис среднего возраста*).

Попытка суицида блестяще проваливается, но мистер Полли вдруг чувствует себя не неудачником, а словно заново родившимся. Он приходит к выводу, что на «Фишбурне белый свет клином не сошелся», и пускается в путь, направляясь к морю. Шагая по восемь-девять часов в день, ночуя в деревенских трактирах, а иногда и в поле под луной, он добирается до гостиницы «Потуэлл». Она стоит под сенью деревьев в излучине реки, утопая в розовых кустах; перед ней расположились облупившиеся скамейки и столики, сзади раскинулся луг, поросший желтым лютиком. Гостиница представляется мистеру Полли верхом совершенства, тем более что в ней обитает пышная женщина с телом восхитительно «крепким, розовым и здоровым». От нее исходит уверенность и доброта. Оба почти тотчас понимают, что созданы друг для друга.

Казалось бы, мистер Полли нашел свое королевство... если бы не одно препятствие.

Хотите узнать, удалось ли мистеру Полли из неудачника превратиться в счастливчика? Прочтите этот роман. Ближе к финалу владеющее вами чувство неотвратимости неудач рассеется как дым. Берите пример с мистера Полли. Свои воображаемые неудачи обратите в успех. Расправьте плечи и отправляйтесь на поиски своей собственной гостиницы «Потуэлл». Только не подражайте мистеру Полли во всем: не пытайтесь покончить с собой и повернуть мошенническую схему со страховкой. Мистер Полли уцелел чудом, а чудеса случаются редко – что в книгах, что в реальной жизни.

Также см. *Низкая самооценка.*

## Неудовлетворенность

Джон Стейнбек

Консервный ряд

Есть люди, которые живут с гнетущим чувством, что они мало чего достигли в жизни, чем можно похвастаться. Для одних это «мало» заключается в недостатке вещей – вот если бы у меня был новый

крутой гаджет или платье от известного дизайнера, думают они, все бы у меня наладилось. Другим не хватает времени, они живут в вечной спешке и мечтают о свободной минутке (см. *Чрезмерная занятость*). Третьих беспокоит собственное интеллектуальное или духовное несовершенство; четвертых не устраивают отношения в семье (см. *Ошибка в выборе спутника жизни*), пятым хочется более интересной и высокооплачиваемой работы (см. *Безвкусица; В стесненных обстоятельствах*). И всем без исключения кажется, что исполнение заветных желаний сделает их по-настоящему счастливыми.

Как ни печально признавать, но это не так. Истинные причины чувства неудовлетворенности кроются не во внешних обстоятельствах, а в самом человеке. И зачастую единственный способ понять это заключается в том, чтобы перестать гоняться за несбыточными мечтами, остановиться и оценить свое положение критически.

Это очень хорошо получается у Мака и его приятелей, героев повести Джона Стейнбека «Консервный ряд», воспевающей жизнь людей из социальных низов, начисто лишенных честолюбия. Впервые мы встречаем их на пустыре, где они сидят на ржавых трубах с рыбного консервного завода. Мак, Эдди, Элен, Хьюги и Джонс – небольшое сообщество, объединенное отсутствием семьи, денег и каких-либо устремлений, кроме потребности в еде, питье и примитивных удовольствиях.

В действительности эти ребята и есть *семья*, хоть они и не связаны кровным родством. Они да еще Док – славный парень, владелец Западной биологической лаборатории, обитающий среди своих колб и пробирок с образцами морской живности. Док исполняет в этой семье роль отца и всех, кто приходит к нему, заставляет в воспитательных целях слушать музыку Скарлатти или Монтеверди, а также стихи китайского поэта Ли Бо. Еще есть Дора, хозяйка борделя, высокая пышная женщина с огненно-рыжими волосами и пристрастием к желто-зеленым вечерним платьям. И Ли Чонг, лавочник и по совместительству банкир. Он снабжает местный люд дешевым виски и охотно отпускает товар в кредит, одаривая посетителей золотозубой улыбкой. Какая-никакая цель у героев Стейнбека все же имеется: они обустроивают свое жилище, бывший склад рыбной муки, арендованный у Ли Чонга. Окрестив его Королевской ночлежкой, Мак с друзьями украшают его полусевшими коврами и стульями «с сиденьями и без оных». А «очагом, центром и славой их дома» становится плита – монстр в серебряных завитушках, которую двое из них тащили до сарая три дня.

В глазах здравомыслящего населения обитатели Консервного ряда – никчемные людишки, бомжи и шаромыжники. И только Док видит в каждом из них образец жизненного успеха. Они здоровы и чисты, они делают что хотят. Да, они ведут нищенское существование, живут на гроши, которые получают за случайную работу, но зато они счастливы. В то время как другие, потворствуя своим ненасытным амбициям и алчности, несутся по жизни, стремясь чего-то добиться, накопить, не отстать, и падают замертво в двух шагах от возжеленной цели. Мак и его друзья «продвигались к своей цели без суеты, ничего не планируя, а преуспев, мирно пользовались плодами достигнутого». «Какая польза человеку приобрести весь мир, получив взамен язву желудка, опухоль простаты и косоглазие?»<sup>[14]</sup>, – вопрошает Джон Стейнбек.

Повесть написана в 1944 году, и кое-кто скажет, что такой Америки – с грудями проржавленного железа, разбитым асфальтом, заросшими бурьяном пустырями, публичными домами и ночлежками – больше не существует. Существует, если знать, где искать. На один день оторвитесь от суеты и погрузитесь в этот светлый мир чутких, любящих, праздных людей, которые довольствуются малым и безнадежно проваливают любое доброе начинание (устраивают погром, пытаются сделать Доку приятное). Но они исповедуют абсолютно верную философию – философию смирения и добровольного отказа от участия в игре эгоистических интересов. Потом примените этот несуетливый бесшабашный подход к себе. Немного практики, и вскоре вы будете сидеть, наблюдая, как ваша неудовлетворенность медленно убывает, подобно воде в скалистой бухте, где Док и Элен собирают морские звезды.

Также см. *Недовольство; Обиденность; Счастье (погоня за счастьем); Угрюмость*.

## Низкая Самооценка

Энни Пру  
Корабельные новости  
Барри Хайнс  
Пустельга для отрока  
Дафна Дюморье  
Ребекка

Неудивительно, что у журналиста Куойла, героя «Корабельных новостей», низкая самооценка. В детстве отец то и дело твердил ему, что он – ошибка природы, а старший брат Дик, любимчик родителей, постоянно его колотил. У Куойла избыточный вес и тройной подбородок. Жена ему изменяет.

Работодатель недоплачивает. Родители Куойла заболевают раком и кончают с собой. Вскоре от него уходит, забрав с собой дочерей, жена. Его увольняют с работы. Жена погибает в автокатастрофе – э-э, постойте, это же ему на руку! В общем, суть вы уловили. К концу первых глав (да-да, все это случается с Куойлом в самом начале книги, так что сюжет мы вам не рассказали) у него нет ни одной причины быть собой довольным.

«Преисполненный печали и неразделенной любви», Куойл, следуя совету тетушки, переезжает на остров Ньюфаундленд, где родился его отец. Вместе с ним на землю предков возвращаются та самая тетушка и обе атаманши-дочери. То, что происходит дальше, вне сомнения, – один из самых ярких примеров возрождения человека, описанных в художественной литературе. Люди с низкой самооценкой обязательно должны прочитать этот роман: это одновременно и библиотерапия, и практическое руководство к действию. Повышайте свою самооценку, как это делает Куойл, – шаг за шагом. Если у вас нет возможности перебраться на Ньюфаундленд, поезжайте в другое столь же суровое и труднодоступное

место, например в Исландию, или на Гебридские острова, или в Сибирь. Застрахуйте жизнь супруга (супруги), отравившего вам существование, на большую сумму, а потом подстройте ему (ей) автомобильную аварию... Это, конечно, шутка. Но все же послушайтесь нашего совета: съездите хотя бы ненадолго на родину своих родителей, даже если не питаете к ним особой любви, разузнайте побольше о своих корнях. Не исключено, что вы, подобно Куойлу, раскопаете о своих предках такое, что у вас волосы встанут дыбом. И тогда вы задумаетесь: а что, если их гнусные преступления наложили отпечаток на последующие поколения, заставив и вас относиться к себе как к отбросу общества? Если вам повезет, вы сумеете, как это сделал герой романа, разрушить родовое проклятие и заживете себе спокойно и счастливо.

Разумеется, не всегда виноваты давно почившие предки. Порой все дело в родственниках, которые, к несчастью, еще живы. В романе «Пустельга для отрока» Барри Хайнс (1968) рисует общество в период экономического спада, с особой беспощадностью показывая, как окружение деморализует и подавляет волю мальчика, лишая его тепла и веры в лучшее.

Билли, живущему в унылом мрачном шахтерском городке графства Йоркшир, приходится бороться со старшим братом абсолютно за все: и за внимание матери, не слишком склонной к нежностям, и за место для сна. Никто не ставит его ни в грош, пока в школе не узнают, что Билли держит в садовом сарае пустельгу. Благодаря птице Билли открывает в себе качества, о которых и не подозревал. Прекрасная хищная птица (пустельга – это небольшой сокол) горда собой, и для мальчика это становится главным уроком. Дрессируя на пустыре Кеса, Билли преображается: из затурканного подростка без будущего он превращается в уверенного в себе парня, сознающего свои огромные возможности.

Но он остается им, пока у него есть птица. Каждому, кто мечтает освободиться от пут чужого влияния и доказать окружающим, что он чего-то стоит, словно говорит нам автор, следует найти свою «пустельгу» и стать в своем деле мастером. Не важно, что это будет за дело. Главное – уметь делать то, чего не умеют остальные. Тогда они будут смотреть на вас другими глазами, и ваша самооценка естественным образом повысится.

Бывает и так, что человеку некого винить, кроме себя самого. Если вы излишне самокритичны и не доверяете собственному мнению, вы наверняка узнаете в безымянной рассказчице из романа Дафны Дюморье «Ребекка» родственную душу. Она живет с мыслью, что такие, как она, вообще не имеют права на существование. Предложение руки и сердца, сделанное Максом де Уинтером, кажется ей невероятным чудом. Де Уинтер – вдовец, владелец одного из красивейших в Англии поместий Мэндерли. Вторая миссис де Уинтер ведет себя до крайности неловко и неуклюже: роняет перчатки, опрокидывает бокалы, наступает на собак, краснеет, извиняется, кусает ногти, а по дому передвигается чуть ли не на цыпочках. Она ежесекундно ощущает, что все в ней не так: она безвкусно одета и плохо причесана, управлять большим домом с целым штатом слуг она не умеет и не пытается этому научиться, по наивности отдавая бразды правления экономке, миссис Дэнверс, обожавшей ее предшественницу, первую миссис де Уинтер. Доходит до того, что она, наслушавшись «добрых советов» миссис Дэнверс, готова выброситься из окна.

Героиня «Ребекки» – сирота, и этим, возможно, объясняется, почему она себя недооценивает и предается самоуничижению, не в свою пользу сравнивая себя с первой женой Макса, элегантной и умной Ребеккой. Пока читаешь эту книгу, так и хочется воскликнуть: да ведь героиня своими руками роет себе яму! Если вы тоже склонны изводить себя самокритикой, то узнаете в ней собственные черты. Надеемся, этот взгляд со стороны поможет вам осознать полную бесперспективность подобного поведения и навсегда положить ему конец.

Также см. *Неудачник (комплекс неудачника); Потребность в эмоциональной поддержке.*

#### **Новая Книга**

#### **Откройте И Прочтите Любое Место Наугад**

**Вы держите в руках новый роман. Прочитать его вам посоветовали люди, мнению которых вы доверяете. Кроме того, вы знакомились с рецензиями, смотрели отзывы других читателей на разных сайтах и имеете все основания полагать, что вам он понравится. Возможно, вы специально берегли этот роман, зная, что вам, например, предстоит поездка по железной дороге. Но вдруг вас охватывают сомнения. Раньше вы уже читали книги этого писателя, и они показались вам очень интересными. Но вас гложет мысль: а что, если этот роман хуже предыдущих? Ведь так не хочется разочаровываться.**

**Смелее! Откройте книгу наугад и прочтите любое предложение. Вы заинтригованы? Пролистайте несколько страниц и прочтите еще пару абзацев. Потом – снова наугад – целую страницу. И напоследок – еще две. Вы как бы заглянули в роман через несколько окошек. Увидели его «внутреннее убранство», получили некоторое представление о его атмосфере. Хотите узнать больше? Нет ничего проще! Открывайте роман на первой странице и читайте.**

## **О**

### **Обжорство**

*Джон Ланчестер*

## Рецепт наслаждения

Обжорством мы называем крайнюю невоздержанность в еде. С понятием обжорства близко смыкается понятие ненасытности, употребляемое в более широком смысле – по отношению не только к еде, но и к потреблению как таковому. Если вы знаете за собой склонность к обжорству, этот вкусный роман – то, что вам надо.

Предлагаемый нами курс лечения состоит из трех блюд.

**Закуска.** Проглотить эту книгу за один раз невозможно. Приступайте к дегустации не торопясь, растягивая удовольствие. Тарквиний, от лица которого ведется повествование, подбирает слова с таким смаком, что вам захочется дважды перечитать каждый абзац, наслаждаясь каждой интонацией, словно ломтиком нежной телячьей печенки. Читайте роман не только перед едой, но и во время еды. Возможно, вам захочется прервать трапезу и попробовать приготовить новое блюдо по одному из предлагаемых автором рецептов (блины, омлет, запеченная баранина и многое другое). Роман, как и первый этап нашего лечения, сплошь состоит из отступлений: каждый рецепт – это повод предаться воспоминаниям и вволю пофилософствовать.

**Основное блюдо.** Нескрываемое удовольствие, получаемое Тарквинием от каждого кулинарного ингредиента, научит вас наслаждаться пищей, а не заглатывать ее с жадностью. Каждый съедобный продукт, описанный в книге, таит в себе сюрприз. Персики, например, напоминают Тарквинию брата Бартоломео, и не только потому, что в детстве они оба с мальчишеским восторгом объедались этими сочными плодами. Но Тарквиний уже в шесть лет увлекался кулинарией и однажды сварил варенье из персиков, забыв удалить косточки. Он тогда еще не знал, что в персиковых косточках содержится цианид, и Бартоломео, отведав варенья, отравился и чуть не умер.

**Десерт.** Увы, десерта не будет. Приносим свои извинения. Впрочем, к моменту подачи десерта вы наверняка почувствуете, что с вами что-то не так, и вообще... Кажется, пора обратить внимание на свою фигуру (см. *Ожирение*).

Этот роман научит вас меньше есть и получать от еды больше удовольствия. И расскажет вам массу интересного о привычных продуктах.

Также см. *Зубная боль; Метеоризм; Ожирение*.

## Обида

См. *Гнев; Ненависть; Неудовлетворенность; Ревность; Сожаление; Цинизм; Ярость*.

## Облысение

*Патрисия Корнуэлл*

*Мясная муха*

*Моник Роффи*

*Паргелий (англ. Sun Dog)*

Если у вас на макушке сияет розовая лысина, бесплодная, как пустыня, вам, вероятно, становится невесело: кажется, что вместе с волосами вы теряете и мужскую потенцию (см. *Старение*). Вы завидуете мужчинам с густой шевелюрой – и совершенно напрасно. Вспомните, как шла эволюция человека – от покрытой шерстью обезьяны до почти безволосого существа. Вы стоите на высшей ступени развития, свидетельство чему – высокий лоб.

Это косматые громилы должны чувствовать себя неловко в вашем присутствии. Будь у них чуть больше мозгов, они поспешили бы обриться наголо.

Если эти доводы вас не убедили, то непременно приободрит роман Патрисии Корнуэлл «Мясная муха». Жан-Батист Шандонне родился с темным мягким пушком, покрывающим не только голову, но и все тело. Все детство смущенные родители прятали его от посторонних глаз как «неведому зверушку». Повзрослев, Жан-Батист превращается в отвратительного монстра с уродливым телом и безобразным лицом.

Волосы в романе встречаются чуть ли не на каждой странице: раковины забиты волосами, персонажи выдирают друг у друга волосы, пуки волос находят на трупах. Судмедэксперт Кей Скарпетта, которой уже приходилось встречаться с мутантом, изучает волосы в микроскоп. Постепенно в вашей душе созреет стойкое отвращение к любым волосатым покровам, и вы с несказанным облегчением проведете рукой по своему гладкому черепу.

Если вы все еще не согласны, что лысым быть лучше, прочитайте роман Моник Роффи «Паргелий». С главным героем, Августом, со сменой времен года происходят физические метаморфозы. Осенью у него на голове внезапно вырастают кроваво-оранжевые волосы, «будто языки пламени, рвущиеся с горящего чердака». Зимой он голубеет и выделяет снежинки. Весной под мышками, на сосках и в ушах появляются почки, а летом у него выпадают волосы. Именно летом, когда Август лыс и крайне уязвим, он встречает свою настоящую любовь. К счастью, его избраннице все равно, лохматый он или лысый: она любит его ради него самого.

Также см. *Старение*.

## Обман

См. *Адюльтер*.

## Обольщение

Сёрен Кьеркегор  
Дневник обольстителя  
Ричард Мейсон  
История любителя удовольствий (англ. *History of a Pleasure Seeker*)  
Шодерло де Лакло  
Опасные связи

Обольщение – крайне деликатное искусство. Как заинтересовать собой человека, к которому испытываешь влечение? У кого научиться, как это делается? Пример родителей и друзей нас не вдохновляет. Голливудским фильмам мы не верим. Остается литература.

Тема обольщения занимала писателей всех времен и народов, от Овидия до Пьера Шодерло де Лакло. Только выбирая образец для подражания, будьте осторожны: в романах далеко не все пылкие влюбленные используют тактику, заслуживающую одобрения. В качестве универсального пособия мы рекомендуем «Историю любителя удовольствий» Ричарда Мейсона – пикантный рассказ о победах на любовном поприще и карьерных успехах.

Природа наделила Пайета Барола множеством достоинств. Он физически привлекателен, что позволяет ему с легкостью завоевывать женские сердца. Но Пайет не полагается исключительно на свои внешние данные. Его мать, преподаватель вокала, научила сына читать по лицам чувства и мысли людей. Аккомпанируя ученикам матери на фортепиано, он оттачивал этот полезный навык.

Искусство обольщения Пайета во многом зиждется на музыке. Даже не будучи великим пианистом, он хорошо знает, кому и в каких обстоятельствах сыграть игривую мелодию Бизе, а кому и когда – торжественную композицию Баха. Пайет нанимается репетитором к юному Эгберту в дом Якобины Вермёлен-Сиккердтс и принимается обольщать хозяйку, помня слова матери о том, что «единственная тональность любви – это ми-бемоль мажор».

Пайету есть где развернуться: помимо Якобины (к которой муж не прикасался уже лет десять), в доме живут две ее дочери. Находчивость и чуткое внимание к нюансам поведения окружающих помогают Пайету добиваться своего. Но вскоре ему становится тесно у Вермёлен-Сиккердтсов, и, поддавшись порыву, он на роскошном судне «Эжени» отправляется в Южную Африку – за новыми приключениями.

Этот роман – о человеке, балансирующем на натянутом канате. Автор предупреждает нас: обольщение – искусство, сопряженное с немалым риском. Берите пример с Пайета: используйте свои природные дарования, делайте то, что другие (например, мужья) делать боятся, и умеете вовремя и с достоинством отступить. И главное – будьте абсолютно уверены в собственной неотразимости.

Также см. *Низкая самооценка; Секс (дефицит секса)*.

## Обреченная Любовь

Евгений Замятин  
Мы  
Д. Г. Лоуренс  
Любовник леди Чаттерлей

Порой совершенно очевидно, что ваша любовь обречена. Но вы, находясь в состоянии любовного экстаза, ничего не видите – вы окутаны мерцающей радужной пеленой. Любовь Тристана и Изольды, Кэти и Хитклифа, Тэсс и Энджела Клэра – это любовь, рожденная под роковой звездой. Несчастные влюбленные и не догадываются, что их счастью не суждено сбыться. Когда обреченная любовь бьется в предсмертной агонии, самое время принять наше лекарство.

Трудно представить себе более несчастную любовь, чем та, что описана в романе Евгения Замятина «Мы». Д-503 (мужчина) и I-330 (женщина) могут встречаться лишь тайком, потому что живут в Едином Государстве, в обществе, которым правит Благодетель, контролирующий жизнь всех и каждого. Граждане живут и работают за стеклянными стенами, чтобы всегда находиться под надзором. Свое первое свидание «по записи» Д-503 и I-330 проводят в углке непрозрачного здания.

Однажды I-330 признается Д-503, что она состоит в подпольной организации, которая намерена разрушить Зеленую Стену, отделяющую их цивилизацию от остального мира. За стеной и правда живут обросшие шерстью, но свободные люди. Герои борются за свое счастье, у них есть план спасения, и мы переживаем за их будущее. Роман «Мы» позволит вам с большим оптимизмом воспринимать свои неудачи на любовном фронте – как говорится, все познается в сравнении.

Любовь, вспыхнувшая между леди Чаттерлей и егерем-лесничим Меллорсом, тоже, судя по всему, обречена. Конни замужем. Ее парализованный супруг сэр Клиффорд в результате увечья стал импотентом. Их отношения строятся на интеллектуально-духовной связи. Кроме того, Конни – аристократка, а Меллорс – обычный, как тогда выражались, «простолудин». Словно напоминая о пропасти, что лежит между ними, Меллорс часто переходит на грубое просторечие родного Дербишира. Он искренне пугается своего страстного (взаимного) влечения к Конни: ему ни к чему «осложнения». Конни умоляет Меллорса не отказываться от нее, слегка удивляя читателя своей наивностью: нам трудно признать эту связь большой любовью. Физически любовников тянет друг к другу, но говорить им друг с другом практически не о чем.

Однако Д. Г. Лоуренс опрокидывает все наши догадки. Конни, в которой Меллорс разбудил женщину, начинает понимать, что ее интеллектуальная близость с Клиффордом – не более чем «словесная мишура». Она отбрасывает последние сомнения. В конце романа мы застаем героев в состоянии неопределенности. Меллорс ждет окончания бракоразводного процесса, Конни, которая носит под сердцем ребенка Меллорса, надеется, что сэр Клиффорд даст ей свободу. Перед ними маячит счастливое будущее. В то же время она понимает, что навсегда отрезает себя от привычного круга.

Если леди Чаттерлей и Меллорс не теряют надежды на воссоединение, может, и вам не стоит впадать в пессимизм?

Также см. *Безответная любовь; Ошибка в выборе спутника жизни; Пессимизм.*

## Обыденность

Если вам кажется, что ваша жизнь уныла и однообразна и в ней нет ничего интересного, кроме изучения этикетки на банке с новым чистящим средством, значит, пришла пора открыть для себя жанр фэнтези. Дайте волю воображению – прочтите книги, которые перенесут вас в царство чудес и волшебства.

### **Десятка Лучших Произведений В Жанре Фэнтези**

Питер С. Бигл. Последний единорог.  
Лорен Бьюкес. Зоосити.  
Анджела Картер. Ночи в цирке.  
Сюзанна Кларк. Джонатан Стрендж и мистер Норрелл.  
Урсула Ле Гуин. Волшебник Земноморья.  
Джордж Р. Р. Мартин. Игра престолов.  
Терри Пратчетт. Мелкие боги.  
Салман Рушди. Гарун и Море Историй.  
Дж. Р. Р. Толкиен. Властелин колец.  
Т. Х. Уайт. Король былого и грядущего.

Также см. *Дискомфорт; Неудовлетворенность; Разочарование.*

## Одержимость

Томас Манн  
Смерть в Венеции  
Герман Мелвилл  
Моби Дик, или Белый кит

Давно известно, что люди, одержимые той или иной манией, не желают с ней расставаться. Художник Густав фон Ашенбах, герой новеллы «Смерть в Венеции», по три-четыре часа в день наблюдающий, как играет на пляже наделенный поразительной красотой мальчик Тадзио, слишком дорожит своим «хмельным состоянием». Ашенбах ложится спать сразу, едва Тадзио скроется из виду, полагая, что день уже прожит. Художник вообще не представляет себе жизни без этого сероглазого мальчика с пленительной улыбкой. Он понимает, что обязан предупредить мать Тадзио, что на Венецию надвигается эпидемия холеры. Тогда он в первый и последний раз коснется Тадзио и навсегда простится с ним. Но Ашенбаха останавливает одно: он боится, что после этого очарование рассеется и он вновь станет «самим собою», то есть обыкновенным благоразумным человеком.

Одержимость Ашенбаха подпитывает то, что Тадзио говорит на непонятном ему польском языке. Самые «обыденные слова», произносимые Тадзио, ласкают слух Ашенбаха, как волшебная музыка. В глазах Ашенбаха мальчик – прекрасное творение природы, «нежный юный бог».

Моби Дик тоже принимает облик мифологического существа. Команда китобойного судна «Пекод» задолго до встречи с гигантом морей слышала о нем и знала, что капитан Ахав одержим идеей отомстить киту, лишившему его ноги. Наконец они встречают великана, но могут разглядеть только горб, или хвост, или возносящуюся под небеса кипящую струю фонтана, тогда как «самое жуткое свое оружие», тушу, Моби Дик скрывает под водой. Призрачность Моби Дика дает ему власть над экипажем «Пекода», подобно тому как непоколебимая решимость Ахава дает ему власть над матросами. Моряк Измаил, от лица которого ведется рассказ, лишь через несколько дней после выхода в море впервые видит капитана. Его взору предстает «отягченный угрюмым раздумьем» и потому неприступный Ахав. Капитан убеждает экипаж пуститься в погоню за Моби Диком, хотя судно уже доверху забито ворванью (ее столько, что вся команда может озолотиться). Матросы соглашаются, несмотря на смертельную опасность. Они покоряются тому, кто не владеет собой, – такова сила одержимости.

Для читателя «Смерти в Венеции» Тадзио – просто мальчик. Но Моби Дик – не обыкновенный кит, и капитан Ахав – не обыкновенный человек. Когда «бесконечный саван моря» поглощает Ахава и Моби Дика и они вместе тонут в морской пучине, их харизма не исчезает. Пожалуй, ни одно произведение в истории литературы не сравнится по силе воздействия с «Моби Диком», недаром читатели не раз возвращаются к роману, перечитывая его снова и снова. Если бы Ашенбах имел возможность познакомиться с Тадзио, Ахав мог понять своего кита, а команда «Пекода» – Ахава... Если бы читатель «Моби Дика» получил возможность своими глазами увидеть Моби Дика... Если бы Герман Мелвилл.

Но к чему все это? Вы вряд ли захотите узнать, как побороть одержимость. Ведь тот, кто одержим, дорожит своей манией.

Также см. *Безответная любовь; Безрассудная страсть; Любитель командовать (комплекс босса); Одиночество читателя; Помешательство на научной фантастике; Преклонение перед книгами; Чтение как замена жизни.*

**Можно ли относиться к книгам как к гаджетам? Искать самые последние, самые современные модели? Очевидно, что нет. Статистика утверждает, что в мире каждые три минуты выходит в свет новая книга. Вероятность, что каждая окажется шедевром, стремится к нулю. Поэтому разумнее немного подождать, убедиться, что книга выдержала проверку временем, и уж тогда тратить на нее свое время. А чтобы скрасить себе ожидание, перечитайте что-нибудь из старого.**

**Когда читаешь книгу в первый раз, в основном воспринимаешь ее содержание на уровне сюжета. Нам не терпится выяснить, чем кончится история, и очень многое мы упускаем. Но лучшие произведения литературы многослойны, и повторное чтение позволяет выловить рыбку, ускользнувшую в первый раз.**

**Событийная канва нас больше не интересует, зато нам хочется понять, почему персонажи действуют так, как они действуют. Мы замечаем детали и подробности, например, зловещие предзнаменования грядущих трагедий, или вместе с автором иронизируем над склонными к самообману героями (ведь нам уже известно, что будет дальше). Мы способны проникнуть в философский подтекст романа и оценить мастерство рассказчика, его владение языком, его умение создавать нужную атмосферу, его талант держать читателя в напряжении до последней страницы.**

**Мы считаем, что полюбившиеся книги имеет смысл перечитывать примерно раз в пять лет. Это даст вам возможность понять, насколько изменились вы сами и в чем именно. Не надо слепо гоняться за модными новинками. Лучшие романы – как хорошее вино – с годами приобретают все более богатый и изысканный букет.**

## Одиночество

Филип Пулман  
Северное сияние  
Роберт Грейвз  
Я, Клавдий  
Армистед Мопин  
Городские истории (англ. *Tales of the City*)

Книги – это наши литературные друзья. Вы никогда не будете одиноки, имея дома хорошую библиотеку или хотя бы одну книгу – ту самую, что взяли бы с собой на необитаемый остров.

Одна из наиболее действенных вакцин против одиночества – книга Филипа Пулмана «Северное сияние», а также два других его романа, входящие в трилогию «Темные начала». В вымышленном мире, очень похожем на наш, у каждого человека есть свой деймон – спутник в обличье животного, сопровождающий его на протяжении всей жизни. Правда, деймоны не просто спутники, они – неотъемлемая часть человеческой личности. Если деймон отдаляется от человека, гибель грозит обоим; если деймон испытывает физические страдания, человек чувствует боль. Деймон – друг, спутник и телесное воплощение человеческой души. В обществе своего деймона человек никогда не бывает одинок.

Трагические события начинаются, когда религиозная организация Магистерииум, правящая миром с жестокостью Кромвеля, решает разлучить детей с их деймонами. Лира, дерзкая девочка-подросток, жестоко страдает без своего деймона Пантелеямона, который чаще всего является в обличье горноста (деймон любого ребенка постоянно меняет свой облик). Читая о том, как Лира на холодном Севере борется со «жрецами», спасая от них Роджера и других детей, вы не только согласитесь, что деймоны необходимы, но и наверняка задумаетесь: а какое обличье мог бы принять ваш дух?

Трудно поверить, что Роберт Грейвз когда-либо страдал от одиночества. Писатель жил в идиллическом уголке Мальорки, где и написал два самых успешных своих романа «Я, Клавдий» и «Божественный Клавдий». Человек он был гостеприимный и компанейский. На вечеринках у него собирались писатели, художники и кинозвезды, принимавшие участие в театральных представлениях, которые устраивал Грейвз.

«Я, Клавдий» – вымышленная автобиография древнеримского императора. В детстве Клавдий заикался, и его считали идиотом. Его одиозная семейка, Юлии-Клавдии, всячески насмехалась над ним, и лишь повзрослев, он стал недосягаем для унижений. Он рос в окружении весьма неординарной компании, в которую входили «золотая посредственность» император Август, его вероломная жена Ливия, садист Тиберий и явно ненормальный Калигула. Родственнички Клавдия постоянно конфликтовали друг с другом, в качестве решающего аргумента в споре используя яд. Интриги, заговоры, перевороты – в такой милой атмосфере жил будущий император Клавдий, да такой она, вероятно, и была в Римской империи I века н. э. Не исключено, что, прочитав роман, вы тихо возразите своему одиночеству.

У человека, потерявшего друзей, часто нет ни сил, ни желания заводить новых. Мы скучаем по старым. Если вам одиноко, впустите в свою жизнь обитателей дома № 28 по Барбери-лейн, созданных воображением писателя Армистеда Мопина. Вы с ними пока не знакомы, но это не беда – через несколько страниц вам будет казаться, что знаете их давным-давно. Цикл «Городские истории», состоящий из восьми романов, автор посвятил Сан-Франциско. (По его мотивам снят одноименный мини-сериал.) «Городские истории» Мопин написал в конце 1970-х – начале 1980-х годов, однако его персонажи – Мэри-Энн Синглтон, Мона Рамси, Майкл Толливер по прозвищу Мышь, Брайан Хокинс и домовладелица миссис Мадригал, которая заботливо выращивает во дворе марихуану, – на удивление современны. Рекомендуем держать все восемь томов Мопина на кухне, рядом с поваренными книгами. Остроумная Мона заставит вас смеяться, готовя глазунью, Майкл научит варить крепкий кофе, а миссис Мадригал заберет у вас из рук кружку, угостит сигаретой и даст пару мудрых советов. Зачем куда-то идти в пятницу вечером, если Мопин и дома развлечет вас своими городскими историями?



Также см. *Одиночество читателя.*

## **Одиночество Читателя**

### **Читайте В Компании**

**Хорошую книгу желательно читать в тишине. Но иногда, проведя несколько часов над книгой, ты вдруг поднимаешь голову, пораженный звенящим безмолвием, озираешься и понимаешь, что рядом – никого. Персонажи книги активно взаимодействуют друг с другом. А ты совсем один. И печаль закрадывается тебе в сердце.**

**Для кого-то чтение – это способ спрятаться от одиночества. Мы ищем в книге утешения, возможности не думать о своих проблемах. Но, парадоксальным образом, утыкаясь в книгу, мы отгораживаемся от окружающих, усугубляя свое одиночество.**

**А ведь читать не обязательно в одиночку! Можно устроиться с книгой в кафе, а еще лучше – записаться в читальный зал библиотеки. Вид других склоненных над книгой голов заставит вас забыть о том, что вы одиноки.**

**Наконец, существуют читательские клубы, участники которых договариваются прочитать одно и то же произведение, а потом устраивают его обсуждение. Запишитесь в такой клуб! Вы сможете делиться своими впечатлениями от прочитанного и выслушивать мнения других. Не исключено, что такие обсуждения помогут вам глубже проникнуть в смысл книги, увидеть в ней то, что сами вы пропустили. К тому же вы наверняка заведете новых друзей и единомышленников. И, как знать, может быть, кто-то из них однажды окажется на другом краю вашего дивана, тоже с книгой в руках.**

## **Ожирение**

*Мюриэл Спарк*

*Далеко от Кенсингтона (англ. A Far Cry from Kensington)*

*Антонио Табуки*

*Утверждает Перейра*

*Александр Макколл Смит*

*Женское детективное агентство № 1*

Миссис Хокинс, дама с двойным подбородком из романа Мюриэл Спарк «Далеко от Кенсингтона» (едкой сатиры на издательскую индустрию в послевоенном Лондоне), предлагает восхитительно простой способ похудеть. Миссис Хокинс щедро раздает советы на самые разные темы: как найти работу, как написать книгу, как научиться концентрировать внимание, как вступить в брак, куда податься, если у вас неприятности (в Париж), и что делать с кучей рекламы в почтовом ящике. Сбросить лишний вес легко: съедайте половину обычной порции. «Я даю этот совет бесплатно, – подчеркивает миссис Хокинс. – Его стоимость включена в цену этой книги». Мы купили ее роман и тоже бесплатно включаем его в нашу книгу.

Но если ожирение вызвано причинами психологического характера, то не помогут никакие диеты. Таков случай доктора Перейры, тучного вдовца, редактора отдела культуры вечерней газеты «Лиссабон». Идет 1938 год, и в Лиссабоне «пахнет смертью». Печатать настоящие новости страшно, и Перейра заполняет свою рубрику переводами произведений французской литературы XIX века. Дабы взбодриться, он беседует с портретом своей почившей жены и угощается в кафе «Орхидея» омлетом с зеленью, запивая его лимонадом и кофе, после чего выкуривает сигару.

Перейра видит, что омлеты губительно сказываются на его фигуре, но отказать себе в удовольствии не может. Понять, почему его тянет на жирное и сладкое, ему помогает доктор Кардосо, с которым он знакомится в загородном пансионате. Фашистский режим издевается над его работой, а значит, и над ним. Спасение приходит в виде молодой пары, с которой Перейра заговаривает в своем любимом кафе. Он догадывается, что эти люди – нелегалы-подпольщики, и вдохновляется их примером. Борьба против фашизма – вот способ восстановить контроль над собственной душой. Перейра отказывается от старых привычек и переходит на салаты из морепродуктов и минеральную воду.

Если вы толстеете от неприятностей, не вешайте замок на холодильник и не садитесь на строгую диету. Голодание не поможет и лишь сделает вас еще несчастнее. Задайте себе вопрос: почему вы ищете утешение в еде. Возможно, наша книга наведет вас на кое-какие идеи (см. *Рутину*). Как только вы разберетесь в себе, отношения с едой наладятся сами собой.

Если ваша полнота вас не смущает, приобщитесь к миру мма Прешас Рамотсве (она носит одежду 56-го размера), в котором все большое и объемное считается прекрасным. Мма Рамотсве – звезда знаменитого цикла детективных романов Александра Макколла Смита, действие которых разворачивается в Ботсване. Читать их лучше по порядку, начиная с «Женского детективного агентства № 1». Прешас Рамотсве научит вас смелости и достоинству и покажет, как завоевать сердце хорошего человека. Вы убедитесь, что и толстяки бывают мудрыми и остроумными.

Также см. *Высокое кровяное давление; Летаргия; Низкая самооценка; Обжорство; Храп.*

## **Оптимизм (Чрезмерный Оптимизм)**

*Вольтер*



Кандид, или Оптимизм  
Кадзуо Исигуро  
Не отпускай меня

Неисправимым оптимистам не мешает иногда надкусить червивое яблоко, чтобы понять, какова на вкус реальность. От всего сердца приветствуя оптимизм, мы считаем своим долгом предостеречь читателя от блаженной эйфории, ведь несправедливость и страдания еще никто не отменял. Неверно полагать, что каждый человек в своих поступках руководствуется только лучшими побуждениями. Представьте, что вам придется спастись бегством или давать отпор. Оптимизм, помноженный на наивность, может обернуться крупными неприятностями.

Это как раз о Кандиде. Он воспитывался в идиллическом раю. Учитель Панглосс внушал ему, что «все к лучшему в этом наилучшем из возможных миров». Поэтому столкнувшись с действительностью, он несколько ошеломлен. Незаконнорожденный племянник барона, Кандид влюбляется в дочь барона Кунигунду. Но у барона на будущее дочери другие планы, и, застав ее целующейся с Кандидом, он изгоняет племянника из замка. Уже плохо, но худшее впереди.

Кандида насильно заставляют вступить в болгарскую армию, он принимает участие в кровопролитном сражении. Однажды он выходит за пределы лагеря прогуляться, его хватают как дезертира и подвергают жестокой порке. Беды и напасти продолжают сыпаться на него, но наш герой остается несгибаемым оптимистом. К концу повести ограбленный, но воссоединившийся с Кунигундой, которая к тому времени сильно подурнела, Кандид, переживший многократный обман и предательство и чудом избежавший смерти, находит приют на бедной ферме. Здесь он задается вопросом, что хуже: переносить неисчислимые страдания или прозябать в бездействии. Бывший оптимист Кандид приходит к простому выводу: от скуки, порока и нужды человека спасает только честный труд.

Если ваш оптимизм поколебать еще труднее, чем оптимизм Кандида, прочтите роман Кадзуо Исигуро «Не отпускай меня». Эти, Томми и Рут воспитывались в загадочном Хейлшеме, где их поощряли заниматься творчеством и развивать воображение, одновременно закрыв от внешнего мира и ограничив их свободу. Пересказывать роман мы не будем, скажем только, что к концу книги у вас не останется ни капли веры в то, «что все к лучшему в этом лучшем из миров» (см. *Пессимизм*).

Возможно, знакомство с этими книгами поможет вам найти золотую середину.

## Отмщение

См. *Мсть; Ненависть*.

## Отрочество (Проблемы Отрочества)

Дж. Д. Сэлинджер  
Над пропастью во ржи  
Лорри Мур  
Кто будет лечить лягушек? (англ. *Who Will Run the Frog Hospital?*)  
Дентон Уэлч  
Молодость – это удовольствие (англ. *In Youth is Pleasure*)

Бушуют гормоны. В тех местах на теле, где прежде было гладко, растут волосы. Кадык выпирает, ломается голос. Выскакивают прыщи. Увеличивается грудь. А сердце и чресла воспаляются по малейшему поводу.

Во-первых, не думайте, что такое происходит только с вами. Какие бы неприятности на вас ни свалились, Холден Колфилд прошел через все это до вас. Если вам кажется, что все «паршиво»; если вы не можете заставить себя говорить об этом; если б у ваших родителей, узнай они, чем вы сейчас занимаетесь, случилось «по два инфаркта на брата»; если вас когда-нибудь исключали из школы; если вы думаете, что все взрослые – лицемеры; если вы пьете/курите/пытаетесь критиковать тех, кто гораздо старше вас; если ваши так называемые друзья бросают вас в беде; если ваши учителя твердят, что вы вредите сами себе; если вы в качестве самозащиты прибегаете к развязности и сквернословию и демонстрируете притворное безразличие к тому, что будет с вами дальше; если единственный человек на свете, который вас понимает, – это ваша десятилетняя сестренка... Если вы можете хоть что-то из перечисленного отнести на свой счет, читайте «Над пропастью во ржи». Этот роман вам поможет.

От отрочества излечиться нельзя, но есть способы пережить этот период с наибольшей пользой и наибольшим удовольствием для себя. Роман Лорри Мур «Кто будет лечить лягушек?» полон типичных подростковых страхов. У главной героини, Бери, от лица которой ведется повествование, пубертатный период наступил поздно. Чтобы скрыть свое смятение, она подшучивает над собой, сравнивая свои груди с «яичницей-глазуньей» и «жестяными банками, по которым проехала машина». Вместе с лучшей подругой Силс она покатывается со смеху, вспоминая, как та однажды пыталась сбрызнуть свои прыщи. Вообще они много, «до колик в животе», смеются, а еще поют дуэтом все подряд – от рождественских гимнов до песенок из сериалов. И мы с радостью им аплодируем. Когда ж, как не в четырнадцать-пятнадцать лет, вместе во все горло распевать с друзьями песни, готовясь к чему-то «захватывающему и большому»?

У мальчика-подростка Орвила Пима из опубликованного в 1945 году романа Дентона Уэлча «Молодость – это удовольствие» нет друзей, но жизнь его невероятно насыщена. Действие разворачивается в английском загородном отеле, где подросток Орвил проводит с отцом и братьями скучное лето. Замкнутый и необщительный, он наблюдает за окружающими, безжалостно подмечая все их изъяны. Он исследует округу, в безлюдной церкви стыдливо пробует вино для причастия, потом падает с велосипеда и плачет от отчаяния, не понимая, как совладать «с муками и кошмарами несовершенного мира». Садится в лодку и спускается вниз по реке, глядя по сторонам. Жизнь открывается перед ним, манит недостижимой

новизной, а он топчется на подступах к ней. Орвил даже подумывает притвориться сумасшедшим, чтобы избежать ужасов, ожидающих его по возвращении в школу. Постепенно к нему приходит осознание невозможности перескочить через следующие десять лет; он должен как-то пережить этот непростой этап, вести себя «как все», улыбаться и скрывать свои порывы.

Отрочество – не обязательно ад. Помните, что ваши сверстники тоже пытаются перешагнуть через пропасть под названием «переходный возраст». Старайтесь преодолевать трудности вместе с ними. Но независимо от того, есть у вас друзья или нет, делайте глупости и совершайте безумства, как и полагается подросткам. Став старше, вы будете со смехом вспоминать безрассудные годы отрочества, когда вашими поступками управляли гормоны.

### ***Десятка Лучших Романов Для Чтения В Старших Классах Школы***

Эти культовые книги помогут вам определиться в жизни. Любая из них дает повод и тему для разговора, а значит, будет способствовать новым знакомствам. Они позволят вам сформулировать критерии, по которым вы впредь станете оценивать свои отношения с окружающими.

Михаил Булгаков. Мастер и Маргарита.  
Джек Керуак. В дороге.  
Дэниэл Киз. Цветы для Элджернона.  
Джамейка Кинкейд. Люси.  
Габриэль Гарсиа Маркес. Сто лет одиночества.  
Кормак Маккарти. Кони, кони.  
Герман Мелвилл. Моби Дик.  
Дэвид Митчелл. Облачный атлас.  
Чимаманда Нгози Адичи. Половина желтого солнца.  
Кен Кизи. Полет над гнездом кукушки.

Также см. Интернет-зависимость; Подростковый возраст; Риск (склонность к риску); «Слететь с катушек»; Утренняя лень.

### **Отставка**

См. Безработица; В стесненных обстоятельствах; Убийственные мысли; Ярость.

### **Отцовство (Комплекс Отцовства)**

Кормак Маккарти  
Дорога  
Сьюзен Хилл  
Я в замке король  
Нил Синклер  
Папа-спецназ. Краткий курс молодого отца

Некоторые мужчины видят в отцовстве возможность вернуться в детство, но как бы на более высокой ступени зрелости, и передать ребенку свои знания и навыки. Но отцовство возлагает на вас огромную ответственность и может повлиять на отношения с супругой, причем не всегда благоприятно. Если вы чувствуете, что «мантия» отцовства вам не по плечу, прочтите роман Кормака Маккарти «Дорога».

На Земле произошла катастрофа, о причинах которой спасшиеся могут только догадываться. Америка обезлюдела. Небо затянуто густой пеленой пепла, сквозь которую не пробиваются лучи солнца. Города сожжены, растительность погибла. По разоренной земле, где нет «ни души, ни звука, ни следа Божьего присутствия», бредут мужчина и мальчик (Отец и Сын: в мире, где людей почти не осталось, имена не имеют значения). Они направляются на юг – там тепло и больше шансов выжить. Питаются чем придется: грибами, если повезет – случайно найденными консервами. На каждом шагу их подстерегает опасность попасть в лапы «злым людям» – грязным тварям в масках и защитных костюмах, которые передвигаются стаями, как звери, грабят и убивают.

Мальчик напуган и истощен, он тоскует по матери, у него нет друзей. Ему незнакомы радости детства: игрушки, футбол и велосипед, зеленая трава, мороженое. Однажды в разбитом автомате отец находит банку кока-колы и велит сыну выпить ее не спеша. «Потому что больше такой никогда не будет?» – спрашивает мальчик. Мы чувствуем шок от осознания безвозвратности исчезнувшего мира.

Роман Маккарти никого не оставит равнодушным. В мире, где у людей отнято все, любовь между отцом и сыном проявляется в ее чистейшей, первозданной форме. Для мужчины важно одно – чтобы с его сыном было «все хорошо». Он знает: если мальчик умрет, ему незачем жить. В чем еще смысл отцовства, как не в надежде на следующее поколение?

Маккарти дарит читателю искру надежды (см. Надежда). Радуюсь тому, что вы стали отцом, постарайтесь по примеру героя романа быть со своим ребенком абсолютно честным. Сын должен знать, что Отец никогда не нарушит своего обещания и правдиво ответит на любой вопрос. Сыну необходимо постоянно получать от Отца подтверждение того, что они «хорошие». Если ваши отношения с ребенком основаны на искренней любви и твердых нравственных принципах, вы найдете выход из любой, даже самой трудной ситуации.

Но даже если вы совершите ошибку. Вряд ли вы сумеете превзойти Джозефа Хупера из романа Сьюзен Хилл «Я в замке король». С первого взгляда видно, что родитель Джозеф никудышный и явно не

пользуется авторитетом у своего сына Эдмунда, воспитанием которого занималась его покойная жена. В отчаянии от непокорности сына, Джозеф приглашает домоправительницу – Хелину Киншоу, у которой есть свой сын, Чарльз, почти ровесник Эдмунда. Взрослые полагают, что мальчики сблизятся и станут как братья.

Увы, сердце Эдмунда успело зачерстветь. Он издевается над Чарльзом, пугает его страшными историями. Но вот однажды мальчикам, заблудившимся в лесу, приходится ночевать под открытым небом, и мы видим, как они меняются ролями: Чарльз не только умеет разжигать костер, но и подбадривает Эдмунда, боящегося темноты. Эдмунд ему благодарен – но лишь до тех пор, пока их не спасают. Он во всем обвиняет Чарльза, мать которого, имея виды на мистера Хупера, принимает сторону его сына Эдмунда.

Миссис Киншоу начисто лишена материнского чутья. Она даже не замечает, что ее сын несколько часов просидел взаперти в холодном сарае. Но в последовавших страшных событиях в первую очередь виноват Джозеф. После смерти жены он не обращал на сына внимания, и Эдмунд превратился в чудовище. По нашему мнению, Джозеф Хупер – один из худших в литературе отцов.

Трагический финал романа Сьюзен Хилл служит нам предупреждением. Женщины знают, что бывают идеальные матери, а бывают просто хорошие, и многие из них убеждены, что быть просто хорошей матерью – вполне достаточно. Пора и мужчинам это понять. Если у вас не все ладится, напоминайте себе, что вы все-таки не мистер Хупер.

И не забывайте уроков отцовства из романа «Дорога». Не мудрите: любовь и честность в общении – вот все, что вам нужно.

Также см. *Многодетная семья; Родитель-одиночка.*

## Отчаяние

*Ганс Фаллада*

Каждый умирает в одиночку

Трудно жить без надежды. Если надеяться не на что, наступает отчаяние. Человеку, попавшему в его безжалостные тиски, необходима помощь. Автор антифашистского романа «Каждый умирает в одиночку» описывает состояние безысходности. На примере трагической судьбы его персонажей вы поймете, что такое настоящее отчаяние, и убедитесь, что даже в самом густом мраке можно уловить проблески света.

Идет война. В гитлеровском Третьем рейхе нелояльность фюреру приравнивается к государственной измене. Виновным грозит арест и расправа без суда и следствия. Малообразованный заводской рабочий Отто Квангель и его жена Анна, получив похоронку на сына, пытаются в меру своих сил бороться с нацизмом и распространяют в Берлине открытки с призывом дать ему отпор.

Но запуганный народ не спешит присоединяться к их протесту. Квангели, видя это, готовы еще глубже погрузиться в бездну отчаяния. На самом деле эти отчаявшиеся люди уже одержали моральную победу над врагом. В их сердцах снова загорается луч надежды, и даже арест не дает ему погаснуть.

Сокамерник Отто Квангели, доктор Рейхардт, спасается от отчаяния тем, что заставляет себя, несмотря ни на что, придерживаться своих привычек, например, каждый день вышагивает по камере километры, как будто совершает прогулку, и не позволяет себе озлобиться. Бывшая почтальонша Эва Клуге узнает на фотографии своего сына Карлемана, который держит за ногу трехлетнего еврейского мальчика, намереваясь разmozжить ему голову об автомобиль, и в ужасе отрекается от нацизма. Доктор Рейхардт и Эва Клуге рискуют жизнью, но сохраняют достоинство и самоуважение. «Хоть что-нибудь останется, – говорит Эва, – хоть сознание, что честно прожила жизнь».

Человек не может жить без самоуважения, убежден Ганс Фаллада, а чувство собственного достоинства не дает ему впасть в отчаяние. Герои романа «Каждый умирает в одиночку» обречены, но они учат нас хранить верность своим убеждениям, основанным на понятиях добра и справедливости. Это единственное надежное средство, способное уберечь от отчаяния.

Также см. *Депрессия; Надежда (утрата надежды).*

## Охота К Перемене Мест

*Лоренс Даррелл*

Александрийский квартет

Итак, у вас возникло непреодолимое желание отправиться в Африку. Допустим, в Египет. Особенно манит вас Александрия – город, основанный Александром Македонским. Читатель, подумайте о расходах! Для путешествия вам придется купить чемоданы, цифровую камеру, штаны типа «сафари» и прочую одежду и обувь. Все это недешево. Добавьте сюда стоимость авиабилета. На месте вы будете передвигаться на поездах, трамваях, такси, трястись на верблюдах и плыть на фелюгах. Плюс гостиницы (возможно, вы убедите себя, что должны поселиться в самом лучшем отеле – «гулять так гулять», раз уж забрались в такую даль). Плюс питание (трижды в день в кафе и ресторанах), плюс лекарства и средства против moskitov. А магазины? Вам же непременно захочется купить сувениры: дорогую шаль, ковер, медную чашу ручной работы. И съездить на экскурсии: к пирамидам, на Красное море, в пустыню.

А климат! Летом в Александрии жарко и душно. По ночам бывает очень холодно. И часто дует пронизывающий ветер.

Еще одна опасность заключается в том, что вы наверняка рассоритесь со своими спутниками (вряд ли вы соберетесь в такое путешествие в одиночку). От жары и усталости все станут раздражительными, начнут цепляться друг к другу по пустякам – и от былой дружбы не останется и следа.

Мы предлагаем вам альтернативу. Никуда не ехать, остаться дома и прочитать первые три тома

тетралогии «Александрийский квартет» – романы «Жюстин», «Бальтазар» и «Маунтолив». Помимо рассказчика, Дарли, в путешествии по городу вас будут сопровождать жители Александрии: светская львица Жюстин в своих белых нарядах, подчеркивающих смуглость кожи, прекрасная, как античная богиня; ее супруг – скучный, но верный князь Нессим; хрупкая, болезненная Мелисса; спокойная, привычная к одиночеству художница Клеа и обладатель «звучного каркающего красивого голоса», желтых козлиных глаз и чудовищно огромных рук Бальтазар. Странствующий учитель Дарли влюблен во всех этих людей.

Бродя в сгущающихся сумерках пыльными улочками Александрии, гуляя от кафе до песчаных пляжей, вы тоже их полюбите. Даррелл убежден, что характер человека формирует то место, где он родился и вырос, например, страстный темперамент Жюстин сложился под влиянием микроклимата Александрии. В любом случае эти три тома позволят вам узнать древний город в тысячу раз лучше, чем стандартная двухнедельная турпоездка, от которой, как мы уже говорили, больше неприятностей, чем удовольствия: выброшенные деньги, обгоревший на солнце нос и расстройство желудка от непривычной пищи.

### **Десятка Лучших Романов, Исцеляющих От Страсти К Путешествиям**

Об Испании: Эрнест Хемингуэй. По ком звонит колокол.  
О Японии: Ясунари Кавабата. Снежная страна.  
О США: Сомерсет Моэм. Лезвие бритвы.  
О Франции: Жиль Легардинье. Совсем того!  
Об Австралии: Колин Маккалоу. Поющие в терновнике.  
Об Италии: Энтони Капелла. Пища любви.  
О Ливии: Ибрагим аль-Куни. Бесы пустыни.  
О Греции. Джон Фаулз. Волхв.  
О Бразилии: Жоржи Амаду. Габриэла, корица и гвоздика.  
Об Индии: Рохинтон Мистри. Такое долгое путешествие.

Также см. *Чемоданное настроение*.

### **Ошибка В Выборе Спутника Жизни**

Джордж Элиот  
Миддлмарч  
Д. Л. Нельсон  
Турецкий горошек

Лучше всего, конечно, не связывать свою судьбу с человеком, который вам не подходит. Но в жизни бывает всякое. Читателю романа Джордж Элиот «Миддлмарч» наверняка станет больно за Доротее Брук, поспешно отдавшую руку и сердце престарелому мистеру Кейсобону. Эта книга – беспощадный анализ института супружества и печальных последствий, к которым приводит неудачный брак. Мы понимаем, что Доротея совершила огромную ошибку, хотя сама она поначалу так не считает: пусть она не любит Кейсобона, зато восхищается его «великой душой». Ее можно понять: в XIX веке мало кто относился к женщинам как к созданиям, способным на интеллектуальные усилия, и Доротее привлекала идея союза с широко образованным человеком, который сумеет оценить ее ум. Увы, пройдет совсем немного времени, и она убедится, что заблуждалась на счет Кейсобона. Вместо «широких просторов и свежего ветра», которые, по мнению Доротее, должны были символизировать духовный мир ее мужа, она обнаружит в нем «тесные прихожие и запутанные коридоры», ведущие в никуда<sup>[15]</sup>.

К счастью, от пожизненной кабалы Доротее спасает весьма своевременное появление старухи с косой. Но не каждому персонажу романа так везет. Взять хотя бы блестящего молодого доктора Лидгейта. Он женился на Розамонде, увидев в ней свой романтический идеал, но на деле столкнулся с меркантильной и холодной особой, к тому же склонной к транжирству. Из-за непомерных трат Розамонды Лидгейт вынужден отказаться от своих реформаторских профессиональных планов. Он слишком поздно понимает, что Розамонда вышла за него не по любви, а в расчете повысить свое положение в обществе. Лидгейт был бы гораздо счастливее, если бы связал свою судьбу с Доротеей, как и он, мечтавшей посвятить себя бескорыстному служению людям, но о разводе в те времена не могло быть и речи, к тому же Доротея уже успела сочетаться повторным браком с другим... Прежде чем связать себя узами супружества, постарайтесь разобраться в своих чувствах и по возможности трезво оценить своего избранника или избранницу. Несходство характеров – не такой уж пустяк, поломавший немало судеб.

Если вы уже успели надеть на палец обручальное кольцо, утешайтесь тем, что живете в такое время, когда разводом никого не удивишь (см. *Развод; Разрыв отношений*).

Например, героиня Джоанны Нельсон, полюбив другого, без колебаний оставила преуспевающего мужа. Или вспомните Эмму и Декстера из романа Дэвида Николса «Один день». Эти двое двадцать лет шли навстречу друг другу – и наконец встретились.

Также см. *Неудовлетворенность; Попасть в переделку; Рутин; Сожаление; Убийственные мысли*.

## **П**

### **Паническая Атака**

Джек Шефер

## Шейн

Что может быть страшнее мысли о том, что вы на грани паники? Только сам приступ паники. Человек, который знает, что подвержен подобным приступам, и ждет их в любую минуту, почти наверняка станет жертвой панической атаки. Если на вас часто нападает беспричинный страх, держите под рукой наш литературный транквилизатор – роман Джека Шефера «Шейн». Читайте его про себя или вслух, открывая наугад или на любимых местах. Со временем само название романа будет действовать на вас как успокоительное.

Действие романа разворачивается в конце XIX века в Вайоминге. В долину приезжает человек, одетый в черное. Зовут его Шейн.

Он останавливается возле дома Старретов и просит напиться и напоить своего коня. Все трое Старретов заинтригованы видом незнакомца и чувствуют исходящие от него силу и властность. Они убеждают приезжего поселиться у них и предлагают работу на ферме. Шейн – само воплощение спокойствия. Он мало говорит, силой превосходит всех мужчин на ферме, но в нем нет ни следа агрессивности. Оружие он держит под подушкой, а не носит на поясе, как другие мужчины.

Поселившись у Старретов, Шейн первым делом берет в руки топор и идет рубить пень железного дерева, который Джо Старрет безуспешно пытался выкорчевать на протяжении многих лет. Пень настолько огромный, что за ним, как за обеденным столом, вполне могла бы усесться большая семья. Чистый звон впиивающейся в дерево стали удивительным образом наполняет теплотой сердце юного Боба. Шейн становится для Боба героем, на которого надо равняться, чтобы «вырасти настоящим мужчиной» – решительным, сильным и справедливым. Тем, кто всегда поступает правильно. Авторитет Шейна признает не только Боб, но и его отец Джо.

При первых признаках беспричинного страха вызывайте в воображении образ этого сурового и честного человека. Вы сразу почувствуете, как успокаивается дыхание, а сердце бьется ровно и ритмично, вызывая в памяти удары топора, вонзающегося в неподатливое дерево. Ваша паника – тот самый пень, которому против вас не устоять.

Также см. *Тревога*.

## Папенькина Дочка

Джейн Остин  
Эмма

Что хорошего в том, чтобы быть папенькиной дочкой? В детстве вы купаетесь в обожании, но детство быстро проходит. Повзрослев, вы обнаруживаете, что ваши шалости и капризы не вызывают у окружающих и тени того умиления, какое вы привыкли видеть со стороны любящего папочки. Ваш бойфренд чувствует, он у вас далеко не на первом месте, что вызывает в нем справедливое недовольство. Впрочем, это не важно, ведь долго ваш роман не продлится. Ваш папочка быстро объяснит ему, что на свете нет такого мужчины, который был бы достоин его драгоценной дочки.

Эмма, главная героиня романа Джейн Остин, – типичная папенькина дочка. Ее отец – человек болезненный и не слишком умный – целыми днями прячется от сквозняков и убеждает всех вокруг в пользе крутых яиц. Свою дочь Эмму, красавицу и умницу, он боготворит. Ему вторит и преданная воспитаннице гувернантка. Не удивительно, что Эмма придерживается о себе самого высокого мнения.

В двадцать один год девушку выпускают из семьи в большой мир. Эгоизм и самоуверенность нередко подводят ее, принося печали и огорчения. Эмма сталкивается с соперницей – хорошо образованной и прекрасно воспитанной, но бедной Джейн Ферфакс – и допускает по отношению к ней бестактность. Для человека ее круга это настоящая катастрофа. Эмма рискует потерять уважение окружающих. Читатель понимает, что в неудачах Эммы виновата не только она, но и ее ослепленный любовью отец, не сумевший научить дочь относиться к себе с должной мерой критичности.

Пусть эта поучительная история послужит вам уроком. Отцы, не потакайте своим дочерям во всем! Дочери, остерегайтесь таких отцов, как мистер Вудхаус! А если уж вам не повезло, хотя бы не подыгрывайте ему и продемонстрируйте все свои отрицательные стороны. (См. «Слететь с катушек»).

## Перекаати-Поле

См. *Охота к перемене мест*.

## Переутомление

См. *Бессонница; Изнеможение; Кошмары; Некогда читать; Неспособность справиться с проблемой; Стресс; Трудоголизм; Усталость и эмоциональное возбуждение; Чрезмерная занятость*.

## Перфекционизм

См. *Любитель командовать (комплекс босса); Преклонение перед книгами; Чрезмерная организованность*.

## Пессимизм

Даниель Дефо  
Робинзон Крузо

«Судьба человека есть его характер», – много лет назад сказал Гераклит. Западное общество шло к признанию этой идеи окольными путями. В эпоху Средневековья считалось, что человеком повелевает Бог или судьба, а сам он всего лишь пешка в их руках. Но потом и Бог, и судьба были оттеснены на второй план. Сформировалось мнение, что успех в жизни зависит от способностей самого человека. Именно тогда возник жанр психологического романа.

В «Робинзоне Крузо» впервые в литературе показано, как человек, не утративший оптимизма, кардинально меняет свою жизнь. Поначалу положение Крузо хуже некуда. Он один уцелел после кораблекрушения на необитаемом острове, имея при себе лишь нож да жестянку с табаком. Осознав это, он пришел в такое отчаяние, что долго бегал, как безумный, по берегу, уверенный, что ему суждено послужить пропитанием хищным зверям.

Как известно, выжить, находясь в полубезумном состоянии, трудно (см. *Депрессия; Разбитое сердце*). Крузо спасло то, что он заставил себя мыслить позитивно. С разбитого корабля, пока тот не затонул, он забрал все ценные вещи, включая перо и бумагу. Он утешался тем, что могло быть и хуже, «противопоставлял злу добро» – иначе говоря, записывал в два столбика плюсы и минусы своего положения. И сделал простое, но судьбоносное открытие: хорошее уравнивает плохое: «Едва ли кто на свете попадал в более бедственное положение, и тем не менее оно содержало в себе и положительные стороны, за которые следовало быть благодарным». Молодчина!

Стараясь смотреть на вещи с оптимизмом, Крузо делает все необходимое для того, чтобы выжить: охотится, приручает коз, выращивает хлеб, дрессирует попугая, обжигает горшки, строит хижину, мастерит инструменты. За двадцать восемь лет, проведенных на необитаемом острове, Крузо превращается в профи по самообеспечению и экономически независимого индивида.

Залог жизненного успеха – в умении изыскивать внутренние ресурсы, особенно в сложных обстоятельствах. Если вы в трудные моменты жизни не поддадитесь пессимизму, а постараетесь сохранить бодрость духа, вы не только обнаружите в себе скрытые резервы, но и проникнетесь к себе уважением. Пожалуй, будет не слишком большим преувеличением сказать, что оптимизм полезен в любой ситуации. Не бойтесь кораблекрушений. Держите в голове пример Робинзона Крузо. Сделайте оптимизм своим кредо, и ваша жизнь улучшится.

Также см. *Бессмысленность; Вера (утрата веры); Депрессия; Доверие; Надежда (утрата надежды); Отчаяние; Цинизм*.

## Печаль

Дж. П. Данливи

Чудовищная блажь Бальтазара Би (англ. The Beastly Beatitudes of Balthazar B)

Когда нам грустно, нас с неодолимой силой влечет к книжным полкам, и мы тянемся за книгой Данливи «Чудовищная блажь Бальтазара Би». Роман пропитан печалью, каждой своей страницей он внушает нам, что мир наполнен грустью и тоской, и это служит утешением. Американец ирландского происхождения, Дж. П. Данливи роняет местоимения и глаголы подобно тому как меланхолия, стоит унынию пробраться вам в сердце и захлопнуть за собой дверь, роняет маску фальшивого веселья. Он ставит вопросы, пренебрегая вопросительными знаками, и передает нюансы световой палитры тончайшими штрихами («Этим вечером на Париж опустилась бодрящая зеленая тьма»). Если вам грустно, погрузитесь в теплый мягкий юмор этого романа. Он ввергнет вас в бездонную печаль, из которой у вас будет один выход – наверх.

Бальтазар, застенчивый утонченный юноша, родился в богатой семье в «особняке на авеню Фош» в Париже. Его жизнь – это цепь несчастий и утрат. Отец Бальтазара умер, оставив сына на попечение нерадивой матери. Бальтазар, унаследовавший от отца «несметные богатства», привязывается к щекастой улыбочивой нянюшке и дяде Эдуарду, чокнутому воздухоплавателю и авантюристу. Тот потчует племянника рассказами о том, как он чудом спасся от медведей, а однажды, выпуская газы из кишечника, наполнил воздушный шар и пролетел над XVI округом. В беленьких носочках, в туфлях с пряжками, Бальтазар приезжает в ужасную английскую школу-интернат, где мальчишки по утрам ежатся от холода. Его любимую игрушку, плюшевого голубого слона Тилли, рвут в клочья прямо у него на глазах. Спасение приходит в виде рыжеволосого Бифи, в котором Бальтазар находит единственного друга. Бифи зашивает слона, а в утешение рассказывает новому приятелю, что на завтрак им дают бутерброды с маргарином и белковой пастой, что ученики подсыпают учителям в кофе соль и при первой удобной возможности мстят им прочими способами.

Но вскоре Бифи исключают из школы, и Бальтазар вновь остается один.

В книге много забавных сцен. Чего стоят одни советы дяди Эдуарда, который учит племянника жизни: будь беззаботным на бульваре, веселым – в кафе, метко стреляй на охоте, каждый день вставляй в петличку свежий цветок, а по утрам, сидя на унитазах, издавай львиный рык.

Держите этот роман на видном месте и перечитывайте его каждый раз, когда вас будет одолевать грусть. Вместе с его автором вы придете к пониманию, что печаль – чувство мучительное, но сладостное, а иногда и комичное.

## Плач

Порой человеку просто необходимо выплеснуть свое горе, что бы ни послужило его причиной: разбитое сердце, испорченная фамильная реликвия или ссора с близким другом. Запаситесь носовыми платками и садитесь читать романы из предлагаемого нами списка.

Джон Грин. Виноваты звезды.  
Томас Гарди. Тэсс из рода д'Эрбервиллей.  
Дэвид Николс. Один день.  
Борис Пастернак. Доктор Живаго.  
Мануэль Пуиг. Поцелуй женщины-паука.  
Николас Спаркс. Дневник памяти.  
Уильям Стайрон. Выбор Софи.  
Уильям Тревор. История Люси Голт.  
Кнут Гамсун. Виктория.  
Роберт Пенн Уоррен. Приди в зеленый дол.

Также см. *Усталость и эмоциональное возбуждение*.

## Плотоядность

Мишель Фейбер  
Побудь в моей шкуре

Проезжая весной мимо полей, на которых пасется скот, что вы видите – резвящихся ягнят или множество порций воскресного жаркого? А может, и то и другое? Не важно. Что бы вы ни употребляли в пищу в качестве животного белка, каковы бы ни были ваши религиозные, политические и этические взгляды, этот роман вдребезги разобьет любую условную перегородку, которую вы удобно воздвигли между собой и куском мяса у себя на тарелке.

Объяснить, почему попирающий все законы жанра роман Мишеля Фейбера исцеляет от плотоядности, значит испортить вам удовольствие от чтения. Можем только намекнуть. Суровая красота шотландской природы – эти «серые струи дождя за ближайшей горной цепью» – единственное, что ненадолго отвлекает от гнетущей атмосферы, в которой в романе разворачиваются события. Целыми днями по шоссе А-9 колесит привлекательная, но странная женщина Иссерли. Чем она занимается, неизвестно, мы знаем лишь, что она регулярно подбирает автостопщиков. Удивляет и настораживает, что в водительском кресле Иссерли чувствует себя неуютно, в любую погоду не выключает печку и вообще производит на окружающих скорее пугающее впечатление.

Короче говоря, эта книга – для тех, кто подумывает перейти в лагерь вегетарианцев и навсегда избавиться от нравственно-кулинарных мук. Роман «Побудь в моей шкуре» будет вспоминаться вам еще долго после того, как вы перевернете его последнюю страницу и научитесь любить тофу.

## Подгоревший Обед (Ужин)

Эмиль Золя  
Чрево Парижа

С точки зрения домашнего быта подгоревший обед или ужин – настоящая катастрофа. И не важно, горбатились вы несколько часов, чтобы приготовить *daube de boeuf* (тушеную говядину в вине по-французски), или на скорую руку жарили *crêpes suzette* (тонкие блинчики с апельсиновым соусом и ликером), пригоревшее и ставшее несъедобным блюдо не только оставит вас голодным, но еще и порядком испортит настроение. В таких случаях хватайте «Чрево Парижа» Эмиля Золя, третий роман из цикла «Ругон-Маккары» (двадцатитомной эпопеи, описывающей судьбы одной семьи на протяжении нескольких поколений).

«Чрево Парижа» рассказывает историю Флорана Кеню, который бежит с каторги и возвращается в родной город, к семье, живущей рядом с недавно построенным Центральным парижским рынком. Бродя вместе с ним между рядами, вы увидите на прилавках мясо, овощи, фрукты и сыры – все сочное и аппетитное. Выбирайте фаршированные страсбургские языки, «багровые и лоснящиеся», паштеты, жаркое в горшочках, «стеклянные банки с острыми соусами, с крепкими бульонами, с консервированными трюфелями», «лососи в узорном серебре» и персики, румяные, «с тонкой прозрачной кожей, как у северянок»<sup>[16]</sup>. Вскоре от всего этого лакомого изобилия у вас потекут слюнки.

Но даже если б ваш ужин не подгорел, он все равно не стал бы таким вкусным, как яства, описанные Золя. Объясните это домашним, для убедительности зачитав вслух пару отрывков из романа. А в следующий раз, отправляясь за покупками, не забудьте заглянуть на рынок и наполните корзинку овощами и фруктами, копченостями и прочими изумительными продуктами, которые можно подавать к столу, не включая плиту.

## Подростковый Возраст

### Десятка Лучших Романов Для Подростков

Трумен Капоте. Другие голоса, другие комнаты.  
Орсон Скотт Кард. Игра Эндера.  
Стивен Чбоски. Хорошо быть тихоней.  
Ален-Фурнье. Большой Мольн.  
Джон Грин. В поисках Аляски.  
Мюриэл Спарк. Мисс Джин Броди в расцвете лет.  
Элис Уокер. Цвет пурпурный.  
Эдмунд Уайт. История одного мальчика.

Маркус Зузак. Книжный вор.  
Сью Таунсенд. Тайный дневник Адриана Моула.

Также см. *Отрочество (проблемы отрочества)*.

## Поиск Спутника Жизни

Нэнси Митфорд  
В поисках любви  
Джейн Остин  
Эмма Гордость и предубеждение  
Энн Пэтчетт  
Заложники

Идеальный спутник жизни – это одновременно лучший друг, любовник, компаньон, денежный мешок, искусный кулинар, да еще и обладатель приятной наружности – все в одном флаконе. Считается, что найти такого – все равно что сорвать банк на празднике жизни, обеспечив себе счастье и доброе здравие на долгие лета. Для многих юношей и девушек поиск идеального спутника жизни превращается в идефикс; не достигнув цели, они на десятилетия обрекают себя на существование с ощущением глубокого несчастья (см. *Одиночество*). Следует отметить, что литература начиная с XIX века разделяет эту одержимость, одновременно подпитывая ее. На наш суд представлены сотни увлекательных и назидательных историй об упорном поиске того единственного (единственной), кто достоин пройти по жизни рядом с нами. Но разве можем мы сказать, что написанные за два столетия шедевры чему-то нас научили, превратив в законченных перфекционистов, готовых до скончания дней искать несуществующий идеал (см. *Счастье*)?

Вроде бы нет. Многие из нас по-прежнему следуют не самому лучшему примеру Линды Радлетт, героини романа Нэнси Митфорд «В поисках любви». Линда вообще-то убеждена, что настоящая любовь приходит только раз, но действует, руководствуясь методом проб и ошибок. После двух неудачных браков Линда наконец встречает богатого и щедрого французского герцога Фабриса. Тот осыпает ее деньгами, и она с наслаждением окунается в приобретение все новых и новых нарядов, чувствуя себя несказанно счастливой. К сожалению, ее восторг длится недолго. А если бы она не торопилась и дождалась своего «единственного»?

Порой случается, что судьба дарит нам счастливый шанс, но мы по глупости его не распознаем. Так героиня романа Джейн Остин Эмма Вудхаус самозабвенно ищет женихов для своих подруг, пока наконец с абсолютной и восхитительной ясностью не понимает, что ее *собственный* жених живет по соседству и чуть ли не каждый день бывает у них в доме! Нечто подобное происходит и с Элизабет Беннетт в романе «Гордость и предубеждение», хотя мистеру Дарси приходится поработать над некоторыми из своих недостатков, чтобы стать для нее подходящей парой (см. *Высокомерие*). Наш совет: не спешите сбрасывать со счетов друзей из своего ближайшего окружения. Многие счастливые браки заключены между людьми, принадлежащими к одному кругу и иной раз знакомыми с самого детства.

Но иногда идеальный партнер обитает чуть ли не на другом краю земли, и ничто не предвещает вашей будущей встречи. Господин Осокава, глава японской электронной корпорации, жил в уверенности, что способен по-настоящему любить только оперу, пока не оказался в числе заложников, захваченных на организованном в его честь концерте. В блестящем романе Энн Пэтчетт «Заложники», на наш взгляд, одном из лучших произведений о той самой любви, которая умеет «нечаянно нагрянуть», мы становимся свидетелями зарождения подлинного и глубокого чувства между господином Осокавой и певицей-сопрано красавицей Роксаной Косс, высокообразованным переводчиком Гэном и неграмотной деревенской девушкой-террористкой, французским дипломатом и его элегантной женой Эдит, доселе связанными исключительно долгом. Впрочем, со всеми, кто оказался заперт в стенах резиденции вице-президента Перу, происходят невероятные изменения. В оригинале роман называется *Bel Canto*: Пэтчетт великолепно описывает, как музыка переворачивает душу слушателей. Страх смерти и удивительный голос Роксаны Косс заставляют людей пересмотреть всю свою жизнь – и заложники, и террористы тянутся к прекрасному в искусстве и обретают способность любить.

Разумеется, мы не предлагаем вам ни добровольно отдаться в руки террористов и стать заложниками, ни преследовать знаменитость, которой вы восхищаетесь издалека (см. *Безответная любовь*). Литература утверждает, что поиски идеального партнера – пустая трата времени: он (она) наверняка где-то поблизости. Лучше отдайтесь своему увлечению, будь то опера, конный спорт или проза Хемингуэя. Вы обогатитесь духовно, станете интересным собеседником и сами не заметите, как изменитесь к лучшему. Тогда тот, кто предназначен вам судьбой, сумеет отыскать вас.

Также см. *Безбрачие; Страх остаться старой девой; Счастье (погоня за счастьем)*.

## Получить Отставку

См. *Аппетит; Бессонница; Гнев; Любовная тоска; Печаль; Плач; Разбитое сердце; Разрыв отношений; Убийственные мысли*.

## Понедельник – День Тяжелый

Вирджиния Вулф  
Миссис Дэллоуэй

Если мысль о понедельнике наполняет вас тоской, если утром вы просыпаетесь с ощущением, что на вас



«давит воздушный столб весом в двести четырнадцать кило», прочтите для бодрости первую страницу романа «Миссис Дэллоуэй». Его автор Вирджиния Вулф создала новую форму повествования, запечатлев процесс мышления в его непрерывном течении. Вместе с героиней мы мгновение за мгновением проживаем один июньский день в ее любимом Лондоне. Недавно окончилась Первая мировая война. На самом деле на календаре не понедельник, а среда, и миссис Дэллоуэй готовится к приему, который дает в этот вечер. Она решает сама купить цветы. Понедельниконенавистники, примите это к сведению.

### **Помешательство На Научной Фантастике**

### **Откройте Для Себя Планету Земля**

**Вы читаете только научную фантастику. В вашем доме нет ни одной книги, на обложке которой не лежал бы загадочный инопланетный отблеск. Научная фантастика поглотила вас целиком не хуже черной дыры. Вы – человек с богатым воображением, вы не боитесь дать волю фантазии, законы физики для вас – не более чем условность, но... Не пора ли обратить внимание на еще одну планету – ту, что лежит за порогом вашего дома? Вы поразитесь, как много на ней интересного.**

**Рекомендуем начать исследование неизведанной территории с романа-эпопеи Льва Толстого «Война и мир». В этом великом произведении прослеживается судьба представителей трех поколений, попавших в жернова войны и политической борьбы. Затем прочтите «Игру в бисер» Германа Гессе. Действие романа, наполненного глубоким философским смыслом, происходит в XXV веке, так что вам он будет близок. Продолжите знакомство с земной цивилизацией романом Мишеля Фейбера «Побудь в моей шкуре». Эта книга, в которой сплелось несколько жанров – притча и хоррор, фантастика и психологическая драма, – увлечет вас, а под конец повергнет в шок. Роман Анджелы Картер «Адские машины желания доктора Хоффмана» – феерическая фантазмагория в жанре магического реализма – расскажет вам об искажающих реальность машинах, которые шутят шутки с человеческим сознанием. Ломающая все жанровые каноны «Страсть» Дженет Уинтерсон даст вам шанс увидеть разные города и страны. Книг, описывающих жизнь в затерянных уголках земли, великое множество (см. Охота к перемене мест). Мы не призываем вас бросать читать фантастику – но зачем добровольно сужать свои горизонты?**

Может, и вам захочется заняться чем-нибудь приятным, что обычно вы поручаете другим. Эта мысль поможет вам встать с постели. За завтраком упивайтесь праздничным энтузиазмом Клариссы Дэллоуэй и ее радостными воспоминаниями: «Так бывало всегда, когда под слабенький писк петель, который у нее и сейчас в ушах, она растворяла в Бортоне стеклянные двери террасы и окуналась в воздух»<sup>[17]</sup>. Разве вы не слышите тот писк, не ощущаете толчок распахивающихся дверей, не вдыхаете аромат чистого холодного воздуха?

Кларисса поделится с вами своим жизнелюбием и энергией. Вы словно вселитесь в ее хрупкое, как у птички, тело и вместе с ней – легонькой и подтянутой – замрете на тротуаре перед пешеходным переходом. Вы услышите «неописуемую, томящую тишину» перед самым ударом Биг-Бена и осознаете присутствие смерти: все эти снующие туда-сюда люди однажды обратятся в прах – и с этой мыслью вступите в новый день. Она поможет вам острее почувствовать, что в этот конкретный понедельник вы живы. Это ваш понедельник.

Вы посмотрите налево и направо (вы ведь не хотите, чтобы этот понедельник стал для вас последним), бодрым шагом перейдете на другую сторону улицы и – почему бы нет? – купите себе цветы.

Также см. *Неудовлетворенность; Утренняя лень.*

### **Попасть В Переделку**

Янн Мартел

Жизнь Пи

П. Г. Вудхаус

Этот неподражаемый Дживс

Каждому из нас случалось попадать в переделки, но положение, в котором оказался юный герой лауреата Букеровской премии Янна Мартела «Жизнь Пи», большинству из нас не приснилось бы и в страшном сне. Пи Патель сидит в спасательной шлюпке, плывущей по морю, а вместе с ним на борту – зебра, гиена, орангутан и трехгодовалый бенгальский тигр. Милая компания, которой очень скоро предстоит уменьшиться: законы естественного отбора сделают свое дело, и мальчик останется с тигром в шлюпке один на один. Пи видит, что тигр оскалился, его «уши прижались к голове», а глаза полыхнули огнем. Он уже готов броситься в воду, подальше от опасного соседа.

Правильная, хоть и спонтанная реакция. Но Пи ей не поддается. Вызывая восхищение читателя, он избирает другую стратегию. Пи давно заметил, что тигр плохо переносит качку, и пользуется слабостью зверя, заодно припомнив навыки дрессировщика, освоенные еще в отцовском зоопарке. Мальчик подчиняет хищника своей воле, и тот вынужден ему повиноваться. Ни в одном литературном произведении вы не найдете более яркого и выразительного описания противостояния человека и животного, заканчивающегося полной победой мальчика над тигром. Держите этот роман под рукой, когда ищете выход из трудного (надеемся все же, не настолько опасного) положения. Пусть история Пи послужит вам

вдохновляющим примером: лишь невероятная сила духа позволяет слабому голодному ребенку восторжествовать над диким зверем и спасти свою жизнь.

Тому, кто постоянно попадает в неловкие ситуации, не найти лучшего компаньона, чем знаменитый камердинер Дживс из романов П. Г. Вудхауса. Дживс – поразительный человек: говорит гладко, как по писаному, равно сведущ в творчестве Достоевского и в умении носить алый кушак и вечно вытаскивает незадачливого Берти Вустера из всевозможных передряг. Родовитый, но не блещущий ни умом ни здравомыслием (см. *Здравый смысл*), Вустер понимает, что и дня не протянул бы без Дживса и его целительных чашек чая, хотя никогда в том не признается. Мы вслед за Берти тоже считаем общество Дживса чрезвычайно полезным и уверены: стоит вам познакомиться с этой ходячей энциклопедией, вы оцените его общество по достоинству.

Если обстоятельства складываются против вас, а количество проблем нарастает как снежный ком (кто бы за ними ни стоял – тигр или кошмарная девица, с которой вы ненароком обручились), представьте себе, какой совет дали бы вам Пи или Дживс, и действуйте соответственно.

Также см. *Рутин*.

## Потенция (Снижение Потенции)

См. *Либи* (снижение либи).

## Потеря Конечности

Дж. М. Барри  
Питер Пэн  
Флэнн О'Брайен  
Третий полицейский  
Джон Ирвинг  
Четвертая рука

Потеря конечности – страшная беда. Но, как показывают примеры из литературы, есть способы обратить дефект в преимущество. Не скрывайте своего увечья. Подобно капитану Крюку из замечательной сказки Дж. М. Барри, которую с удовольствием читают и взрослые, с гордостью носите крюк или иное приспособление, заменяющее ампутированную ногу или руку. Во-первых, вы будете выделяться в толпе; во-вторых, мужество, с каким вы справляетесь с инвалидностью, добавит вам уважения в глазах окружающих. Капитан Крюк вообще выглядит вполне человеческим – он, например, боится вида крови и крокодилов (по крайней мере, того, что за ним охотится), что вызывает у Питера Пэна искреннее сочувствие.

Одноному рассказчику абсурдистского романа Флэнна О'Брайена «Третий полицейский» благодаря своему увечью удается избежать смерти. Вознамерившийся убить его одноногий бандит, обнаружив, что перед ним товарищ по несчастью, не только оставляет его в живых, но и предлагает ему дружбу.

Герой «Четвертой руки» Ирвинга, потеряв в пасти льва руку, в результате находит свою любовь.

Не падайте духом. Да, наверное, после того как вы потеряли руку или ногу, в вашей жизни многое изменилось, но инвалидность – не смертный приговор. Да и друзей у вас меньше не стало.

## Потерянность

Марк З. Данилевский  
Дом листьев (англ. *House of Leaves*)

Вы берете в руки «Дом листьев», и ваш взгляд падает на слово «потеряться». И вы понимаете, что действительно потерялись в странном, беспрестанно меняющемся доме, посреди прыгающих строк романа об уловках психоаналитиков, и вашим единственным гидом остается слово, напечатанное на беспредельной пустоте белого листа.

Уилл Навидсон вместе с любимой женщиной и двумя детьми переезжает в дом в Ясеновом переулке и с помощью расставленных повсюду камер видеонаблюдения снимает на пленку необъяснимые пространственные превращения (внутреннее помещение больше, чем сам дом; дверь, что должна открываться в сад, ведет в длинный темный коридор). По мере исследования всех этих аномальных сдвигов в вас крепнет ощущение, что вы загнаны в темный лабиринт, что персонажи сходят с ума, что распадается смысл всего сущего и слышен только рев кошмарного чудища. Это напечалит вас о том, что «стоит проявить нерешительность, и миф уничтожит разум; миф – это тигр, крадущийся за стадом».

Можно попытаться спастись, издав «тихий вибрирующий звук одного простого слова, который далеко за полночь разнесется по пустым коридорам». По отголоскам эха вы рассчитаете размер и форму неосвещенного пространства и, если повезет, найдете арочный проем, выводящий на свободу.

А если, продираясь сквозь постмодернистское причудливое нагромождение фраз, вы все еще блуждаете во тьме и все, что открылось вашему взору, – это лишь «силуэты жизней», проступающие в вашем воображении, вы вдруг обнаружите, что, потеряв надежду уследить

з  
а

н  
и  
т  
ь

ю  
  
п  
о  
в  
е  
с  
т  
в  
о  
в  
а  
н  
и  
я

линейного текста, с большим удовольствием плутаете в сносках и символах, получая истинное наслаждение от узорного переплетения изложенных в них блестящих идей. И вас озаряет мысль о том, что состояние потерянности – это всего лишь

дверь  
которую просто открыть  
повернув ручку  
если хватит отваги  
вы покинете Дом листьев  
а наавтра проснувшись  
и посмотрев на будильник  
обнаружите  
что ваш ночной столик  
исцарапан звериными когтями

## Потеря Работы

*Герман Мелвилл*  
*Писец Бартлби*  
*Кингсли Эмис*  
*Счастливчик Джим*

Потеря работы может стать тяжелым ударом – и по карману, и по самолюбию. Если вас постигла эта неприятность, постарайтесь воспринимать ее как возможность отдохнуть от привычной рутины, переосмыслить свои возможности и попробовать себя в новых сферах деятельности. Не переживайте, что вы недостаточно хороши для работы, с которой вас уволили, – считайте, что она недостаточно хороша для вас. Не помогает? Тогда припомните все случаи, когда на работе вы не делали того, что вам поручали. Как Бартлби.

Герой повести Германа Мелвилла Бартлби приходит устраиваться на работу в юридическую контору. Его наниматель уверен, что «аккуратный и бледный, до жалости чинный»<sup>[18]</sup> новый писец окажет благотворное влияние на других клерков. На первых порах Бартлби проявляет себя образцовым работником, старательно переписывая письма в четырех экземплярах. Но вскоре он начинает бунтовать. Начальник просит его сверить переписанное с оригиналом и слышит в ответ: «Я бы предпочел отказаться». Бартлби не желает делать ничего сверх строго оговоренного при найме. На любое поручение, требующее от него дополнительных усилий, он неизменно отвечает: «Я бы предпочел отказаться». Возникает тупиковая ситуация: наниматель не может заставить себя уволить строптивого писца – тот так кроток и так несчастен на вид, а Бартлби продолжает гнуть свою линию.

Пример Бартлби может послужить вам образцом воли к сопротивлению. Только не забывайте, что бунтарь писец в конце концов вообще отказался вставать из-за своего стола. Не лучше ли двигаться вперед, открывая для себя новые горизонты?

Почему бы, скажем, не отпраздновать свое увольнение? Когда заглавного героя романа «Счастливчик Джим» принимают в провинциальный университет преподавать историю Англии Средних веков, у него и в мыслях нет устраивать там какие бы то ни было перевороты. Он охотно соглашается помочь профессору Недди Уэлчу с организацией музыкального вечера в его загородном доме – с начальством надо поддерживать хорошие отношения. Но у бедолаги Джима все идет не так. Он прожигает хозяйские простыни, едва не срывает пение мадригалов, неуклюже ухаживает за женщинами и, наконец, напившись вдрызг, читает собравшимся лекцию на тему «Старая добрая Англия», перемежая речь презрительным фырканьем.

Как ни странно, публичный позор оборачивается для Джима неожиданно приятными последствиями. История Счастливчика Джима, который собственноручно загубил свою карьеру, но все-таки вышел из, казалось бы, безнадежной ситуации победителем, многим временно безработным поможет воспрянуть духом.

Читая роман, вы будете смеяться от души (это всегда полезно), а потом займетесь поисками работы, которая соответствует вашим устремлениям.

Также см. *В стесненных обстоятельствах; Гнев; Неудачник (комплекс неудачника)*.

## Потеря Себя

См. *Личностный кризис*; *Материнство (комплекс материнства)*; *Отцовство (комплекс отцовства)*; *Продать душу дьяволу*.

## Потребность В Эмоциональной Поддержке

Чарльз Портис  
Железная хватка

Вы не в состоянии справиться с трудностями самостоятельно? Мечтаете, чтобы в трудную минуту кто-нибудь держал вас за руку? Конечно, просить о помощи не зазорно, но вот впадать в полную зависимость от других – крайне нежелательно. Каждый человек должен уметь полагаться только на самого себя. Чтобы не вязнуть на глинистой дороге, ее засыпают гравием. Вам, чтобы обрести веру в свои силы, понадобятся упорство и отвага.

События в романе Чарльза Портиса «Железная хватка» происходят в США вскоре после окончания Гражданской войны. Пятнадцатилетняя Мэтти мечтает отомстить Тому Чейни, который, напившись пьяным, застрелил ее отца. Мэтти едет в Форт-Смит – якобы забрать тело покойного. На самом деле у нее другие планы, о которых домашние даже не догадываются.

Во-первых, она должна вернуть в семью принадлежавшие отцу деньги. Во-вторых, уговорить самого отчаянного из техасских рейнджеров выследить Чейни и свершить над ним правосудие. Поначалу Кочет Когберн и слушать ее не желает, но Мэтти проявляет чудеса настойчивости и добивается своего. Мало того, она намеревается принять участие в поимке негодяя. Когберн пытается скрыться от назойливой девочки, но она оказывается хитрее, и вот уже оба отправляются по следам Чейни через заснеженные просторы Арканзаса. Мэтти стойко переносит голод и лютый холод и не теряет мужества во время перестрелок. Никто не слышит от нее ни слова жалобы.

Мэтти – набожная пресвитерианка и чрезвычайно рассудительная юная особа. Ее не пугают ни бандиты, ни пули, ни змеи, ни трупы; ее смелость вызывает восхищение. Да, Мэтти обращается к другим за помощью, но никогда не перекладывает ответственность на чужие плечи. Рассказ ведется от лица повзрослевшей Мэтти, вспоминающей знаменательную главу своей жизни. Ее твердый характер – во многом результат перенесенных в ранней юности тягот и потерь. Крепись, читатель. Не будь мягкотелым, закаляй волю.

Также см. *«Лови момент!» (неготовность ловить момент)*; *Низкая самооценка*; *Трусость*.

## Поход В Гости

Али Смит  
Там, но не. (англ. *There but for the*)

Холодный пот. Непонятная сыпь. Внезапный приступ тошноты. Лицевой тик. Куда-то подевалась вся чистая одежда. А к завтрашнему дню нужно непременно сделать важную работу. И с няней надо срочно побеседовать, разговор – на час, не меньше. Таковы типичные отговорки человека, который не любит ходить в гости, особенно если знает, что там будут незнакомые ему люди, и оттягивает это мероприятие до последнего. Если это ваш случай, вы знаете, как скрежещет зубами ваш партнер, умоляя поторопиться. На словах соглашаясь, вы «на минуточку» заглядываете в ванную и запираетесь там на неопределенное время. Хорошо, если на полке вы обнаружите книжку Али Смит.

В ней рассказана история Майлза, который, будучи приглашен на прием, выбирается из заполненного людьми зала (прихватив с собой солонку), поднимается на второй этаж и запирается в гостевой комнате. Следующие несколько недель он отказывается покидать свое убежище. Поступок Майлза получает огласку. Зеваки подсматривают за ним в окно из Гринвич-парка, где разворачивается акция поддержки его «протеста». Майлз становится местной знаменитостью.

На первых порах потрясенные хозяева дома пытаются делать вид, что ничего странного не происходит. Потом подсовывают ему под дверь комнаты упаковки тонко нарезанной ветчины. И лишь девятилетняя Брук, не по годам развитая соседская девочка, особенно пристально наблюдающая за затворником, подсказывает Майлзу, как ему следовало вести себя на многолюдном приеме: никого не бояться, расспрашивать остальных приглашенных об их жизни, а если одолеет скука, найти уютное кресло и прикорнуть в нем.

Прислушайтесь к советам Брук. На наш взгляд, это тот самый случай, когда устами младенца глаголет истина.

Также см. *Мизантропия*.

## Предменструальный Синдром

У вас болит все тело, вас бьет озноб, любое движение причиняет муку, вы готовы расплакаться по самому пустяковому поводу. Устройтесь поудобнее под пуховым одеялом с грелкой и хорошей девчачьей книжкой – анальгетиком на все случаи жизни.

## Десятка Лучших Романов Для Чтения В Критические Дни

Исабель Альенде. Дом духов.

Джеффри Евгенидис. Девственницы-самоубийцы.  
Хелен Филдинг. Бриджит Джонс: грани разумного.  
Джорджетт Хейер. Великолепная Софи.  
Эрих Мария Ремарк. Три товарища.  
Мария Семпл. Куда ты пропала, Бернадетт?  
Ребекка Уэллс. Божественные тайны сестричек Я-Я.  
Джоанн Харрис. Шоколад.  
Джо Бейкер. Лонгборн.  
Джейн Остен. Гордость и предубеждение.  
Также см. Головная боль; Плач; Усталость и эмоциональное возбуждение; Утренняя лень.

### **Преклонение Перед Книгами**

### **Придайте Индивидуальность Своим Книгам**

**Некоторые люди никогда не загибают уголки страниц. Другие не кладут открытые книги обложкой вверх. Третьи не смеют делать заметки на полях.**

**Все это – предрассудки. Книга – не произведение искусства, тем более – не предмет культа. Книги существуют, чтобы служить читателю, то есть лично вам. Загибайте страницы, подчеркивайте понравившиеся фразы, ставьте на полях, если хочется, восклицания «ДА!» и «НЕТ!». Не запрещайте другим оставлять на титульном листе надписи и ставить даты. Записывайте на страницах книг телефоны и веб-адреса, рисуйте картинки, набрасывайте письма. Если во время чтения вас осенила идея – не стесняйтесь коротко записать ее на полях, пока не забыли. Делайте зарисовки мостов, которые вы хотели бы построить, или эскизы моделей одежды, которые хотели бы сшить. Вклеивайте открытки и засушивайте между страницами цветы.**

**Когда в следующий раз вы возьмете в руки ранее прочитанную книгу, вам сразу вспомнится, что тогда заставило вас задуматься, засмеяться или заплакать. Вот это кофейное пятно, скажете вы себе, я посадил на страницу в кафе, где познакомился с симпатичной официанткой. Любимые книги должны быть потрепанными, изодранными, с пожелтевшими вываливающимися страницами. Любите свои книги, как хорошего друга или хотя бы как любимую игрушку. Пусть они стареют вместе с вами, неся на себе приметы прожитых лет.**

### **Престарелые Родители**

Джонатан Франзен  
Поправки  
Рохинтон Мистри  
Дела семейные

Дай бог, чтобы у каждого были такие заботы. Радуйтесь, что у вас престарелые родители, ведь многие ваши сверстники своих уже лишились (см. *Смерть близкого человека*). Нельзя отрицать, что характер у стариков меняется, и порой не в лучшую сторону. Они становятся капризными, несговорчивыми, упрямыми, нетерпимыми. Они слабеют физически и нуждаются в уходе. Как следствие, дети вынуждены меняться ролями с родителями, к чему они не всегда готовы. Ваше раздражение и усталость вполне закономерны, но у нас есть для вас отличный успокаивающий бальзам. Даже целых два – это романы, из которых вы многое узнаете о взаимоотношениях пожилых родителей и заботливых – или невнимательных – детей.

К невнимательным мы отнесли бы трех отпрысков семейства Ламбертов из «Поправок» Джонатана Франзена. На страницах романа трагические ситуации соседствуют с комичными. Со старшими Ламбертами мы знакомимся на завершающем этапе их жизни. У Альфреда старческое слабоумие, и Инид вместе с детьми ломает голову над тем, как обеспечить ему уход (среди всего прочего он взял за обыкновение мочиться в бутылки прямо в своей комнате, потому что до туалета идти слишком далеко). Тон повествованию задает отчаяние Инид, ожидающей приезда на Рождество детей и внуков; только сбор всей семьи еще убеждает ее, что жить стоит. Однако старший сын, Гари, чтобы не ехать к родителям, ссылается на болезнь ребенка, у Дениз находятся более важные дела в новом ресторане, а Чип, самый младший, мчится на другой конец света, в Литву, в какую-то сомнительную командировку, связанную с Интернетом.

Мы узнаем об этом вместе с Инид и одновременно получаем возможность заглянуть в прошлое этой на вид самой обычной американской семьи. Оказывается, Альфред в свое время из чистой вредности не продал патент, упустив шанс разбогатеть, и безжалостно тиранил жену, которая вымещала обиду на детях, заставляя их есть отвратительную на вкус печенку с брюквой. Возможно, воспоминания об этом блюде и побуждают взрослых детей поместить Альфреда в богадельню с красноречивым названием «Трясина». Автор словно предупреждает нас: не стоит срывать зло на близких, которые ни в чем не виноваты. Нам немного жалко Альфреда и Инид Ламберт, хотя мы понимаем, что они получили по заслугам.

Роман Мистри «Дела семейные», действие которого разворачивается в Бомбее, начинается с торжества – патриарху семьи, профессору Вакилю Нариману исполняется 79 лет. Нариман – зороастриец. Религия не позволила ему жениться на женщине, которую он любил и с которой прожил 30 лет, пока, подчинившись требованиям родни, не взял в жены другую. Теперь Вакиль вдовец, он страдает болезнью Паркинсона и находится на попечении неродных детей, Джала и Куми, которые таят на него обиду за то, что он не

любил их мать. Однажды во время ежедневной прогулки Нариман ломает ногу и оказывается в полной зависимости от домохозяев. Он не встает с постели и мечтает, чтобы его искупали и переодели в чистое, ему хочется послушать музыку, но он боится попросить детей о помощи и только тихо плачет по ночам. В конце концов приемным детям надоедает выносить за отчимом судно и обрабатывать его пролежни, и они отсылают Наримана к его родной дочери, Роксане, которая живет с мужем и двумя детьми в крохотной квартирке.

Здесь дедушке Нариману приходится спать на диване с девятилетним Джехангиром. Старший сын Роксаны, Мурад, спит в самодельной палатке на балконе, воспринимая это как восхитительное приключение. Роксана с мужем с состраданием относятся к старику, мирятся с его придирчивостью. И годы спустя Джехангир с любовью и нежностью вспоминает то время, когда у них жил дедушка.

Современным людям, привыкшим полагаться на приюты и больницы, не мешало бы поучиться у семьи Наримана заботливому отношению к старикам. Наш совет родителям и детям: старайтесь прощать друг другу мелкие обиды, не позволяйте им вытеснить взаимную любовь. Отдельный совет детям: навещайте своих стариков на Рождество. (Честное слово, в этом нет ничего страшного; см. *Рождество*.)

## Претенциозность

См. *Высокомерие; Выдающиеся умственные способности; Начитанность; Тщеславие; Чрезмерная самоуверенность*.

## Приемные И Залы Ожидания

Альфред Бестер

«Моя цель – звезды»<sup>[19]</sup>

Кому из нас не приходилось убивать время в приемных отделениях больниц, перед кабинетами врачей, на вокзалах и в аэропортах? Скучное, безрадостное ожидание, зачастую сопряженное с беспокойством, своего рода «мертвая зона» существования. «Оживить» ее поможет хорошая книга.

Например, увлекательный роман Альфреда Бестера «Моя цель – звезды». Опубликованный в 1956 году, задолго до «Нейроманта» Уильяма Гибсона, он стал предтечей жанра киберпанк, оформившегося в самостоятельное направление лишь в 1980-е (его характерные черты – описание мрачного мира будущего, в котором высокое технологическое развитие сочетается с глубоким упадком социального устройства). В романе Бестера человечество (вернее, один человек по имени Джонт) случайно изобрело технологию телепортации, названную джонтированием. Для перемещения надо знать точные координаты пункта отправки и пункта назначения и уметь представить в воображении место, в которое вы хотите попасть. Джонтирование осуществляется либо мгновенно, либо поэтапно, в зависимости от телепортационных способностей отдельного человека. К сожалению, механизм джонтирования не действует в вакууме, поэтому прыжки в космическом пространстве невозможны. Телепортация связана с деятельностью мозга и требует от человека полной сосредоточенности и сильной воли. Так происходит до тех пор, пока некий Гулли Фойл не решает бросить вызов устоявшимся взглядам, чтобы совершать бесстрашные путешествия по галактикам.

Действие романа происходит в XXV веке. После катастрофы, причины которой неизвестны, из экипажа космического корабля «Номад» в живых остается только Гулли; он укрывается в единственном герметично закрытом помещении – шкафу размерами четыре на четыре фута и высотой девять. В этом «гробу» он проводит пять месяцев, двадцать дней и четыре часа. В какой-то момент в пределах видимости появляется другой космический корабль, «Ворга», и Гулли отчаянно пытается привлечь к себе внимание, но «Ворга» пролетает мимо. Гулли клянется, что отомстит тем, кто его бросает, и это дает ему силы выжить. Затем мы встречаем Гулли уже на Земле. Он проходит подготовку в Школе телепортации, но нарушает установленные правила, используя другие координаты и переносясь намного дальше, чем ему позволено.

Читая эту книгу в приемной, вы будете радоваться, что помещение не такое тесное, как тот склеп, в котором пришлось жить Гулли. Попробуйте вообразить, какие возможности дает способность к телепортации. Диплом специалиста по перемещению в пространстве вам, правда, получить не удастся, но что если вы, подобно Гулли, откроете в себе прежде скрытые таланты?

Также см. *Тревога*.

## Призраки

Сьюзен Хилл

Женщина в черном

Тони Моррисон

Возлюбленная

Вы-то, конечно, уверены, что видите призраков, но... Как убедить окружающих, что это не ваши выдумки? Дайте им прочитать роман Сьюзен Хилл «Женщина в черном» (да и сами прочтите). Его действие происходит в стоящем на отшибе особняке Ил-Марш. Дважды в сутки морской прилив отрезает особняк от внешнего мира. В это глухое место приезжает молодой стряпчий Артур Киппс, которому поручено разобрать бумаги недавно умершей хозяйки, и становится жертвой преследования со стороны злого призрака. Это очень страшно, поверьте! Прочитав роман, друзья и близкие будут совсем по-другому относиться к вашим рассказам о встрече с призраками.

Для усиления эффекта советуем прочитать роман Тони Моррисон «Возлюбленная», за который автор получила Пулитцеровскую премию. Бывшая рабыня Сэти живет с дочерью-подростком Денвер и призраком другой дочери, которую она убила, чтобы спасти от рабства. Они привыкли к присутствию в доме

сердитого духа, который вдребезги разбивает зеркала, оставляет на глазури испеченного ко дню рождения пирога отпечатки детских ладошек и «наливает» у порога лужицы красного пульсирующего света, в которые приходится ступать гостям. Потому люди обходят этот дом стороной. Но однажды Сэти навещает ее старый друг Поль Ди, с которым она не виделась восемнадцать лет. На несколько дней дух затихает, но вскоре появляется снова – уже во плоти, в обличье молодой женщины.

Возлюбленная – оживший призрак оказался духом убитой дочери – выходит из ручья и медленно собирается с силами, с трудом привыкая к солнцу. У нее идеально гладкая кожа и необычайно низкий голос, ее постоянно мучает жажда, и она наделена сверхчеловеческой силой – способна поднять старшую сестру одной рукой. Возлюбленная, как молоко, пьет материнскую любовь и никак не может напиться. Она силой забирает у матери Поля. Она насыщается жизнью, как мясная муха падалью. Очевидно, что долго так продолжаться не может. Унять Возлюбленную может одна Сэти, но прежде ей придется признаться в убийстве.

Если вас преследуют призраки, не впадайте в панику. Смело смотрите им в лицо и вступайте с ними в беседы. Постарайтесь узнать, чего они от вас хотят. Выжить вас из дому?

Заставить потратить все свои деньги? Рассорить с родными и близкими? Объясните им, что у вас другие планы. Скорее всего, им надоест вас доносить, и они уберутся восвояси.

## Притеснитель (Стремление Притеснять)

Джеймс Эйджи

Смерть в семье (англ. *A Death in the Family*)

А. Д. Кронин

Замок Броуди

Скорее всего вы не считаете себя притеснителем. Но если вы хоть раз умышленно причинили боль слабому или обидели того, кто особенно уязвим, пусть даже просто словом, значит, этот грех за вами водится. Пожалуйста, прочтите роман «Смерть в семье», в 1958 году удостоенный Пулитцеровской премии, – одно из самых пронзительных произведений литературы о притеснении беззащитных.

Руфус живет в Ноксвилле, штат Теннесси, «в квартале, населенном самой пестрой публикой». Ужинать здесь садятся в шесть и больше чем на полчаса за столом не засиживаются. Детей отправляют играть на улицу; матери моют посуду; отцы поливают газон возле дома. В школу Руфус пока не ходит, но любит смотреть за старшими ребятами, которые идут в школу и из школы. Сначала он подглядывает за ними из окна, потом выбирается в палисадник, наконец, осмеливается дойти до угла улицы, откуда обзор гораздо шире. Руфус ими восхищается: какие они большие, какие красивые у них коробки с завтраком, какие чудесные холщовые мешки! Между тем школьники не просто размахивают на ходу своими мешками – они норовят задеть ими Руфуса, да побольнее. Постепенно издевательства над малышом превращаются у них в ежедневное развлечение. Они подстраивают ему всевозможные ловушки, подвергают его унижениям, а Руфус – самопростодушие – по-прежнему всей душой тянется к своим обидчикам.

Джеймс Эйджи – известный поэт, возможно, поэтому и проза у него обладает большой силой эмоционального воздействия. Руфус в силу юного возраста не способен понять, что его обижают; старшие мальчики не сознают своей жестокости и не чувствуют за собой никакой вины, – а у читателя в результате сердце разрывается от жалости к одному и негодования против других.

В романе Арчибальда Джозефа Кронина «Замок Броуди» тираном и притеснителем выступает глава семьи. Вот где настоящий ужас.

Если вы имеете привычку использовать чужие слабости в своих интересах – дома, на работе или на спортивной площадке – и даже не задумываетесь о том, какую боль причиняете своей жертве, обязательно прочтите этот роман. Вам ведь наверняка известно, что значит терпеть унижения, – чаще всего любители издеваться над другими когда-то сами подвергались притеснениям. Если вы – из лагеря жертв, не превращайтесь в притеснителя. Ничего хорошего из этого не выйдет.

Также см. *Вина; Жертва издевательства.*

## Продать Душу Дьяволу

Мартин Эмис

Деньги

Джозеф Конрад

Сердце тьмы

Томас Манн

Доктор Фаустус

Литературные герои продают душу (обычно дьяволу) в обмен на вечную молодость, знания, богатство или власть. В переводе на язык реальной действительности выражение «продать душу» означает обменять совесть на деньги, отказаться от возможности дышать полной грудью, предать друзей или свои идеалы. Результат «сделки» всегда один – утрата собственного «я».

Герой романа Мартина Эмиса «Деньги» Джон Сам видит цель жизни в безграничном потреблении. Считая себя воротилой киносинематографии, на самом деле он продается с потрохами – пусть не дьяволу, а кредиторам. Курца в романе Джозефа Конрада «Сердце тьмы» интересуют не столько блага западной цивилизации, сколько власть и контроль над другими. Он продал душу за господство над ближним и, как следствие, превратился в животное с первобытными инстинктами. Но наиболее убедительное описание славного пути и бесславного конца человека, продавшего душу, мы находим в шедевре Томаса Манна «Доктор Фаустус». В этой версии легенды о Фаусте дьявол привлекает в свои сети композитора, суля ему двадцать четыре года небывалых творческих успехов – при условии, что его душа навечно отходит



Мефистофелю.

Адриан Леверкюн прибегает к радикальным мерам не в первый раз. До встречи с «князем тьмы» он умышленно заразился сифилисом: ему казалось, что вызванное болезнью безумие обострит его художественное восприятие. Во время приступа сифилитического бреда ему является Мефистофель, который специально предупреждает Адриана, что не следует принимать его за галлюцинацию.

### **Пропавшая Книга**

### **Создайте Домашнюю Библиотеку**

**Мало что раздражает сильнее, чем невозможность найти срочно понадобившуюся книгу. Вы точно знаете, что эта книга у вас есть. Вы видите ее как наяву: цвет корешка, формат, место на полке... Вы помните, что сами ставили ее туда. Но теперь ее там нет. Какой смысл собирать библиотеку, если никогда не можешь найти нужную книгу?**

**Мы ни в коем случае не настаиваем на том, что книги на полках следует расставлять по фамилиям авторов в алфавитном порядке. У некоторых людей книги стоят вперемежку, но они умеют пикировать на нужный том с точностью ракеты. Другие используют систему, понятную им одним. В своей чудесной книге «Экслибрис: исповедь рядового читателя» (Ex Libris: Confessions of a Common Reader) Энн Фадиман убеждает нас, что произведения английской литературы лучше располагать в хронологическом порядке (чтобы видеть литературу в развитии на протяжении шести столетий), а американской – в алфавитном.**

**Не важно, какую систему вы выбрали. Главное, чтобы была система. Воспользуйтесь идеями Борхеса: отведите одну комнату в доме под библиотеку. Если комнат мало, этой цели послужат коридоры, прихожая или лестничная площадка. Полки должны занимать стены от пола до потолка. Приобретите табурет на колесиках или стремянку. Периодически собирайте книги, разбросанные по дому, и, нацепив на нос очки, возвращайте их на место. Ведите журнал выдачи книг. Составьте каталог – бумажный или электронный. Если вы будете относиться к книгам с уважением, не пожалев для них пространства, они перестанут от вас прятаться, и вы всегда найдете ту книгу, которая нужна вам здесь и сейчас.**

Растерянный и напуганный, Леверкюн возвращается к работе – и тотчас начинает создавать шедевры. Он изобретает новаторскую систему додекафонной техники, его провозглашают гением, к нему приходит слава. Но окружающие замечают, как он изменился. Его холодность и отчужденность обернулись одиночеством, сравнимым с пропастью, в «которой беззвучно и бесследно гибли чувства, пробужденные им в людских сердцах»<sup>[20]</sup>. Исторический фон повествования выбран автором не случайно: действие романа разворачивается в те годы, когда вся Германия неотвратимо катилась в преисподнюю.

Берегите свою душу. Это не гарантирует вам двадцать четыре года славы или обилия земных благ, о которых вы мечтаете. Но разве лучше быть человеком без души? И кто захочет знаться с таким человеком?

### **Простуда**

От простуды нет лекарств. Зато она – отличный повод, чтобы закутаться в одеяло, взять в постель грелку, попить горячий чай и читать замечательные книги.

### **Десятка Лучших Романов Для Чтения Во Время Простуды**

Артур Конан Дойл. Этюд в багровых тонах.  
Артур Голден. Мемуары гейши.  
Сью Монк Кид. Тайная жизнь пчел.  
Туге Янссон. Муми-тролль и комета.  
Лорен Вайсбергер. Дьявол носит Prada.  
Эдит Уортон. Век невинности.  
Джозефина Тэй. Мистификация.  
Сара Раттаро. Я сделаю с тобой все, что захочу.  
Себастьян Жапризо. Убийственное лето.

Также см. «Мужской грипп».

## **Р**

### **Разбитое Сердце**

Ниэлл Уильямс  
Как на небесах (англ. *As It Is in Heaven*)  
Шарлотта Бронте  
Джен Эйр

Мало кому удастся прожить жизнь, не получив ни одной сердечной раны. Едва стрела из лука шалуна



Купидона достигнет своей цели, как начинается химическая реакция, отправляющая жертву в путь, усеянный возвышенными радостями и мучительными ошибками (см. *Безответная любовь; Любовная тоска; Обреченная любовь*). В девяти случаях из десяти любовь наталкивается на неодолимые преграды и оканчивается слезами.

Откуда такой цинизм? Из литературы, переполненной описанием разбитых сердец и разрушенных судеб. Какой роман ни возьми, обязательно будет или несчастная любовь, или разлука, или измена, или еще что-нибудь такое же печальное. Горе настигает даже счастливчиков, познавших взаимную любовь (см. *Адюльтер; Развод; Смерть близкого человека*). Что нам остается? Запастись носовыми платками, большой плиткой шоколада и книгой, отверзающей слезные каналы. Можно читать под душещипательную музыку. Некоторые говорят, это помогает, особенно тем, кто склонен все держать в себе (см. *Эмоциональная холодность*).

В романе Низелла Уильямса «Как на небесах» справиться с горем отцу и сыну помогает музыка. Жена Филипа Анна и их десятилетняя дочь несколько лет назад погибли в автокатастрофе. Бывший портной, а ныне пенсионер Филип и его застенчивый сын Стивен, учитель истории, страшно одиноки, они отгородились не только от внешнего мира, но и друг от друга. Филип, у которого обнаружили рак, мечтает о том, как раздаст свое имущество бедным и наконец-то воссоединится с женой.

Отец и сын встречаются раз в месяц; они играют в шахматы и слушают музыку Пуччини. Однажды Стивен отправляется на автомобиле на концерт итальянской скрипачки Габриэллы Костольди. По пути он съезжает в кювет, но все же добирается до места и слушает музыку. Проникновенная игра Габриэллы наполняет его душу «озерами прозрачно-черной грусти» и словно открывает в его душе некий клапан. Очарование музыкой перерастает во влечение к скрипачке. Теперь отец Стивена, сам переживший большую любовь, мечтает помочь сыну обрести счастье с Габриэллой. Постепенное исцеление Стивена сопровождается и исцелением его отца. Вывод напрашивается сам собой: время и любовь лечат сердечные раны.

Да, разбитое сердце можно склеить. Тем, кто не готов поставить крест на утраченной любви, мы рекомендуем классический роман Шарлотты Бронте «Джен Эйр». Когда церемонию бракосочетания Джен и Рочестера прерывает заявление незнакомца, что у хозяина Торнфилд-холла уже есть жена, Джен так потрясена, что не в силах даже заплакать. «Я, казалось, лежала на дне высохшей большой реки»<sup>[21]</sup>, – вспоминает она. Позже «могучий, полноводный поток» горя захлестывает ее с головой. Она прощает Рочестера, понимая, что он любит ее по-прежнему, но считает себя не вправе «притязать» на его ласки. Она сообщает любимому, что оставляет его, хотя ей приходится «рвать все струны» своего сердца. «Джен... Джен, ты хочешь сказать, что пойдешь в мире одним путем, а я должен идти другим?» – сокрушается убитый горем мистер Рочестер.

В конце концов Джен получает своего мрачного героя, но принимает его на своих условиях, не потеряв самоуважения. Она стала относительно богата, что позволяет ей воссоединиться с любимым на равных. Она читает ему, ослепшему, книги и чувствует себя абсолютно счастливой. Последуйте примеру Джен: ни в коем случае не пытайтесь склеить свое разбитое сердце, вступая в компромисс с собственной совестью. Лучше страдать с достоинством, чем сгорать со стыда, идя на поводу у своих желаний. Сила характера, терпение и выдержка обязательно окупятся.

Утрата любви – большое горе, бодрись не бодрись. Если вас постигло это несчастье, принимайте его как стихийное бедствие и не стесняйтесь показать свою боль (см. *Плач*.) Не пытайтесь обмануть свое сердце. Лучше дождитесь, когда Купидон пустит в него другую стрелу, подарив вам новую любовь. А если вы решите, что вам будет лучше в одиночестве, к вашим услугам – вся мировая литература, которая его скрасит.

Также см. *Аппетит; Любовная тоска; Надежда (утрата надежды); Отчаяние; Печаль; Плач; Развод; Томление*.

## Разбитые Мечты

Хьюберт Селби-мл.  
Реквием по мечте

Страшно наблюдать, как разбиваются мечты. Каждый из нас о чем-нибудь мечтает, но не всем удается найти путь к осуществлению мечты, тем более – пройти его до конца, преодолев все преграды. Если вам пришлось отказаться от своей мечты, спросите себя: вы и правда сделали все возможное, чтобы она стала реальностью? Или вы, как герои романа «Реквием по мечте», ошиблись с выбором пути?

Персонажи Селби мечтают о разном. Гарри и Мэрион – открыть кафе и украсить его стены картинами, в том числе написанными Мэрион, объявив посетителям, что их можно здесь же купить. Лучший друг Гарри, Тайрон, – вырваться из гетто. А Сара, мать Гарри, – попасть в волшебное царство телевидения, в плену которого она проводит большую часть жизни.

Вполне невинные мечты. Беда героев романа в том, что для их достижения они используют довольно странные способы. Так, Гарри и Мэрион надеются, что избавиться от тусклого прозябания в Нью-Йорке им поможет героин, которым они намереваются с большой выгодой торговать. Проверая качество наркотика на себе, они, как, впрочем, и Тайрон, основательно подсаживаются на иглу. Тем временем Сара с утра до ночи сидит перед телевизором, глотает таблетки для похудения и заедает их шоколадом.

Селби показывает, как жизнь этих «мечтателей» их собственными усилиями превращается в ад. «Реквием по мечте» – жесткий и безжалостный роман. Для Гарри, Мэрион, Тайрона и Сары все потеряно. Но не для вас, читатель! Найдите достойный способ достижения своей мечты, не связанный с продажей наркотиков (см. *Наркомания*). Не расставайтесь со своей мечтой, но, устремляясь к ней, не забывайте смотреть под ноги.

Также см. *Надежда (утрата надежды); Разочарование.*

## Развод

Ханиф Курейши  
Близость (англ. *Intimacy*)  
Ричард Форд  
Спортивный журналист  
Джон Апдайк  
Давай поженимся

В наши дни разводом никого не удивишь. Но тем, кто решается разорвать узы брака, от этого не легче, особенно если у супругов есть дети. Так что лучше постараться сохранить семью. История каждого брака знает свои взлеты и падения, порой «черная полоса» тянется не один год, и все же не исключено, что разлад преодолит (см. *Брак*). Если ваш брак оказался на краю гибели из-за того, что вы или ваш супруг потеряли работу (см. *Безработица*) или у вас финансовые затруднения (см. *В стесненных обстоятельствах*), мы настоятельно рекомендуем обратить внимание на первопричину и не торопиться ставить крест на возможности дальнейшей совместной жизни. После развода вам станет не с кем ссориться, зато появятся другие проблемы (см. *Одиночество*). Бывает, что в конфликте замешано третье лицо (см. *Адюльтер*). Или супруги утратили взаимопонимание, или стали слишком придирчивы друг к другу, или просто устали друг от друга (см. *Рутин*). Или возникли проблемы сексуального характера (см. *Секс*). Или вам хочется проводить свободное время не так, как вашей второй половине (см. *Спутник жизни не любит читать*). Или неуклюжая попытка супруга починить посудомоечную машину обернулась разгромом кухни.

Каковы бы ни были причины конфликта, знайте, что человек, несчастливый в браке, неизбежно становится уязвим для целого «букета» других недугов, описанных в нашей книге. В курс лечения входят романы для тех, кто находится на грани развода, – прежде чем сжигать за собой мосты, прочтите эти книги.

«Близость» – душераздирающая и предельно откровенная исповедь Джея, который после шести лет брака решает расстаться со Сьюзан. Уложив спать маленьких сыновей, он садится с женой ужинать, сознавая, что сегодня – последний вечер, который они проводят как «добропорядочная, полноценная, идеальная семья». Разумеется, его терзают противоречивые чувства, хорошо знакомые любому, кто собрался уйти из семьи. Джей понимает, что его уход травмирует детей, но в то же время ему отчаянно хочется снова ощутить вкус жизни и наконец-то «сдвинуться с места», оставив позади свои несчастья. Сьюзан – преуспевающий издатель. По тому, как она разговаривает с мужем, ясно, что их брак давно дал трещину. На невинную реплику Джея она отвечает гневным взглядом, от которого тот внутренне съеживается. Но его гнев и обида остаются незамеченными, жене нет никакого дела до его переживаний. С другой стороны, мы узнаем, что Джей ни разу не пытался выяснить у Сьюзан, что в его поведении вызывает ее недовольство. Пусть эта книга послужит для вас предостережением. Не уподобляйтесь слишком быстро сдавшемуся Джею. Не снимайте с себя ответственность за развал семьи. Попробуйте вызвать супруга на откровенный разговор, выяснить, в чем вы не правы, и исправить свои ошибки. Возможно, это снова сблизит вас.

Конечно, пережить развод гораздо легче, если супруги идут на него по взаимному согласию. Если в семье есть дети, родителям волей-неволей приходится общаться между собой. Спустя два года после развода герой романа Ричарда Форда спортивный журналист Фрэнк Баскомб размышляет: доведись ему вернуться в прошлое, он, вероятно, постарался бы сохранить свой брак. Фрэнк и его бывшая жена, которую он так и называет – Экс, продолжают жить неподалеку друг от друга, в Хаддаме, штат Нью-Джерси. Их дети, Пол и Кларисса, регулярно навещают отца. Фрэнк и Экс часто звонят друг другу и нередко встречаются на улицах городка. Инициатором развода выступила Экс, но Фрэнк не слишком с ней спорил: возвращение к холостяцкому существованию его не пугало. Экс, по-видимому, тоже: она наконец-то профессионально занялась гольфом, который забросила после замужества. Фрэнк надеется дописать роман – теперь у него появится свободное время.

Фрэнка и Экс связывает трагедия: у них был еще один ребенок, смерть которого и послужила толчком к разводу. Фрэнк не желает признаваться в этом самому себе, но мы понимаем, что его апатия и неуверенность в себе вызваны горем. Фрэнк и Экс стараются быть добрее друг к другу, но это не спасает их от ощущения обреченности, которым пронизан роман. Для таких людей, как Фрэнк, утративших веру в лучшее, разрушение твердыни брака оборачивается жизненным крахом – почва уходит у них из-под ног, они теряют последние ориентиры.

Не забывайте про грустную изнанку жизни после развода. Хорошенько подумайте, прежде чем решиться разорвать семейные узы. Именно так поступает Джерри, герой романа Джона Апдайка. Возможно, впрочем, ему просто не хватило смелости...

Если вы честно старались сохранить семью, но ваши усилия ни к чему не привели – что ж, признайте свое поражение. Не исключено, что ваш брак был ошибкой. Освобождение от его оков принесет вам облегчение. Не закливайте на выяснении того, кто из вас двоих больше виноват, проявите по отношению к бывшему супругу (супруге) доброту и благородство. И шагайте по жизни дальше – с верой в лучшее. На вашем пути еще может встретиться человек, который принесет вам счастье.

Также см. *Безбрачие; Гнев; Печаль; Разбитое сердце; Разучиться любить; Разрыв отношений; Родитель-одиночка; Убийственные мысли.*

## Разочарование

Анри Ален-Фурнье  
Большой Мольн

Разочарование – спутник взросления. В детстве мы грезим о захватывающих приключениях, в юности мечтаем о новых горизонтах. Но потом на нас наваливаются всевозможные обязательства: работа, ипотека, повседневная рутина. И мы неожиданно обнаруживаем, что жизнь из волшебной сказки превратилась в серое и предсказуемое существование (см. *Обыденность*), и недоумеваем: куда же подевались наши мечты?

Возможно, ответить на этот вопрос вам поможет знакомство с неисправимым романтиком Большим Мольном. Одним ноябрьским воскресеньем на территории школы в городке Сент-Агат, где живет со своей семьей Франсуа, от лица которого ведется рассказ, появляется загадочный семнадцатилетний юноша. Сначала Франсуа слышит, как он ходит на чердаке, «сотрясая потолок уверенными шагами»<sup>[22]</sup>. В следующую минуту Мольн поражает воображение Франсуа, устраивая фейерверк во дворе школы: «над площадкой, шипя, как кузнечные мехи, взвились два снопа красных и белых звезд»; мать Франсуа, открыв дверь, на одно восхитительное мгновение увидела, как ее сын и рослый новичок стоят, держась за руки, в сиянии этого фантастического света.

В глазах Франсуа и других учеников Огюстен Мольн – олицетворение всего самого притягательного: он – бесстрашный искатель приключений, чей взгляд всегда направлен на далекий горизонт. Смелость Огюстена – это смелость молодости, еще не затронутой сомнениями, цинизмом и страхом неудач (см. *Неудачник*; *Цинизм*). Школьники метко окрестили его Большим Мольном не только потому, что он высокого роста; по ходу повествования прозвище обрастает новыми глубокими смыслами.

Роман «Большой Мольн» вернет вас в мир обостренных чувств, в котором все таинственно, восхитительно и упоительно – не так, как в обыденной жизни. Здесь постоянным фоном звучит тихая музыка, здесь дети, оставаясь за старших, надевают маскарадные костюмы и преобразаются, здесь мгновения безмятежного покоя возвещают счастливое будущее. Трагедия Мольна заключается в том, что он, встретив свое счастье, не в состоянии его принять. Его гнетет тоска по несбыточному, ему нужно, чтобы мечта всегда оставалась мечтой. Но нам ничто не мешает поступать иначе. Пусть история Мольна напомнит вам, что избавление от тоскливой серости будней – в наших руках.

Также см. *Интерес к жизни снижен*; *Обыденность*; *Целомудрие*; *Цинизм*.

## Разрешение От Бремни

См. *Роды*.

### Разрекламированная Книга

### Сорвите С Книги Ярлык

**Вокруг некоторых книг в медиапространстве поднимается грандиозная шумиха – или потому, что книга удостоилась престижной литературной премии, или потому, что ее автор молод и очень симпатичен. Когда такая книга попадает вам в руки, вы понимаете, что вам совершенно не хочется ее читать. Еще бы! Вам успели прожужжать о ней все уши, и вы не ждете от нее никаких открытий. Вы выслушали о ее достоинствах такое множество мнений, что не надеетесь составить свое собственное.**

**Лучший способ дать книге шанс – поставить ее на самую дальнюю полку и временно о ней забыть, чтобы однажды, случайно наткнувшись на нее взглядом, наконец ее открыть. Шумиха давно утихла, содержание хвalebных статей успело выветриться у вас из памяти, значит, теперь больше ничто не помешает вам прочитать книгу без всякой предубежденности.**

## Разрыв Отношений

Ник Хорнби  
Hi-Fi

Авторы популярных песен утверждают, что «расставание хуже смерти». Независимо от того, кто выступил инициатором разрыва – вы или ваш партнер, – не рекомендуется в эту трудную пору оставаться в одиночестве. Хорошо, если рядом будет надежный друг или подруга, пережившие похожий печальный опыт и способные понять, каково вам сейчас (см. *Разбитое сердце*). Если такого нет, вас поддержит одержимый меломан Роб, герой романа Ника Хорнби *Hi-Fi* – хвalebного гимна поп-музыке. В нашем списке лучших книг для тех, кто расстался с любовью, этот роман стоит под номером один. Ушли в прошлое виниловые пластинки, но истина человеческих чувств не стареет.

Пытаясь понять, почему его покинула Лора, Роб вспоминает пять самых болезненных в своей жизни расставаний. Первое относится к детским годам – двенадцатилетняя Элисон Эшворт почему-то предпочла Робу Кевина Баннистера. Последнее было связано с особенно горьким унижением – Чарли Николсон бросила Робу и объявила, что уходит от него к другому. Робкое и немного нервное ощущение свободы быстро сменяется в душе Робу сокрушительным чувством утраты.

Ему становится очевидна простая истина: сколько бы раз тебе ни приходилось порывать с тем, кого любил, каждый разрыв мучителен. «Порой приятно думать, что за то время, пока я выросл, все стало по-другому: что романы теперь строятся изощреннее, что женщины не такие жестокие, кожа толще,

реакции тоньше, а инстинкты не столь примитивны...»<sup>[23]</sup>, – размышляет тридцатипятилетний Роб, понимая, что эти изменения иллюзорны.

В конце концов он приходит к убеждению, что женщины ценят ответственность и преданность (см. *Боязнь ответственности*). Перебирая вместе с ним осколки его разбитых любовей, вы, возможно, извлечете и для себя полезный урок. Способны ли вы, подобно двадцатилетнему Робу, из-за ссоры с девушкой бросить колледж и пойти торговать пластинками? Или вы, как повзрослевший Роб, сокрушаетесь из-за своих неудач и сетуете, что вас постоянно бросают женщины, забывая, сколько сердец разбили сами? Автор книги – мужчина, и тем интереснее книга для женщин. Они, например, с изумлением узнают, что парням тоже случается плакать в подушку. А читателя-мужчину наверняка насторожит история мести сорокалетней женщины, которая решила продать за пятьдесят фунтов бесценную коллекцию пластинок мужа, сбежавшего в Испанию с подругой дочери (см. *Месть*).

Читайте *Hi-Fi* и постарайтесь не повторять ошибок, которые допустил Роб. Может быть, вы слишком много требуете от своего партнера? Или сами совершаете непростительные поступки? Одним словом, играя мелодию любви, жутко фальшивите? Пересмотрите свое отношение к жизни и людям, особенно близким. С любимыми не расставайтесь!

### **Десятка Лучших Романов О Расставании**

Грэм Грин. Конец одного романа.

Ник Хорнби. *Hi-Fi*.

Виктор Гюго. Собор Парижской Богоматери.

Готфрид Келлер. Зеленый Генрих.

Джоджо Мойес. До встречи с тобой.

Лев Толстой. Анна Каренина.

Кнут Гамсун. Пан.

Януш Леон Вишневский. Одиночество в Сети.

Эндо Сюсаку. Женщина, которую я бросил.

Франсуаза Саган. Любите ли вы Брамса?

Также см. *Аппетит; Безбрачие; Любовная тоска; Печаль; Плач; Разбитое сердце; Страх остаться старой девой; Усталость и эмоциональное возбуждение; Утренняя лень*.

### **Разучиться Любить**

Харуки Мураками

1Q84. Тысяча невестьсот восемьдесят четыре

Настоящая любовь. Лунный свет. Розы. Бесконечная преданность. *Та самая. Тот самый.*

«Спустись с небес на землю», – говорите вы себе.

Кому-то кажется, что время любви в его жизни прошло. Что он прошагал дорогой любви до конца. Что он навсегда утратил дар любить и быть любимым.

Мы не станем терять время на объяснения, почему и как это происходит. Лучше попробуем вырвать вас из лап скептицизма и пробудить дремлющую способность любить. И поможет нам в этом эпический роман Мураками «1Q84».

Сказать, что «1Q84» – произведение сложное, значит не сказать ничего. Роман очень большой, и действие в нем разворачивается в двух параллельных реальностях. Все началось, когда главные герои были еще детьми. Однажды, сидя в классе на уроке, они взялись за руки. Аомамэ уже знала, что больше не придет в эту школу, а Тэнго всегда ей нравился. Она оставила на его ладони свой запах, и с тех пор его душа необратимо изменилась.

Прошло двадцать с лишним лет. Тэнго и Аомамэ живут каждый своей жизнью. Оба одиноки, ни ему, ни ей так и не удалось создать семью. Тэнго преподает математику поступающим в вузы и пишет роман. Жизнь Аомамэ подчинена строгой дисциплине, она – инструктор фитнес-клуба и отлично владеет приемами самообороны. Тэнго и Аомамэ попадают в религиозную секту «Авангард», откуда с трудом уносят ноги.

Одна из центральных тем романа – это тема заблудшей души, утратившей нравственные ориентиры, затерявшейся между параллельными мирами и разучившейся любить. Тэнго навещает в больнице умирающего отца и читает ему рассказ о Кошачьем городе, попадая в который люди навсегда забывают о любви. Тэнго представляет себе Кошачий город как место, где любовь невозможна в принципе. В реальной жизни, напротив, любовь торжествует: два сердца вопреки всем преградам находят друг друга. История Тэнго научит вас снова любить.

Также см. *Надежда (утрата надежды); Ошибка в выборе спутника жизни; Разочарование*.

### **Рак У Близкого Человека**

Хелен Гарнер

Гостевая комната (англ. *The Spare Room*)

Софи ван дер Стап

Девушка с девятью париками

Патрик Несс

Голос монстра

Тот, у кого близкий родственник болеет раком, вынужден неожиданно для себя осваивать роль сиделки. Это нелегкий труд. Надо поддерживать больного морально, как бы ни захлестывало тебя горе. Но, помимо этого, приходится учиться навыкам ухода за лежащим больным и брать на себя обязанности кухарки, уборщицы, бухгалтера и личного секретаря – одним словом, делать за больного все, что он больше не может делать сам. А еще – разговаривать с врачами, обсуждать с больным методику лечения, служить посредником между ним и его остальными родственниками и друзьями; в зависимости от его состояния либо запрещать визиты, либо, напротив, активно зазывать к нему посетителей. Справляться со всем этим трудно, но еще труднее – признаться, что вы нуждаетесь в передышке.

В периоды стресса очень помогают книги о людях, которым на долю выпали похожие испытания. Читая о том, как они справляются (или не справляются) со своей бедой, вы избавитесь от чувства одиночества, что придаст вам сил. Мы выбрали три очень хороших романа, сюжет которых связан с онкологическими заболеваниями.

Хелен Гарнер в книге «Гостевая комната» описывает будни ухода за раковым больным – мрачные, но порой и комичные (хотя это черный юмор). Хел, от лица которой ведется рассказ, узнает, что ее давняя подруга Никола приезжает в последней стадии рака в Мельбурн, чтобы пройти курс альтернативного лечения, и готовит для нее гостевую комнату. Хел сразу понимает, что жить Никола осталось совсем немного и что подруга отказывается это признавать. Хел возмущена шарлатанами из клиники Теобольд, которые без зазрения совести тянут из Никола деньги, давая ей ложную надежду на выздоровление, хотя все их «лечение» сводится к тому, что ее пичкают витамином С. Хел самоотверженно ухаживает за больной, но постепенно усталость берет свое. Она уже мечтает, чтобы Никола уехала умирать в любое другое место, лишь бы подальше от нее, и ненавидит себя за эти мысли. Гарнер пишет с огромным сочувствием к обоим своим главным персонажам, но больше всего в романе потрясает именно горький юмор, оттеняющий трагизм происходящего. Это роман для тех, кто ухаживает за безнадежным больным сутками напролет и при этом терзается беспричинным чувством вины. Помогите тем, кто нуждается в вашей помощи, словно говорит нам автор, но не вешайте на себя ответственность за смертельную болезнь другого человека.

Особенно трудной становится ситуация, когда у больного раком есть маленькие дети. Как объяснить им, что их ждет в ближайшем будущем? В романе «Голос монстра» отец Конора О’Молли бросает семью и уезжает с любовницей в Америку, а вскоре после этого матери ставят диагноз «рак». В результате химиотерапии у нее выпадают волосы. Злые мальчишки в школе издеваются над Конором и его лысой матерью. С ним никто не хочет дружить.

Однажды ночью к мальчику является чудовище в облике ожившего тисового дерева. Старый тис предупреждает Конора, что его ждут тяжелые месяцы, и рассказывает ему сказки – притчи, которые учат мальчика противостоять школьным хулиганам и находить общий язык с приехавшей воспитывать его бабушкой. Чудовище действует как своего рода катализатор, заставляя Конора дойти в противостоянии обидчикам до критической точки (и разнести бабушкину гостиную). Тем самым оно помогает ему примириться со смертью матери, принять ее как неизбежность. Трогательный и очень глубокий роман Патрика Несса побуждает читателя задуматься о смерти, но в то же время дарит ему поддержку. Пока в человеке теплится жизнь, есть надежда на исцеление. Блестящим доказательством тому, что это правда, служит автобиографический роман «Девушка с девятью париками» Софи ван дер Стап.

Ухаживать за раковым больным трудно во всех отношениях – и физически, и психологически. Не упрекайте себя, если порой в вашей душе берут верх не самые лучшие чувства (см. *Вина; Печаль; Стресс; Тревога; Угрюмость*). Читайте рекомендованные нами книги – они помогут вам забыть о своих переживаниях, а главное – убедят, что вы не первый и не последний, кто оказался в подобной ситуации.

Также см. *Неспособность справиться с проблемой; Приемные и залы ожидания; Усталость и эмоциональное возбуждение; Чрезмерная занятость*.

## **Рак (Онкология)**

Вы проходите курс химиотерапии. Вас одолевает слабость. Вам трудно сосредоточиться на чем-то серьезном, и нет сил вести беседы даже с близкими людьми. Читайте короткие повести и рассказы талантливых писателей.

### ***Десятка Лучших Произведений Малой Формы***

Трумен Капоте. Завтрак у Тиффани.  
Филип К. Дик. Мечтают ли андроиды об электроовцах?  
Александр Пушкин. Барышня-крестьянка.  
Форд Мэдокс Форд. Солдат всегда солдат.  
Вирджиния Вулф. Флаш.  
Стефан Цвейг. Шахматная новелла.  
Рэй Брэдбери. Вино из одуванчиков.  
Александр Грин. Алые паруса.  
Джон Фаулз. Башня из черного дерева.  
Герман Мелвилл. Билли Бад.

Также см. *Больница (потребность в заботе); Приемные и залы ожидания*.

## **Расизм**

Ральф Эллисон  
Невидимка (англ. *Invisible Man*)

Всякий, кто чувствует в душе неприязнь к людям с другим цветом кожи, и тот, кто считает, что в создании социальной и расовой напряженности виноваты этнические меньшинства, обязательно должен прочитать удивительный роман Ральфа Эллисона «Невидимка», который вышел в свет в 1952 году, когда в Америке еще цвели пышным цветом расовая сегрегация и расовые предрассудки, то есть до того, как Роза Паркс отказалась уступить в автобусе место белому пассажиру, и до того, как Мартин Лютер Кинг выступил со своей знаменитой речью. И вот на этом историческом фоне появляется книга, созданная в совершенно новой эстетике афроамериканской культуры: эlegantный стиль, богатый ироничным подтекстом (критика назвала роман «литературной вариацией блюза»), и шокирующе откровенная сцена нападения чернокожего на белого, открывающая роман.

Безымянного рассказчика, образованного афроамериканца, окружающие, что называется, не видят в упор. С одной стороны, это его радует (он поселился в подвале дома, где живут белые, и не платит ни цента за свою «квартиру»), но, с другой, как он признается, «действует ему на нервы». Однажды вечером он сталкивается на улице с прохожим – высоким светловолосым мужчиной с голубыми глазами. Тот грубо толкает Невидимку, осыпая грязной бранью. Невидимка не остается в долгу: схватив обидчика за грудки, заставляет того сложиться пополам и пинает, требуя извинений. В нем клокочет вулкан гнева – ярость, копившаяся годами и доставшаяся по наследству от предыдущих поколений, вырвалась на волю и едва не привела Невидимку к убийству.

Разумеется, сегодня отношение к чернокожим в Америке и в остальном мире кардинально изменилось. Законодательно расовая сегрегация отменена, хотя фактически она по-прежнему существует. Статистика показывает заметный разрыв в уровне благосостояния и образования, доступе к медицинскому обслуживанию и карьерным возможностям между белым населением страны и этническими меньшинствами. Тому, кто на себе испытал, что значит быть жертвой расизма, смелая книга Ральфа Эллисона послужит тонизирующим средством – на примере героя, пытающегося определить свое место в недоброжелательном мире, вы поймете, что за свои права надо бороться. А тот, кто хоть в какой-то мере разделяет расистские взгляды, увидит, мы надеемся, себя со стороны – и то, что он увидит, ему точно не понравится. Всем остальным мы скажем: независимо от национальной принадлежности и цвета кожи стоять в стороне от борьбы против любых проявлений расизма в наши дни просто стыдно (см. *Стыд; Трусость*).

Также см. *Ксенофобия; Ненависть*.

## Расставание С Близкими

Ричард Матесон  
Я – легенда

Расставание с семьей – вынужденное, по делам, или добровольное, после ссоры, – вызывает в нас противоречивые чувства. С одной стороны, мы радуемся свободе, с другой – терзаемся одиночеством. Хорошо, если в это время у вас под рукой окажется роман Матесона. Он убедит вас, что без поддержки близких вполне можно обойтись: вы не последний и не единственный человек на Земле.

Роман «Я – легенда», положивший начало целому направлению в литературе и кино – книгам и фильмам о вампирах, – открывается незабываемой сценой. Роберт Нэвилль сидит в своем доме-крепости, пьет пиво и слушает записанную на пластинку симфонию «Год чумы», – чтобы заглушить несущиеся с улицы жуткие крики: «Нэвилль! Нэвилль!» Это вампиры пытаются выманить героя из дома.

Его жена и дочь тоже стали жертвами вампиров. Нэвилль выходит на улицу только в светлое время суток и беспощадно убивает своих врагов, пребывающих в состоянии дневной комы. Впрочем, сцен насилия на страницах романа не так уж много. На первом плане – одиночество Нэвилля, его ужас перед новым миропорядком и отчаянные усилия найти союзников. В одном из самых трагичных эпизодов книги Нэвилль пытается подружиться с собакой, не зараженной вампиризмом. Нормальный человек, для которого вбивание осиновых колышков в сердце вампиров становится рутинным занятием, он постепенно превращается в монстра, но читатель не замечает происходящей с ним метаморфозы – и в этом гениальность романа.

Нэвилль поражает нас жизнестойкостью. Чтобы выжить в зараженном вампиризмом мире, он обеспечивает бесперебойную работу генератора, добывает консервы в давно закрытых магазинах. Он не поддается унынию, слушает музыку и упорно ищет лекарство от болезни, охватившей человечество. Нэвилль живет одним днем, одной минутой, но не теряет надежды на лучшее будущее.

Если вдали от близких вас одолевает чувство сиротства, эта книга принесет вам утешение. Пусть вы не охотитесь на вампиров и не увешиваете свой дом связками чеснока, но роман Матесона увлечет вас так, что вы забудете про свое одиночество. Ну а если вам станет слишком комфортно без своей семьи, последнее открытие, сделанное Нэвиллем, поможет вам разобраться в себе.

Также см. *Одиночество; Синдром опустевшего гнезда*.

## Расстройство Кишечника

Не теряйте впустую время, проводимое в туалете. В список, который вы увидите ниже, мы включили книги, состоящие из отдельных новелл либо коротеньких глав, – если читать их урывками, они ничего не потеряют. Устройте у себя в туалетной комнате небольшую книжную полку.



## Десятка Лучших Книг Для Чтения В Туалете

Итало Кальвино. Невидимые города.  
Реймонд Чандлер. Глубокий сон.  
Дж. М. Кутзее. Дневник плохого года.  
Курт Воннегут. Колыбель для кошки.  
Генрих Бёлль. Женщины у берега Рейна.  
Иван Бунин. Темные аллеи.  
Сэмюэл Беккет. Никчемные тексты.  
О'Генри. Благородный жулик.  
Джулиан Барнс. История мира в 10<sup>1</sup>/<sub>2</sub> главах.  
Джованни Боккаччо. Декамерон.

## Расстройства Питания

Жюстин  
Этим утром я решила перестать есть  
Франк Рюзе  
0%

Самые типичные расстройства питания – нервная анорексия (преднамеренное снижение веса) и булимия (неконтролируемое переедание с последующим очищением желудка). Менее известны, но не менее опасны нервная орторексия (психоз здорового питания) и пикацизм (мания употребления в пищу непищевых продуктов). Причины этих отклонений пока неясны.

В некоторых случаях они спровоцированы перенесенным в детстве насилием, травмой или отвергнутостью. Часто в возникновении пищевых расстройств обвиняют навязчивую культуру гламура, внушающую стандарты стройности на примере истощенных моделей. Иногда побудительным мотивом анорексии и булимии служит стремление манипулировать окружающими, использовать их в своих целях. Но какие бы причины ни вызвали неадекватное пищевое поведение, литература может оказать неоценимую помощь и тому, кто от него страдает, и тем, кому отведена мучительная роль наблюдателя за протеканием этой болезни.

В книгах, которые мы вам рекомендуем, анализируются психологические аспекты пищевых расстройств. Прочитав их, вы убедитесь, что даже в самых серьезных случаях есть надежда на свет в конце туннеля.

Также см. *Аппетит; Голод; Низкая самооценка.*

## Расточительность

См. *Шопоголизм.*

## Ревность

Леопольд фон Захер-Мазох  
Венера в мехах

Если зависть – это жажда завладеть тем, что принадлежит другому, то ревность – это мучительный страх, что у вас отнимут то, что принадлежит вам. Ревнивец цепляется за объект обладания, становится от него эмоционально зависим, следовательно, уязвим. Его переполняет злоба (также см. *Ненависть*). Ревность глуха к доводам рассудка и деструктивна. Только дайте ей волю, и она лишит вас самоуважения и заставит совершать подлости. В результате ваши отношения с тем, кого вы столь отчаянно оберегаете, окончательно испортятся. Что бы ни являлось объектом ревности, включая родительское внимание (см. *Соперничество между братьями и сестрами*) или профессиональные успехи коллег, ревнивец рискует навсегда потерять именно то, чем больше всего дорожит. Ревность – это самовнушенное чувство, а значит, человек властен его в себе погасить.

В качестве терапии мы предлагаем повесть Леопольда фон Захер-Мазоха «Венера в мехах», опубликованную в 1870 году. Автор этого уникального для своего времени произведения исследует природу сексуального порабощения. Однажды рассказчик, сидя перед грандиозным полотном «Венера в мехах», задремал после обеда и во сне увидел богиню. Как выяснилось, его друг Северин видел тот же сон, только смотрел его с открытыми глазами. Мужчины признаются друг другу в том, что обоим неудержимо влечет недоступная красота под маской высокомерия. Северин предлагает приятелю свою «Исповедь сверхчувственного», и, читая рукопись вместе с ним, мы узнаем о связи Северина с жестокой и деспотичной красавицей Вандой, которая то любит Северина, то издевается над ним: бьет его хлыстом, называет своим «рабом» и дразнит, демонстрируя интерес к другим мужчинам.

Северин принимает все это как должное. Мало того, когда Ванда говорит ему о другом любовнике, Северина охватывает «сладостное безумие». Ради этой извращенной страсти он отказывается от любви другой женщины. Северин жаждет, чтобы над ним измывались – чем грубее, тем лучше, – и безропотно повинует своей богине, хотя в душе негодует. Он терпит череду унижений, переходя от иступленного восторга к страху за свою жизнь.

В конце концов Северину удастся посмотреть на свои отношения с Вандой трезвым взглядом и понять, что по сути он все это время занимался самоистязанием. «Кто позволяет себя хлестать, тот заслуживает того, чтобы его хлестали», – заключает он. После появления книги Захер-Мазоха извращенное удовольствие, доставляемое болью, стали называть мазохизмом.

Ревность сродни мазохизму – ее порождают удары вашего собственного хлыста. Прочитайте историю Северина, возненавидевшего самого себя, а затем выбросьте свой хлыст и живите свободно.

Также см. *Гнев; Потребность в эмоциональной поддержке.*

### **Риск (Склонность К Риску)**

Тим Уинтон  
Дыхание (англ. *Breath*)  
Федор Достоевский  
Записки из подполья

Если вы от природы сорвиголова и не щадя нервов родных и близких, гоняете по крутым лыжным трассам, перебираетесь по качающимся подвесным мостам или сплавляетесь на плотках по бурным рекам, попробуйте обуздать свои авантюрные наклонности с помощью литературы. Поверьте, благоразумное бесстрашие куда круче бесшабашного риска.

Начните с «Дыхания» Тима Уинтона. Роман рассказывает о дружбе двух подростков, стремящихся раздвинуть границы своих возможностей. Брюс Пайк по прозвищу Блинчик вспоминает, как они с приятелем Лунни, ныряя в реке, состязались, кто дольше просидит под водой. Оставшиеся на берегу впадали в панику, что доставляло мальчикам несказанное удовольствие. Вскоре они познакомились с Сандо, взрослым мужчиной и фанатом сёрфинга. Блинчик восхищается грацией сёрферов – его собственный отец-рыбак даже не умел плавать. Под руководством Сандо мальчики начинают заниматься сёрфингом. Учитель ставит перед ними все более сложные и опасные задачи. «Со временем наши тренировки превратились в игру со смертью, но меня по-прежнему не отпускало чувство, что, скользя по волнам, я творю нечто прекрасное, словно танец на воде – это лучшее, что может создать человек».

Однажды Блинчик поймал на доске огромную волну, которая унесла его в океан. Уцелев после водного крещения, он заводит дружбу с женой Сандо. Бывшая сёрфингистка, покалеченная волной, ведет с ним опасную игру, компенсируя нехватку острых ощущений, которые ей раньше дарили доска и океан. Читая этот роман, вы сможете удовлетворить свою жажду риска и поверить в безграничные возможности человека. Только пусть описание сцен, в которых героям чудом удается избежать гибели, послужит вам предостережением: бросая вызов стихиям, не стоит заходить слишком далеко (см. *Сожаление*).

Трагическая сатира Федора Достоевского «Записки из подполья» словно бы переносит нас на другой полюс бытия. «Записки...» показывают, что бывает, когда человек подавляет в себе естественную деятельную волю. В этой небольшой повести, оказавшей огромное влияние на мировую литературу, Достоевский анализирует разлагающееся сознание человека, умышленно обрекшего себя на бездействие.

Автор записок, сорокалетний мизантроп и бывший чиновник, вспоминает молодые годы. «Сам себе приключения выдумывал и жизнь сочинял, чтобы хоть как-нибудь да пожить», – читаем мы. Тогда же в его жизни случилась встреча, которая могла изменить все самым кардинальным образом, но он снова предпочел поступкам размышления. Он выдвигает убедительную, хоть и парадоксальную, теорию, согласно которой бессмысленно предпринимать какие-либо действия, тем более идти на риск (см. *Бессмысленность*).

Что предлагаем мы? Избрать золотую середину – остановиться на полпути между сумасбродством и инерцией, между Уинтоном и Достоевским. Вооружившись знанием описанных этими авторами крайностей, вы сможете без страха шагать по жизни.

Также см. *Азартные игры; Беспечность; Оптимизм (чрезмерный оптимизм); Себялюбие; Сожаление; Чрезмерная самоуверенность.*

### **Родитель (Быть Родителем)**

См. *Материнство (комплекс материнства); Многодетная семья; Отцовство (комплекс отцовства); Родитель-одиночка; Свекровь/теща.*

### **Родитель-Одиночка (Проблемы Родителя-Одиночки)**

Хелен Девиэт  
Последний самурай  
Джордж Элиот  
Сайлес Марнер  
Харпер Ли  
Убить пересмешника

Никто и не говорил, что будет легко. Дети – настоящее испытание даже для самых отчаянных стоиков. Особенно если вы не можете позволить себе бросить работу, нанять няню с проживанием или рассчитывать на помощь бабушки и дедушки. Литература проявляет огромный интерес к родителям-одиночкам, описывая множество моделей отношений между ребенком и родителем. Здесь есть чему поучиться.

Наша любимая мать-одиночка – Сибилла, героиня романа «Последний самурай». Она воспитывает сына, вундеркинда Людовика. Когда не хватает денег на отопление, они с сыном, чтобы не замерзнуть, целыми днями катаются по кольцевой линии метро. Несмотря на нужду, Сибилла старается развивать таланты ребенка. Сторонница домашнего образования, она научила его читать в два года, а в три ее Людо уже наслаждается поэзией Гомера на древнегреческом языке.

Сибилла сама очень талантлива, и тяга Людо к иностранным языкам ее не пугает. В следующие



несколько лет она позволяет мальчику пополнить багаж знаний ивритом, японским, древнеисландским и одним из инуитских языков, на котором говорят алеуты. Но Сибилла категорически отказывается знакомить сына с отцом. А чтобы восполнить недостаток мужского воспитания, показывает сыну классический фильм Куросавы «Семь самураев». Но Людо этого мало, и он принимает решение самостоятельно разыскать отца. Вот только окажется ли хоть один из претендентов на эту роль достойным образа самурая? Блистательно написанный роман весь пронизан любовью к языку – не зря же автор сделала обоих главных героев феноменально одаренными полиглотами. Его финал наполнит тихой радостью сердце каждой матери, которая одна воспитывает детей.

Как правило, в роли одинокого родителя остается женщина, но иногда случается, что в подобную ситуацию попадает и мужчина. Именно это произошло с героем невероятно трогательного романа Джордж Элиот «Сайлес Марнер». Сайлес Марнер озлоблен и одинок, жители городка Рейвлоу его сторонятся (см. *Изгой*). Он копит золото, которое хранит под половицами, и больше ничем не интересуется. Но однажды Сайлес находит возле своего очага неизвестно откуда взявшуюся спящую девочку. Постепенно Эппи отогревает его сердце. Она учит его любить и помогает Сайлесу подружиться с соседями. Если вам неожиданно пришлось стать отцом-одиночкой, роман Элиот вас точно приободрит.

Но лучшим отцом-одиночкой остается, по нашему мнению, Атиккус Финч, герой романа Харпер Ли «Убить пересмешника». Вот кто показывает нам пример уважительного отношения к детям, к их свободе выбирать игры и открывать для себя мир. Он учит их отстаивать правое дело, смело бороться со злом и не пасовать перед трудностями (см. *Трусость*). Постройте дом с крыльцом, поставьте на крыльцо кресло-качалку и устройтесь в нем поудобнее, покуривая трубку. Раз в год читайте «Убить пересмешника» – сначала себе, потом вслух своим детям. Будьте сильными. Всегда будьте рядом с детьми. Остальное приложится.

Также см. *Материнство (комплекс материнства); Некогда читать; Неспособность справиться с проблемой; Отцовство (комплекс отцовства); Чрезмерная занятость.*

## Роды

Джоанна Кавенна

Рождение любви (англ. *The Birth of Love*)

Эмиль Золя

Радость жизни

Если вам впервые предстоит познать великую тайну материнства, вы наверняка стараетесь подготовиться к событию, выспрашиваете у более опытных женщин, как это происходит и что нужно делать, чтобы при родах чувствовать не только боль, но и радость. Правда, любая женщина, которой приходилось рожать, скажет, что делиться опытом бесполезно, ведь каждый случай уникален. Пособия для беременных вы уже изучили, но так и не нашли ответы на все свои вопросы. Мы рекомендуем вам обратиться к художественной литературе. Кроме того, беременность – отличный повод, чтобы посидеть на диване с хорошим романом в руках (см. *Беременность*).

Роман Джоанны Кавенны состоит из нескольких историй, каждая из которых так или иначе связана с появлением на свет нового человека. Бриджит рождает второго ребенка – по собственному желанию дома, а не в больнице. Промучившись несколько бесконечных часов, она соглашается принять медицинскую помощь, и ее везут в роддом, где срочно делают кесарево сечение. В следующей истории мы знакомимся с венгерским врачом-акушером Игнацем Земмельвайсом. Это реальный исторический персонаж, живший в XIX веке. Ученого поместили в психиатрическую лечебницу за ужасающее открытие: можно значительно снизить смертность рожениц от послеродовой горячки, если врачи перед обследованием пациенток просто станут *мыть руки*. (Эта же тема поднимается и в увлекательном триллере Тесс Герритсен «Сад костей».) Писатель Майкл Стоун, рассказывающий историю Земмельвайса, переживает собственные «родовые муки»: в свет выходит его первая книга «Луна». Что ожидает роман: признание или уничтожающая критика? А в далеком будущем в лаборатории «Дарвин Ц», где людьми выращивают в камерах и в возрасте восемнадцати лет стерилизуют, женщине-беглянке удастся благополучно разрешиться от бремени естественным образом.

Родить ребенка – или присутствовать при его рождении – значит стать свидетелем настоящего чуда. Перед ожидающим вас нелегким испытанием прочтите этот роман. Сочувствуя Земмельвайсу, который мечется на больничной койке, терзаемый кошмарными видениями тысяч женщин и младенцев, умерших по его вине, тихо порадайтесь тому, что лично вам предстоит рожать в стерильных условиях современной больницы. Заглянув в лабораторию «Дарвин Ц» и посмотрев на родителей, именуемых не иначе как «донор спермы» и «донор яйцеклетки» и не имеющих права даже прикоснуться к новорожденным, возблагодарите судьбу за то, что очень скоро прижмете к груди своего малыша. История Бриджит не пощадит ваших чувств, заставив содрогнуться от ошеломляющего описания физических страданий роженицы. Но она же внушит вам доверие к медицинскому персоналу, помогающему героине разрешиться от бремени. Вы узнаете, что в ту секунду, когда новое существо покинет материнское лоно, вас захлестнет волна всепоглощающей любви и вы мгновенно забудете про боль. Роды – мучительное, но в то же время прекрасное действо, и роман Кавенны еще раз докажет вам эту очевидную истину.

Также см. *Беременность; Больница (потребность в заботе); Материнство (комплекс материнства).*

## Рождество

Чарльз Диккенс

Рождественская песнь в прозе

Рождество – прекрасный праздник, но... Частенько вместо чистой радости он приносит только хлопоты и

огорчения. Если у вас много родственников, вам придется проводить время в шумной компании (см. *Семья*), к чему вы, возможно, непривычны. Не исключено, что за неделю вы потратите столько, сколько обычно тратите за три месяца (см. *В стесненных обстоятельствах*). Наверняка вы будете есть больше обычного (см. *Обжорство; Ожирение*), а потом страдать газами (см. *Метеоризм*) или кишечным расстройством (см. *Расстройство кишечника*), если не наоборот (см. *Запор*). Мы уже не говорим о злоупотреблении бренди и другими крепкими напитками (см. *Алкоголизм*). Если вы замужем/женаты, один из вас наверняка повздорит с родственниками супруга (см. *Свекровь/Теща*), что закончится семейной ссорой (см. *Брак*). Если вы не связаны узами брака, вас будут одолевать вопросами, почему вы до сих пор не женились (не вышли замуж; см. *Безбрачие*). У девушек это вызовет обострение застарелых комплексов (см. *Страх остаться старой девой*). Если родственников у вас нет и вы встречаете Рождество в обществе своей собаки, вы ощутите себя никому не нужным (см. *Одиночество*).

В общем, Рождество – это событие, способное у кого угодно подорвать веру в лучшее (см. *Вера*) или вызвать желание сбежать ото всех и запереться в темном чулане (см. *Мизантропия*).

У нас есть для вас лекарство от всех перечисленных выше недугов. Когда наступит Рождество, объявите своим родным, супругу, бабушке или горшечному растению, что вместо того, чтобы смотреть телевизор, вы соберетесь у камина с кружками глинтвейна и блюдом жареных каштанов и будете вслух читать «Рождественскую песнь в прозе» Чарльза Диккенса – блистательный святочный рассказ с привидениями.

Эбинизер Скрудж – одинокий старый скряга; Боб Крэтчит – побитый жизнью, но неунывающий клерк; сын Крэтчита Тим – прелестный, но больной малыш, Джейкоб Марли – мстительный паникер и бывший компаньон Скруджа, ныне покойный, – Диккенс собрал их, чтобы рассказать нам завораживающую и уютную сказку. И, как всякая хорошая сказка для детей, она доставит удовольствие и взрослым. Путешествуйте вместе с духами. Охайте, поражаясь бессмысленной алчности Скруджа, который постоянно откладывал женитьбу, да так и остался старым холостяком. Обливайтесь слезами жалости к малютке Тиму. И в финале ликуйте вместе со всеми героями. «Мне так легко, словно я пушинка, так радостно, словно я ангел, так весело, словно я школьник. А голова идет кругом, как у пьяного»<sup>[24]</sup>, – в глубоком волнении говорит Скрудж. Диккенс сотворил миф о рождественском снегопаде, который в вечер сочельника засыпает улицы, пока мы веселимся, пируем и делимся с другими всем, что у нас есть. Иными словами, Диккенс создал образ Рождества, к которому мы привыкли. Сделайте чтение «Рождественской песни» своей ежегодной традицией. Право, вы не пожалеете, что ненадолго оторвались от праздничного застолья. А все, кто отмечает Рождество вместе с вами, скажут вам спасибо.

## Рутинa

*Роуз Маколей*

Башни Трапезунда (англ. *The Towers of Trebizond*)

*Джон Апдайк*

Кролик, беги

Когда вы чувствуете, что погрязли в рутине, хорошо, если у вас есть эксцентричная аристократическая тетушка, а у тетушки – верблюд. Именно такая тетушка есть у Лори, от лица которой ведется повествование в романе «Башни Трапезунда» Роуз Маколей. «Возьми моего верблюда, дорогая!» – этими словами начинается один из самых легкомысленных, на первый взгляд, романов, который побудит вас забыть о рутине и начать совершать странные, смелые, безрассудные поступки. Прощай, серость повседневности!

Кто угодно другой на месте тетушки Дот сто раз оробел бы и лишился уверенности в себе, но она не привыкла отступать ни перед чем. Когда Лори, разменявшая четвертый десяток, соглашается по приглашению тетушки отправиться в Турцию, чтобы основать там англиканскую миссию и содействовать освобождению женщин, мы догадываемся, что скучать ей не придется. К ним присоединяется священник Хью Чентри-Пигг, известный своей бескомпромиссностью и решительностью. Ему за семьдесят, он возит с собой походный алтарь и путешествует на одnogорбом белом верблюде по кличке Далур. У этого верблюда раздражающая манера жевать, «неприятно двигая нижней челюстью», и из-за него вся компания не раз попадает в беду, но он же их и выручает.

Потом тональность повествования меняется. Отец Хью и тетушка Дот едут в Россию, чтобы исчезнуть без следа, оставив в наследство Лори верблюда. Фарс постепенно переходит в серьезный внутренний монолог героини, посвященный переоценке ценностей. Действительно, у Лори – роман с женатым мужчиной, что плохо согласуется с религиозной моралью. Вскоре она – не без участия верблюда – становится не менее эксцентричной, чем тетушка: страстно увлекается рыбалкой, заводит обезьяну и учит ее играть в шахматы.

Не бойтесь оторваться от людей и оказаться наедине с самим собой. Воспринимайте это как шанс раскрыть свою личность. Возможно, ощущение, что вас заела рутина, вызвано тем, что вы живете в тени другого человека, добровольно отказываясь от собственной оригинальности. Примите предложение тетушки Дот и возьмите ее верблюда. Пусть он отвезет вас в незнакомые края, где вы совершите поступки, о которых раньше не смели и мечтать. Это значительно привлекательнее, чем уподобиться герою романа Джона Апдайка «Кролик, беги» Гарри Энгстрому, которого однообразие будней привело к настоящей трагедии.

Также см. *Ошибка в выборе спутника жизни; Попасть в переделку.*

## С

### Самодовольство

## Свадьба

См. *Безбрачие; В стесненных обстоятельствах, находиться; Ревность; Страх остаться старой девой.*

## Свекровь/Теща

*Савако Ариёси*  
Жена лекаря Сэйсю Ханаоки  
*Джоанна Троллоп*  
Невестки (англ. *Daughters-in-Law*)

Дорогие тещи и свекрови! Пожалуйста, задумайтесь: пытались ли вы хоть когда-нибудь разрушить устоявшийся в сознании большинства людей стереотип о роли в жизни супружеской пары матери мужа или жены? Вы любите зятя (невестку) и оказываете им поддержку? Со смирением принимаете их такими, какие они есть? Стараетесь встать на их точку зрения и даже выступаете в их защиту против родного дитяти, понимая, что в конце концов это укрепит его брак?

Необъявленная семейная война губительно действует на всех ее участников, даже невольных. Именно этой проблеме посвящен роман японской писательницы Савако Ариёси о жившем в XVIII веке хирурге Сэйсю Ханаоке. Ханаока, его жена и мать – фигуры исторические, что придает повествованию особый драматизм.

Внутренние конфликты разных поколений одной семьи скрупулезно исследует и Джоанна Троллоп в своем романе «Невестки». Рейчел, мать трех женатых сыновей и свекровь Сигрид, Петры и Шарлотты, своим поведением откровенно губит царящую в семье атмосферу. Энергичная и деятельная мать, грудью бросавшаяся на защиту детей, пока те были маленькими, с годами превратилась в мегеру, убежденную, что имеет право навязывать свою волю не только взрослым сыновьям, но и их женам. С другой стороны, мать Шарлотты, на первый взгляд, само благодущие и доброта – она, например, постоянно поддерживает дочь и зятя деньгами. Но очень скоро Шарлотта с мужем начинают понимать, что грань, отделяющая бескорыстную помощь от навязчивого внимания, слишком тонка.

Если вы воспитали своих сыновей так, что они не смеют идти против вашей воли; если вы допекаете их телефонными звонками; если вы требуете, чтобы они регулярно вас навещали, а в противном случае мчитесь к ним с сумками продуктов; если вы бесцеремонно вступаете в их разговоры с женой; если вы, не спрашивая их мнения, подыскиваете им жилье; если вы считаете, что вашей невестке баснословно повезло с мужем, и готовы осыпать ее проклятиями, вздумай она лишь заикнуться о разводе; если сообщение невестки о том, что она беременна, вы встречаете словами: «Вы женаты всего ничего, куда вам торопиться?» – короче говоря, если за вами водится один или несколько из свойственных свекровям грехов, пожалуйста, прочитайте этот роман.

И постарайтесь стать своим новым детям второй матерью. Образцом для подражания вам послужит еще одна героиня Троллоп, мать Сигрид. Она дает своим взрослым детям спокойно жить, у нее есть интересная работа, она поддерживает теплые отношения с собственным спутником жизни. Ей ни к чему требовать от дочери, чтобы она уделяла ей все свое время и внимание, отнимая его у мужа и детей.

Будьте любящей, великодушной, понимающей, доброй и веселой матерью и тещей (свекровью). И поменьше вмешивайтесь в жизнь детей!

Также см. *Любитель командовать (комплекс босса).*

## Себялюбие

*Кен Кизи*  
Над кукушкиным гнездом

В последние десятилетия произошло переосмысление понятия «себялюбие»: оно стало считаться положительной чертой характера. В первую очередь заботьтесь о себе, призывают нас психологи и авторы книг по самоусовершенствованию. Делайте все возможное, чтобы добиться личного успеха. Эта жизненная позиция, вероятно, поможет вам разбогатеть и продвинуться вверх по карьерной лестнице, но вряд ли она гарантирует вам много верных друзей. Эгоисты, как правило, обречены на одиночество и редко бывают счастливыми.

Пора познакомить вас с одним из наших любимых литературных героев – Рэндлом Патриком Макмерфи, смелым и дерзким ирландцем из романа «Над кукушкиным гнездом». Действие книги происходит в психиатрической больнице, и Кен Кизи изобличает применяемые здесь изуверские методы лечения: пациентов, «острых» и «хроников», «врачуют» электрошоком и лоботомией. Бесстрашный, не признающий авторитетов, смеющийся «зычным, нахальным смехом»<sup>[25]</sup> Макмерфи врывается в жизнь отвергнутых обществом обитателей психбольницы и навсегда меняет ее.

Альтруизм Макмерфи не чета нудному бескорыстию святых и мучеников. В истории его болезни записано, что он, возможно, симулирует психическое расстройство, чтобы избежать тяжелой работы в «сельскохозяйственной исправительной колонии». Поначалу, когда он, войдя в «дневную комнату», начинает знакомиться с пациентами, пожимая руки «самоходам», «катальщикам» и «овощам», нам кажется, что он утверждает свое верховенство над больными. Но неукротимый дух Макмерфи благотворно действует абсолютно на всех. Он смеется, и вождь Бромден, от лица которого ведется повествование, – якобы глухонемой индеец-полукровка и самый давний обитатель психбольницы – вдруг понимает, что впервые за много лет слышит в здешних стенах смех. Макмерфи догадывается, что в этом прибежище покорности и страха, где правит бал деспотичная старшая сестра Гнусен, ни одному из пациентов лучше

не станет. «Кто смеяться разучился, тот опору потерял», – говорит он.

Макмерфи не ставит перед собой никаких особых задач, но он понемногу поднимает дух своим товарищам по несчастью: подмигивает им, шутит на сеансах групповой терапии, «чтобы выманить худосочный смешок у какого-нибудь острого, который улыбнуться боялся с тех пор, как ему стукнуло двенадцать», убеждает докторов позволить им играть в баскетбол в коридорах, слушает исповедь вождя Бромдена, объясняющего, почему он, «здоровый, как гора», считает себя очень маленьким. А однажды на арендованном катере вывозит в море на рыбалку двенадцать пациентов вместе с парочкой «теток» (проституток) и объясняет им, как можно извлечь выгоду из собственной храбрости, даже если она показная. Они провели чудесный день: смеялись, дурачились, веселились – словом, вспомнили, какими могли бы быть.

Макмерфи не обязан был вывозить друзей в море, вселять в них надежду, тем более – откладывать побег ради того, чтобы молодой заика Билли Биббит провел свою первую ночь с женщиной. Макмерфи пришлось дорого заплатить за свою доброту.

Но такова уж природа бескорыстия. Альтруисты в первую очередь думают не о себе, а о других. О чем вам особенно приятно вспоминать? О том, что вы доставили радость окружающим, или о том, что получили удовольствие сами? Забудьте про себя любимого и с этого дня начинайте думать о других.

Также см. *Алчность*.

## Секс (Дефицит Секса)

*Дэвид Митчелл*

Тысяча осеней Якоба де Зута

Если вы редко занимаетесь сексом, а потому раздражены и постоянно мрачны, рекомендуем сравнить свои страдания с мучениями монахов и монахинь из романа Дэвида Митчелла «Тысяча осеней Якоба де Зута». Действие разворачивается на искусственном острове Дэ-дзима близ Японии на пороге XIX столетия. Роман повествует о двух однополых общинах, где секс под строгим запретом. Там проводятся странные и неприятные ритуалы, призванные смягчить муки воздержания. В процессе чтения вы с радостью обнаружите, что вам не так уж плохо, и с большим самообладанием отнесетесь к собственным невзгодам. Если вы не состоите в браке, вспомните навыки обольщения (см. *Обольщение*), прямоком направляйтесь в местную библиотеку и попробуйте отыскать похожую книгу – или объект для соблазнения. Если вы замужем (женаты), подарите своему мужу (жене) приятно возбуждающую книгу (см. *Либи́до*).

Также см. *Безбрачие; Брак; Либи́до (снижение либи́до); Обольщение*.

## Сексуальная Озабоченность

*Фэй Уэлдон*

Жизнь и любовь дьяволицы

*Чарльз Буковски*

Женщины

Да, встречаются люди, чрезмерно озабоченные сексом.

Мужчинам, зацикленным на сексе, рекомендуется вылить на себя ведро холодной воды – или, что одно и то же, прочитать роман Фэй Уэлдон «Жизнь и любовь дьяволицы». Муж Руфи, красавчик Боббо, бросает ее с двумя детьми ради писательницы Мэри Фишер, такой же утонченной, как придуманные ею героини, и в Руфи пробуждается внутренний дьявол (см. *Месть*). Она спит с кем попало, пока секс не теряет для нее всякую привлекательность, а затем, прибегая к самым низменным средствам, безжалостно разрушает жизнь Боббо и Мэри. Если вы женаты, а вас неудержимо тянет «налево», этот роман поубавит вам прыти и заставит задуматься. Вас, безусловно, отрезвит решимость оскорбленной в лучших чувствах Руфи использовать секс для манипуляции мужчинами.

Не менее успешно остудить сексуальный пыл помогут жадные до плотских удовольствий «Женщины» Чарльза Буковски. Рассказчик, Генри Чинаски (персонаж во многом автобиографический), – неутомимый пятидесятилетний бабник. Он хлещет виски и не пропускает ни одной юбки (даже если «юбка» одета в обтягивающие джинсы). В романе есть и задушевность, и грубая красота, и восхитительный ритм хорошей прозы. Но все же, прочитав его, вы наверняка уберете свое сексуальное нижнее белье в дальний ящик комода.

Также см. *Изнеможение*.

## Семья (Отношения В Семье)

*Викрам Сет*

Подходящий жених (англ. *A Suitable Boy*)

*Ричард Йейтс*

Дорога перемен

Беря на себя смелость перефразировать Диккенса, скажем, что семейная жизнь – это самое прекрасное и самое злосчастное, что у нас есть. Что сущая правда: самые серьезные ссоры и самые болезненные выяснения отношений происходят в семье. Вас раздражают капризы детей? Надоели вечные стычки с братом или сестрой? Родители держат вас в ежовых рукавицах? Теща (свекровь) осуждает вас за каждое слово и каждый жест? Вы тянете на себе весь воз домашних забот, а никто из близких и пальцем не шевельнет, чтобы вам помочь? Бабушкина кошка не дает вам спать по ночам? Лучшее литературное

снадобье от этих и других семейных проблем – роман индийского писателя Викрама Сета «Подходящий жених».

Рупа Мехра подобрала своей младшей дочери Лате прекрасного жениха, но у Латы на этот счет свои планы. «Я знаю, что для тебя лучше, – заявляет ей мать. – Я же ради тебя стараюсь». Всем нам, и не только тем, кто живет в Индии, хоть раз в жизни доводилось слышать нечто подобное. (Представьте себе, что Рупа Мехра говорит не о будущем муже, а о новой кофточке, туфлях или прическе.) На протяжении почти полутора тысяч страниц Лата мечется между тремя мужчинами: Харешем, Кабиром и Амитом. Первый – тот самый подходящий жених, которого нашла ей мать, «надежный, как пара ботинок на каучуковой подошве». Второй – актер-любитель, в которого она влюблена. Третий – поэт, которого навязывают ей сестры.

Лата окружена людьми, которые пытаются на нее влиять (по их мнению, в ее же интересах). Но Лата понимает, что решение, от которого зависит ее дальнейшая жизнь, она должна принять сама. Дело простое, поэтому и роман такой толстый.

Ее колебания доказывают, что каждый человек, как бы упорно он ни бился за право быть собой, неразрывно связан с семьей – ее культурой, традициями и ценностями: именно семья «лепит» нас, делает такими, какие мы есть. Воюйте со своими близкими, но знайте, что по сути вы воюете с собой.

Вспомним знаменитую формулу Льва Толстого: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастная семья несчастна по-своему». Яркой иллюстрацией к ней может послужить роман Ричарда Йейтса «Дорога перемен». Пусть не всякая семейная история завершается хэппи-эндом, говорит нам автор, но терять надежду не стоит.

Также см. *Невестка (проблемы и трудности); Престарелые родители; Рождество; Соперничество между братьями и сестрами.*

## Сенная Лихорадка

*Жюль Верн*

Двадцать тысяч лье под водой

Сенная лихорадка способна кому угодно отравить все лето. Когда глаза слезятся, из носа течет, грудь сдавливает так, что трудно дышать, хочется одного – погрузиться в прохладный чистый водоем, где до вас не долетит цветочная пыльца. Еще лучше – спуститься в подводной лодке на дно океана. Уж не сенная ли лихорадка вынудила капитана Немо, таинственного мореплавателя из знаменитых романов Жюль Верна, вести подводное существование? Нелюдимый капитан сбросил с себя «тяжкое земное иго» и стал жить в подводной лодке, похожей на «морского единорога гигантских размеров»<sup>[26]</sup> (за которого ее и принимали многие моряки). Он отмежевался от людей и посвятил себя изучению обитателей морских глубин (см. *Мизантропия*). Его корабль, «Наутилус», развивающий невероятную скорость, являет собой чудо техники, неведомой на суше, поскольку Немо не только исследователь, но еще и изобретатель. Он питается консервами из морских кубышек, добывает сахар из фукусов Средиземного моря и варит варенье из морских анемонов. Немо без ложной скромности считает себя подводным правителем, он так и величает себя – «повелитель вод, гений морей». Он не признает авторитетов и утверждает, что, используя найденные под водой сокровища, может уплатить десять миллиардов государственного долга Франции.

Когда вас окончательно допечет противная цветочная пыльца, хватайте роман Жюль Верна и ищите спасения в подводном царстве капитана Немо. Как знать, может, он вдохновит вас на создание вашего собственного «Наутилуса»? Или хотя бы побудит надеть акваланг и погрузиться в морские глубины?

## Синдром Опустевшего Гнезда

*Сью Таунсенд*

Женщина, которая легла в кровать на год

Как ни горько это признавать, но многие женщины, чьи дети покидают отчий дом, теряют почву под ногами. Куда теперь себя девать? Собирать в школу завтраки, стирать грязные футболки и проверять уроки больше не нужно. Что же делать? Разумеется, начать новую жизнь, хотя это не так-то просто. Еве Бивер, героине романа Сью Таунсенд, повезло: в радиопередаче «Женский час» она услышала про «синдром опустевшего гнезда» и мгновенно поняла, что это как раз ее случай. Читая роман «Женщина, которая легла в кровать на год», написанный в типичной для Таунсенд юмористической манере, вы от души посмеетесь, и это замечательно: доброжелательная насмешка – лучший способ избавиться от проявлений этого самого синдрома.

Для замученной домашними делами домохозяйки (см. *Домохозяйка; Материнство; Неспособность справиться с проблемой*) годичный отдых в постели – не такое уж глупое решение. Но Ева не просто устала; она не понимает, кто она теперь. Двадцать пять лет она заботилась о семье и воспитывала детей – судя по результатам, воспитывала неправильно. И вот Ева запирается в спальне, выгнав из нее мужа Брайана, и вспоминает годы своего супружества. Когда у нее родились двойняшки Брайан-младший и Брианна, ей пришлось отказаться от многого, в том числе от книг, и ее охватывает чувство разочарования. Брайан со своей давней любовницей Титанией перебирается в сарай, Брайан-младший и Брианна покидают дом, а Ева пытается заводить знакомства с прохожими, которых видит в окно.

Мы от всей души рекомендуем вам отдых в постели как способ прийти в себя и восстановить силы. Хорошо бы также открыть двери для новых друзей, найти для себя новые занятия и по-новому обустроить домашний быт. Правда, вряд ли стоит залеживаться целый год – пожалуй, это чересчур. Лучше посмотрите наши рекомендации в статье «Утренняя лень» и начните день с бодрящей зарядки.

Также см. *Бездетность; Одиночество; Томление.*

## Синдром Смены Часовых Поясов

См. *Бессонница; Изнеможение; Тошнота.*

## Слезливость

См. *Плач; Предменструальный синдром; Усталость и эмоциональное возбуждение.*

## «Слететь С Катушек» (Опасность «Слететь С Катушек»)

*Том Макнил*

Гуднайт, штат Небраска (англ. *Goodnight, Nebraska*)

*Дж. Д. Сэлинджер*

Над пропастью во ржи

Чаще это случается с подростками (пример тому – персонажи Сэлинджера), но неуравновешенные люди могут «слететь с катушек» и в двадцать, и в тридцать лет, и в более зрелом возрасте. Если вам знаком кто-то, за кем водится подобная склонность, вы по опыту знаете, что помочь такому человеку практически невозможно. Он встречает в штыки любое стороннее предложение и с негодованием отталкивает каждую протянутую руку.

А если вы сами оказались на грани срыва? Как остановиться на краю пропасти? Советуем обратиться за поддержкой к беспутному литературному персонажу по имени Рэндалл Хансаккер. Вы не устоите перед его харизмой. Он тот, кто вам нужен.

В тринадцать лет Рэндалл потерял отца, погибшего в результате несчастного случая. Для застенчивого мальчика эта утрата стала чудовищной трагедией. И без того натянутые отношения с матерью и сестрой окончательно ухудшаются, когда мать приводит в дом очередного сожителя, Ленни. Однажды, застав сестру в объятиях отчима, Рэндалл дает выход давно копившейся в сердце ненависти: стреляет в Ленни, пытается сбежать на угнанной машине и попадает в тюрьму для несовершеннолетних. Рэндалла буквально спасает футбольный тренер, отправляя подростка в городок Гуднайт, штат Небраска. Одиноким и несчастным, он пугает местных жителей своим «вечно угрюмым» видом, а одноклассников – безрассудной манерой игры в футбол.

Вскоре Рэндалл знакомится с местной девушкой – чем не обещание банального хеппи-энда в стиле Голливуда? Но Макнил – не тот автор, который оперирует стереотипами. Он проведет Рэндалла (и читателя) ухабистым путем, полным неожиданностей.

Роман поможет вам разглядеть за маской гнева чужую израненную душу. Если человек корчит из себя крутого, это еще не значит, что он не нуждается в спасении. Часто агрессивное поведение становится результатом психологической травмы, жертва которой обижается на весь белый свет. Если рядом нет никого, кто подставит дружеское плечо, последствия обиды могут быть самыми драматическими. Вот почему так важно не дать человеку оступиться. Читайте историю Рэндалла: она научит вас внимательному отношению к близким. Если же вы сами вдруг свернете не туда, не отталкивайте протянутую вам руку помощи – она выведет вас назад, к людям.

Также см. *Алкоголизм; Наркомания; Отрочество (проблемы отрочества); Риск; Ярость.*

## Смерть Близкого Человека

*Сесилия Ахерн*

*P. S. Я люблю тебя*

*Крис Клив*

*Поджигатели*

*Джонатан Сафран Фоер*

*Жутко громко и запредельно близко*

*Сири Хустведт*

*Что я любил*

*Джон Берджер*

*Здесь нам суждено встречаться*

Из всех испытаний, что преподносит нам жизнь, это, пожалуй, самое тяжкое. Кого бы мы ни потеряли – родителя, супруга, брата или сестру, ребенка, давнего друга или хорошего товарища, – смерть близкого человека отзывается в душе неизбывным горем. Доктор Элизабет Кюблер-Росс опубликовала исследование «Жизнь, смерть и жизнь после смерти. Что нам известно?», в котором описала реакцию умирающих людей. Их чувства проходят несколько стадий, от отрицания и гнева до депрессии и смирения. Нечто похожее испытывают и те, кто столкнулся с утратой близкого. Надеемся, предлагаемое нами лекарство принесет скорбящим желанное утешение и успокоение.

После похорон у многих наступает стадия неприятия трагического факта, заставляя буквально выпадать из реальности (подобного рода душевное оцепенение – это защитная реакция человеческой психики). В это трудное время прочтите роман Сесилии Ахерн «P. S. Я люблю тебя». Он покажет вам, как выбраться из тугого кокона горя.

Если в ваших чувствах превалирует гнев, не бойтесь дать ему выход. Вам поможет роман Криса Клива «Поджигатели» – душераздирающий крик боли и ярости. Муж и маленький сын героини гибнут в результате террористического акта (вымышленного) на стадионе «Уэмбли». Книга написана в форме письма Усаме бен Ладену, на которого возложена вина за взрыв. Героиня надеется заставить Усаму понять ее горе и полюбить ее сына, тогда он перестанет убивать людей. «Я тебе напишу, какая осталась



пустота, когда ты забрал моего мальчика. Я тебе напишу, чтобы ты заглянул в мою пустую жизнь и увидел, что мальчик на самом деле оставляет после себя дыру в форме себя, когда уходит»<sup>[27]</sup>, – пишет она в письме. Ее исполненная боли речь, не слишком грамотная, пересыпанная грубыми разговорными выражениями и штампами из газетных заголовков, выдает человека, которому не до стилистических пустяков.

У нее в голове постоянно одна и та же картина: сынишка плачет и зовет маму. Не выдерживая адской муки, она сходит с ума. Но читатель понимает, что по-другому быть не могло: сила гнева равна силе любви. Если вас тоже захлестывает беспредельный гнев, не пытайтесь его подавить. И помните, что быстро проскочить через эту стадию невозможно (см. *Ярость*).

Часто, остро переживая несчастье, мы пытаемся «торговаться» с судьбой. Нам кажется, что стоит найти правильный ответ на некий вопрос, и боль уйдет. Особенно такое поведение свойственно детям. У девятилетнего Оскара Шелла из романа «Жутко громко и запредельно близко» отец гибнет в одной из башен-близнецов, взорванных террористами 11 сентября. Оскар находит на дне вазы, стоящей в отцовском кабинете, конверт с ключом. На конверте написано одно слово: «Блэк». В душе Оскара просыпается надежда: если он найдет замок, к которому подходит этот ключ, то ему откроется скрытая истина, объясняющая гибель отца. И мальчик решает посетить всех Блэков, внесенных в телефонный справочник.

Пустая затея. Но в процессе поисков Оскар знакомится с разными людьми и вникает в подробности истории своей семьи, а главное – начинает понимать, что мать, убитая горем не меньше его, готова отдать ему всю свою любовь. Они не в силах воскресить умершего, но могут стать друг другу поддержкой и опорой.

Иногда потеря близкого человека оборачивается тяжелой депрессией. Это болезненное состояние дотошно исследуется в романе Сири Хустведт «Что я любил». Некогда жизнь Лео Герцберга, от лица которого ведется повествование, и его друга Билла Векслера была полна надежд. Их молодость прошла в Нью-Йорке в страстном увлечении искусством и блестящих философских беседах. Тогда им казалось, что так будет всегда. Жизнь показала, что они заблуждались.

Все персонажи Хустведт, в том числе дети, – умницы и интеллектуалы. Но никакая культура, подчеркивает автор, не способна уберечь человека от боли и страданий. Боль – неотъемлемая часть нашего бытия. Сочувствуя героям романа, вы, возможно, сумеете заглянуть в самые темные уголки собственной скорби, «приручить» ее и жить дальше.

Одни люди мирятся с горем легче, чем другие. Главный персонаж книги рассказов и эссе Джона Берджера «Здесь нам суждено встречаться», гуляя по парку в Лиссабоне, неожиданно видит свою мать, скончавшуюся много лет назад. Он узнает ее по походке. Между ними завязывается разговор. Все жесты и мимика странной женщины знакомы ему до боли – она, например, облизывает нижнюю губу точно так же, как делала мать героя. И так же как в детстве, его раздражает ее самонадеянность – на его взгляд, обратная сторона неуверенности в себе.

Рассказчик у Берджера – очевидно, это сам Берджер – ездит из города в город и повсюду обнаруживает других усопших, кого он хорошо знал при жизни. В Кракове он сталкивается со своим учителем Кеном. Они вместе наблюдают за игрой в шахматы, и герой вновь «переживает его смерть», напоминая читателю, что горе накатывает на нас волнами на протяжении всей нашей жизни. В Лондоне, в Ислингтоне, он встречается со своим другом Хьюбертом, который признается ему, что занят одним – разбирает ящики с набросками, оставленными его покойной женой Гвен.

Беседы с мертвыми для рассказчика – своеобразный способ вновь почувствовать любовь к тем, кого он потерял. «Я многое осознала с тех пор, как умерла», – говорит ему мать. Например, разгадала «вечную загадку сотворения чего-то из ничего». Герой замечает, что у его мертвых появляются новые черты характера, новые пристрастия. Мать, например, стала вызывающе дерзкой – «теперь она уверена, что находится вне досягаемости», а отец утверждает, что лососю предпочитает рыбу-меч. Берджер позволяет мертвым меняться и совершенствоваться, как будто они продолжают жить. Постарайтесь и вы переосмыслить свои отношения с усопшими, наполните их новым содержанием – это поможет вам преодолеть тяжелое чувство утраты.

Скорбя о дорогих нам ушедших людях, мы можем представить их такими, какими они были на самом деле, со всеми их достоинствами и недостатками, но главное – припомнить те их замечательные качества, на которые не обращали внимания, пока они были живы. Вдруг благодаря этому они неким чудесным образом снова войдут в нашу жизнь? Вслед за Берджером посетите места, где вы часто с ними бывали. Не забывайте того, что они дали вам при жизни и продолжают давать после кончины.

Также см. *Аппетит; Бессонница; Вдовство; Вина; Гнев; Кошмары; Одиночество; Печаль; Разбитое сердце; Томление.*

## Смущение

См. *Идиотия; Сожаление; Стыдиться литературных пристрастий; Стыд.*

## Соблазн Проболтаться

Томас Гарди

Тэсс из рода д'Эрбервиллей

По причинам, пока не нашедшим медицинского объяснения (у нас, конечно, есть своя гипотеза – см. ниже), необходимость хранить чужую тайну доставляет человеку страшные неудобства, и выдав наконец свой секрет, он испытывает огромное облегчение, если не наслаждение. Однако положительные эмоции обычно быстротечны, и на смену им приходят угрызения совести. Поэтому прежде чем предать огласке

доверенный вам секрет, имеет смысл хорошенько подумать.

Если б Тэсс Дарбейфилд послушала совета матери и не проболталась, ей, возможно, удалось бы спасти свой брак и до конца своих дней жить счастливо. Но в первую брачную ночь муж признаётся Тэсс, что у него была любовная связь, и она, решив, что лучшего повода покаяться у нее не будет, рассказывает о собственном запятнанном прошлом. Увы, Энджел Клэр не столь великодушен, как Тэсс, легко простившая мужу грехи молодости. Он отвергает опозоренную Тэсс и, опечаленный, отправляется в Бразилию.

А ведь для Тэсс все могло бы сложиться иначе, не поспеши она со своим признанием. Ей бы дожидаться, когда Энджел узнает ее настолько хорошо, что поймет: она – пострадавшая сторона, а не распутница. Стыдиться следовало не ей, а Алеку д'Эрбервиллю, обманувшему ее доверие. Разумеется, Тэсс – невинная жертва патриархальных устоев XIX века, но если бы она держала язык за зубами, лучше было бы всем.

Но если ваш секрет связан с каким-то нехорошим проступком и вы, взвесив все за и против, хотите его скрыть, будьте готовы к тому, что ощущение дискомфорта в дальнейшем лишь усилится. Тайны подобны консервированным бобам, которые, попадая в организм, выделяют газ и вызывают вздутие живота и несварение желудка (см. *Метеоризм*). В какой-то момент, обычно самый неподходящий, и те и другие вырываются наружу. Если вы чувствуете, что ваш секрет взрывоопасен, найдите посредника, который поможет вам сделать тайное явным без ненужных последствий (см. *Вина*).

*Также см. Добропорядочность; Сожаление.*

## Сожаление

Джей Макинерни

Яркие огни, большой город

Нэнси Тернер

Это мои слова: дневник Сары Агнес Прайн (англ. *These is My Words: The Diary of Sarah Agnes Prine*)

Дафна Дюморье

Королевский генерал

Если бы...

Остерегайтесь этой фразы. Два коротких слова, вроде бы совсем невинных, однако стоит вам начать размышлять над тем, что *могло бы* произойти, но не произошло, как они вонзятся в вас стальными крючьями, и вы, беспомощный и несчастный, будете страдать годами. Сожаление сбивает с ног, парализует, мешает действовать. Кто решится утверждать, что нам стало бы лучше, случись то, чего не случилось, и наоборот – не случись того, что случилось? Если вы знаете за собой эту привычку – беспрестанно о чем-то сожалеть, читайте перечисленные книги.

Главный герой романа Джея Макинерни «Яркие огни, большой город» (читателю легко идентифицировать себя с ним, так как роман написан от второго лица) ведет жизнь, достойную бесконечных сожалений. Представьте себе: вы наломали дров на работе и безнадежно испортили свою репутацию, а вдобавок оттолкнули от себя единственную достойную женщину. Но ничто не заставит вас замедлить шаг, когда вы вместе с дружкой Тедом «выполняете свою миссию», стремясь «насладиться удовольствиями больше, чем кто-либо в Нью-Йорке». И вам при этом еще удастся оказаться в постели с милой девушкой.

Кто-то скажет, что роман безнравственный; другие возразят, что от жизни надо брать все. Пусть в двадцать-тридцать вы беспутничали, пусть к сорока ничего не добились, а теперь не выползаете из кабинета психотерапевта. Ну и что? Вы должны испытывать сожаление? Дудки! Впереди еще столько всего интересного, говорит нам этот роман. Не останавливайтесь. Вперед и только вперед.

В литературе найдется не так уж много персонажей, имеющих больше причин для сожаления, чем Сара Агнес Прайн, героиня романа «Это мои слова...», от лица которой ведется повествование. Когда-то отец Сары спешно снялся с насиженного места и по Орегонскому тракту добрался до Нью-Мексико. И вот он решает снова переселиться – к более тучным пастбищам. Его инициатива оборачивается катастрофой. В дороге от укуса гремучей змеи умирает младший брат Сары, Кlover, «сызмальства большой умница». На семью нападают команчи и угоняют весь табун лошадей. На глазах у Сары, которой нет еще восемнадцати, один за другим гибнут те, кто странствует вместе с ними; ее подругу насилуют; у самой Сары на руках кровь двух белых и пятерых индейцев. Старший брат Эрнест лишается ноги. Наконец семья добирается до цели путешествия, но их ждет горькое разочарование – они видят иссушенную выжженную землю, еще более бесплодную, чем та, которую покинули. Не проходит и недели после их приезда, как отец умирает от огнестрельной раны, а мать сходит с ума.

«Разве нельзя вернуться домой?» – спрашивает Сара отца посреди мучительного пути. Вполне резонный вопрос. Отец, положив ей руку на плечо, отвечает: «В жизни, дочка, обратной дороги нет». Мистер Прайн – мир праху его! – абсолютно прав. Даже если они повернут назад, это не воскресит Кloverа, у Эрнеста не отрастет нога, а пережитые трагедии не сотрутся из памяти. Единственное, что может вернуть рассудок матери, – это время. Постарайтесь, чтобы испытания вас не сломили, а закалили, и, став более стойкими, продолжайте жить. Читатели романа увидят, как меняется Сара под гнетом горя и невзгод, выпавших на ее долю. Не стань она такой решительной и отважной, разве обратил бы на нее внимание капитан Эллион, кавалерист с густыми длинными усами?

Разве прикованная к инвалидному креслу Онор Харрис позволяет себе оглядываться на прошлое? Нет, героиня Дафны Дюморье, брошенная в водоворот гражданской войны в Англии XVII века, с честью выходит из жизненных испытаний.

Пусть эти романы послужат для вас источником моральной поддержки. Можно тратить время на сожаления, стоя у захлопнувшейся перед вашим носом двери, а можно распахнуть другую дверь. За



которой – не исключено – вас ждет лучшее будущее.

Также см. *Вина; Стыд*.

## Сонливость

См. *Апатия; Безработица; Депрессия; Летаргия; «Лови момент!» (неготовность ловить момент); Отрочество (проблемы отрочества); Утренняя лень*.

## Соперничество Между Братьями И Сестрами

Жозе Сарамаго

Каин

Джордж Элиот

Мельница на Флоссе

Лиф Энджер

Покой как река (англ. *Peace Like a River*)

Луиза Мэй Олкотт

Маленькие женщины

Так уж повелось, что братья и сестры вечно что-то между собой делят и никак не могут поделить. Разумеется, литература – как зеркало действительности – не прошла мимо этой проблемы. Братья и сестры, соперничающие за родительское внимание; младшие, обожающие старших, которым эта любовь не нужна; братья и сестры, не выносящие друг друга на дух; братья и сестры, не чающие друг в друге души, – на страницах романов мы встретим любой из перечисленных типажей.

Строго говоря, некоторое соперничество между детьми в семье вполне допустимо, если оно не повторяет историю Авеля и Каина. В хрестоматийном изложении она известна нам из Библии, но Жозе Сарамаго в романе «Каин» рассказывает ее по-новому. Поначалу братья – закадычные друзья, однако по мере взросления соперничество между ними принимает опасный оборот. Однажды братья приносят Богу дары: Авель – самые лакомые куски бараньей туши, Каин – плоды земли. Господу подношение Авеля явно понравилось больше, и Каина охватила зависть – настолько сильная, что он убил брата. Но тотчас же раскаялся в содеянном и принялся обвинять Бога (на наш взгляд, справедливо) в том, что тот не остановил его руку. На протяжении остального повествования Каин мстит Богу, вмешиваясь в его планы и корректируя Божий промысел в ветхозаветных событиях – от Содома и Гоморры до Великого потопа.

В романе Сарамаго Богу как родителю не чуждо ничто человеческое: он непоследователен, ненадежен, часто предвзят. От детей таких родителей требуется поистине божественная мудрость: не обращая внимания на подаваемый им дурной пример, они должны любить друг друга. К сожалению, Каину не удалось подняться над собой и обстоятельствами. Не попадитесь в ту же ловушку: не возлагайте ответственность за ошибки родителей на братьев и сестер.

В романе Джордж Элиот «Мельница на Флоссе» мистер Талливер подает как раз хороший пример: позволяет своей сестре, миссис Мосс, не возвращать одолженные ей деньги. Мистер Талливер надеется, что его сын Том будет так же добр к своей младшей сестре Мэгги. Но не тут-то было! Когда по недосмотру Мэгги у Тома перемерли кролики, он заявил, что никогда не простит сестру. Том принимает восхищенную любовь Мэгги как должное, но сам не испытывает к ней никаких добрых чувств. Что можно посоветовать такому человеку, как Мэгги? Хотя бы не выказывать столь явственно свое преклонение перед бессердечным старшим братом. Мэгги не хватает самоуважения. Добровольно соглашаясь на роль существа второго сорта, она обрекает себя на вечные унижения. На таком основании гармоничных отношений не построишь.

Литературные братья и сестры лучше ладят друг с другом, если их объединяет общая борьба, например с нуждой или обидчиками. Обитатели городка Руфинг в штате Миннесота, братья и сестра из романа Лифа Энджера «Покой как река», любят отца, Джеремайю Лэнда, однако прочнее всего их связывают общие невзгоды – голод и недружелюбие соседей. Дети растут без матери, которая бросила семью, когда отец в силу обстоятельств сменить престижную профессию врача на работу сторожа. Восемилетняя Суид изо всех сил старается создать в доме атмосферу Рождества и готовит печенье в виде Санта-Клауса с глазами из сухого гороха и бородой из макарон. Старший брат Дэйви бесстрашно грызет печенье, всем своим видом демонстрируя удовольствие и подавая пример второму брату, одиннадцатилетнему Рубену, который тоже решается попробовать кулинарный шедевр сестры. Вот если бы все братья и сестры были такими же отзывчивыми и великодушными друг к другу!

К сожалению, иногда преданность заходит слишком далеко. Ревностно защищая брата и сестру, Дэйви убивает двух городских хулиганов и ставит себя вне закона. Вот что значит братская любовь! Старайтесь любить своих так же, но, конечно, без крайностей.

Ну а как быть, если у вас с братьями и сестрами нет ничего общего? Прочитайте роман Луизы Мэй Олкотт «Маленькие женщины». У сестер Марч действительно есть причина недоумевать, как они могли родиться в одной семье: более несхожих по характеру людей, чем ответственная Мег, сорванец Джо, паинька Бет и избалованная Эми, пожалуй, не сыскать. Но сестер Марч это не отталкивает друг от друга. Напротив, сплоченные тяжелой болезнью сестры, они приходят к полному взаимопониманию. Читать их историю очень интересно – если, конечно, вам не претит старомодная девчачья сентиментальность, составляющая особую прелесть этого романа.

Братьев и сестер не выбирают, они даны нам судьбой. Относитесь к ним с любовью, даже если ради этого придется пойти против воли родителей. Забудьте про детские обиды и ссоры и, став взрослыми, стройте с ними отношения по-новому. И благодарите Бога, что ваши братья и сестры – не такие, как вы.

Также см. *Ревность; Рождество; Семья* (отношения в семье).

## Соседи (Проблемы С Соседями)

Тим Уинтон

Улица облаков (англ. *Cloudstreet*)

Джон Макгрегор

Если никто не говорит о замечательных вещах

Мы не выбираем себе родственников, но то же самое относится и к соседям.

Если вы с ними не уживетесь, ваша жизнь превратится в ад. Научитесь сосуществовать вместе, а еще лучше – симпатизировать им, и вам обеспечено дружеское общение. А еще – яйца, молоко и сахар, когда они срочно нужны, а магазины уже закрыты. Проблема современных жителей городов не в том, что у них плохие отношения с соседями, а в том, что никаких отношений нет вообще. Люди десятилетиями живут дверь в дверь, а при встрече лишь учтиво кивают друг другу. Наше первое «лекарство» заставит вас высунуть голову из-за забора. Второе – снести сам забор.

В лирическом романе Джона Макгрегора «Если никто не говорит о замечательных вещах» мы знакомимся с обитателями целой улицы в городке на севере Англии. Правда, мы знаем их не по именам, а по номерам домов: «молодая женщина из 24-го», «мужчина с аккуратно подстриженными усами из 20-го». В повествовании Макгрегора внутренние монологи соседей накладываются один на другой, сливаясь в хаос бессвязных звуков. Но это лишь на первый, поверхностный взгляд. Каждое из описанных в книге незначительных событий рассказывает нам историю чьей-то жизни – уникальной и не похожей ни на чью другую, но неразрывно связанной с окружающими. Макгрегор показывает нам все типы соседских взаимоотношений – от подчеркнутого безразличия до бескорыстной любви и жертвенности, – убеждая нас, что каждый из наших соседей достоин внимания. Немедленно устройте вечеринку для всех обитателей своей улицы, и ваша жизнь заиграет новыми красками.

## Спутник Жизни Не Любит Читать

### Приобщите Его (Ее) К Чтению

**Если вы любите читать, а человек, с которым вы делите жизнь, – нет, вам приходится нелегко. Вы сидите над книгой, а он включает телевизор, отвлекает вас вопросами или просто отпускает вслух разнообразные замечания. Что делать? Выходов всего два: приобщить его к чтению или расстаться.**

**Для начала подарите ему интересную книгу. Можете даже отвести его в книжный магазин, чтобы выбрать ее вместе. Если книга так и лежит нераскрытая, попробуйте почитать ему вслух или попросите, чтобы он почитал вам. Чтение вслух великолепно сближает и позволяет делиться впечатлениями от прочитанного. «Десятка лучших романов для приобщения спутника жизни к художественной литературе» подскажет вам несколько ценных идей.**

**Если этот способ вам не подходит, приобретите аудиокниги и слушайте их во время долгих поездок в автомобиле или занимаясь домашними делами – это понравится вам обоим (см. «Десятка лучших аудиокниг» в Шум). Если вашему партнеру понравился какой-то писатель, предложите ему еще одну книгу того же автора, уже бумажную.**

**Но, допустим, он категорически не желает приобщаться к чтению. Тогда вам не остается ничего другого, кроме как оговорить условия, дающие вам возможность спокойно читать. Определите, как много времени вы хотите тратить на чтение, в какие дни и в какое время суток – например, по субботам после полудня и полчаса перед сном. Устройтесь удобно, там, где вас никто не потревожит (см. Домашние дела). Если вы любите читать на ночь, укладывайтесь в постель за полчаса до того, как ваш партнер придет в спальню. Если он скучает (никому не нравится, что ему не уделяют внимания), пусть, пока вы читаете, займется чем-нибудь интересным. Выращивает помидоры? Учится играть на банджо? Сколачивает для вас книжные полки?**

**Но если вы видите, что ничего не получается и все ваши усилия идут прахом, а дальнейшая совместная жизнь будет означать, что вам придется отказаться от книг, подумайте, стоит ли ее продолжать. Может, лучше подыскать себе другого спутника, более близкого вам по интересам? (См. Поиск спутника жизни.)**

**По необъяснимым причинам мужчины обычно пренебрегают художественной литературой. Если ваш партнер со школы не открывал ни одного романа, предложите ему почитать одну из перечисленных ниже книг. Скажите, что это документалистика, написанная в форме романа. Авось клюнет.**

Майкл Чабон. Приключения Кавалера и Клея.

Дуглас Коупленд. Рабы «Майкрософта».

Умберто Эко. Имя розы.

Джозеф Хеллер. Уловка-22.

Ирвин Шоу. Молодые львы.

Хантер С. Томпсон. Ангелы Ада.

Станислав Лем. Солярис.

Джордж Макдональд Фрейзер. Флэшмен.

**Чак Паланик. Бойцовский клуб.  
Айн Рэнд. Атлант расправил плечи.**

**По столь же необъяснимым причинам некоторые женщины тоже не читают романы. Если ваша спутница жизни принадлежит к их числу, попробуйте соблазнить ее увлекательной историей. Вот несколько книг с захватывающим сюжетом, созданных лучшими писателями современности.**

**Маргарет Этвуд. Она же «Грейс».  
Дженнифер Иган. Время смеется последним.  
Э. М. Форстер. Комната с видом на Арно.  
Халед Хоссейни. Тысяча сияющих солнц.  
Джон Ирвинг. Отель «Нью-Гэмпшир».  
Дэниел Мейсон. Настройщик.  
Томас Кенэлли. Список Шиндлера.  
Зэди Смит. Белые зубы.  
Скарлетт Томас. Наваждение Люмаса.  
Джон Фаулз. Женщина французского лейтенанта.**

Но что если, хорошо зная своих соседей, мы их на дух не выносим? В романе австралийского писателя Тима Уинтона «Улица облаков» фигурируют две семьи – Пиклзы и Лэмбы. Между ними нет ничего общего. Необходимость близкого соседства для каждой – сущее наказание. Живут они в одном доме в Перте, «громадном, как целый материк». Сэму Пиклзу, азартному игроку, эта махина досталась по наследству, но в силу финансовых затруднений половину дома он сдает в аренду. Пиклзы делят двор пополам, посередине сооружают из старых жестяных вывесок допотопный забор, и в другую половину дома въезжают Лестер и Ориэл Лэмб со своими шестью детьми. Вскоре Сэм Пиклз с удивлением наблюдает, как Лэмбы на своей стороне двора копают огород, заводят цыплят, а на окна гостиной устанавливают ставни продуктовой лавки. Дом вдруг становится похож на «разбитого параличом старика, у которого отнялась одна сторона»: бурная деятельность на половине трудолюбивых богобоязненных Лэмбов и полное отсутствие какой-либо активности на половине инертных Пиклзов.

Уинтон рассказывает свою историю, давая слово каждому из персонажей (сочные языковые характеристики героев – отдельная удача автора). Постепенно разделительная черта между двумя половинами дома стирается.

Разногласия между его обитателями по поводу шума, религии, азартных игр по-прежнему существуют, и время от времени то на ту, то на другую половину летит башмак, но все же они уважают принцип «сам живи и другим не мешай». В конце концов соседи становятся родственниками.

В следующий раз, когда вас разбудит бой барабана соседского мальчишки, не спешите злиться. Как холодно и безотрадно, если рядом никто не живет! Сломайте забор отчуждения между собой и соседями – хотя бы в переносном смысле, – и вы ощутите дуновение теплого ветра.

Также см. *Мизантропия; Стрессы большого города; Шум.*

## Старение

*Том Роббинс*  
Аромат джиттербаг (англ. *Jitterbug Perfume*)  
*Оскар Уайльд*  
Портрет Дориана Грея

Мы живем в эпоху, когда почти каждый публичный человек стремится выглядеть моложе – избавиться от седины, при помощи пластических операций и инъекций ботокса разгладить на лице морщины. Нам понятно желание короля Алобара убежать, как заяц от лисы, от первых признаков старения. На самом деле у Алобара есть более веские причины сопротивляться приближению старости: у его народа существует традиция по достижении правителем пожилого возраста убивать его с помощью отравленного яйца.

Вот основа «Аромата джиттербаг», который продлевает Алобару молодость. Чтобы получить о нем более полное представление, прочитайте роман Тома Роббинса.

### Состав:

Король VIII века на пороге старости.  
Похожий на козла бессмертный бог, издающий резкий отвратительный запах.  
Флакон духов, способных ароматом совращать целые города.  
Мера ямайского жасмина, который должен добыть пасечник Бинго Пижама.  
Жизненно важная часть красной свеклы.

### Способ применения:

Доставьте все компоненты на французскую парфюмерную фабрику, тщательно перемешайте и утрамбуйте. В последний момент добавьте жизненно важную часть красной свеклы. Все это время дышите размеренно, полной грудью. Позаботьтесь, чтобы бандалупские доктора, пока вы принимаете горячую ванну, совершили над вашим снадобьем обряд. Потом слейтесь в оргазме со своим сексуальным партнером, направляя энергию, выделяемую в процессе полового акта, в мозговой ствол. Повторяйте этот ритуал ежедневно на протяжении тысячи лет.

Если по прошествии этого времени вы не достигнете поставленной цели, воспользуйтесь советом

Алобара: не падайте духом. И не вздумайте пойти по пути Дориана Грея – хлопот не оберетесь.

Также см. *Невеселый день рождения; Облысение; Старость.*

### **Стесняться Литературных Пристрастий**

### **Замаскируйте Обложку**

**Вы боитесь, что одноклассники увидят у вас в портфеле «Цветы на чердаке» Вирджинии Эндриус? Вам неловко, что вы шмыгаете носом, читая на ночном дежурстве роман Дэвида Николса «Один день»? Сидя в салоне красоты под сушилкой, вы с чувством смущения достаете из сумки Пруста? Вас бросает в дрожь мысль о том, что ваши студенты застукают вас в автобусе над романом о вампирах?**

**Переходите на цифровой формат книг. Конфиденциальность – бонус для обладателей электронных читалок. Или просто замаскируйте обложку бумажной книги. Зачем кому-то знать, над каким романом вы горестно вздыхаете и мечтательно улыбаетесь? Книги – личное дело каждого.**

### **Старость**

Джейн Гардам

Грязный старик (англ. *Old Filth*)

Элис Томас Эллис

Семейная тайна (англ. *The Skeleton in the Cupboard*)

Ингрид Нолль

Прохладой дышит вечер

«У старости есть свои удовольствия, не меньшие, чем удовольствия молодости». Это слова старого мудреца Сомерсета Моэма, которому так нравилось жить в преклонные годы, что он умер, когда ему перевалило за девяносто. Есть и другая точка зрения, высказанная героем романа Уилларда Мотли «Стучись в любую дверь» Ником Романо: «Живи на полную катушку, умри молодым и оставь после себя красивый труп». Большинство людей стареет со смирением, позволяя себе потихоньку брюзжать и стараясь пореже заглядывать в зеркало: все равно себя не узнаешь. Чтобы вдохновить вас на более радостное восприятие старости, советуем прочитать три упомянутые выше книги и убедиться, что и на восьмом десятке можно жить ярко и интересно.

Судья Федерс по прозвищу Грязный старик, герой романа Джейн Гардам, – достойнейший человек и все еще поразительно красивый мужчина, статный и величавый. Несмотря на свое прозвище, он очень опрятен. Туфли блестят, как каштаны; он элегантно, в стиле 1920-х, одевается: из кармашка неизменно выглядывает уголок шелкового платка, на ногах желтые носки из «Хэрродса». В его доме не пахнет старостью, он богат, держит целый штат слуг. То есть прозвище судьи Федерса не имеет никакого отношения к нарушению правил личной гигиены. Когда-то давно он избрал себе следующий девиз: «Не получилось в Лондоне, попытай счастья в Гонконге».

Судья Федерс действительно уезжал в Гонконг, где весьма преуспел. Знакомые полагали, что он останется в Гонконге навсегда. Но строить предположения относительно поступков судьи Федерса – все равно что тыкать пальцем в небо. У него много тайн, за его спиной бурное прошлое, и в душе он совсем не тот, каким кажется. Судья планирует отправиться в путешествие: с кем-то встретиться, а перед кем-то и покаяться. Сил ему на это хватит. (И что самое главное, уж он-то после себя оставит вполне презентабельный труп.)

Отбросьте страх перед старостью. Скажите себе: я ни за что не допущу, чтобы старость мешала мне жить. И тогда вы сумеете отыскать в себе судью Федерса – только, пожалуйста, не водите машину так, как он.

Жизнеутверждающий образ старости воплощает и миссис Монро, героиня романа «Семейная тайна». Эта пронзительная остроумная дама прекрасно видит недостатки родных и близких и не дает им спуску. Она мечтает об одном: чтобы ее сын Сил женился до того, как она умрет. Размышления миссис Монро о любящем, но беспутном сыне, покойном муже, на которого нельзя было положиться, и неподобающе молодой будущей невестке напрочь лишены сантиментов. Неунывающая миссис Монро с радостью ждет смерти, испытывая прилив «невообразимого восторга», когда перед ее взором мелькает картина, где преходящее сливается с вечным, где «орлы слетаются с ангелами и ослепительно яркий свет, искрящийся, словно самоцветы, рассеивается и угасает». Очень интересно представление о загробной жизни – несомненно, интереснее многих других.

«Семейная тайна» – первый роман трилогии Элис Томас Эллис «Летний домик» (*Summerhouse*). В каждом из них рассказывается одна и та же история, но с точки зрения другого персонажа; каждый новый рассказчик дает ответы на вопросы, поставленные в предыдущей части трилогии. Но «Семейная тайна» стоит особняком. Книга убеждает нас, что старики, если хотят, вполне способны принимать участие в текущих событиях, а если не хотят, могут взять на себя роль их остроумного комментатора. Не бойтесь старости: это всего лишь другая точка зрения на ту же историю. В том числе такую загадочную, как роман Ингрид Нолль «Прохладой дышит вечер».

Также см. *Амнезия читательская; Облысение; Старение.*

### **Страх Насилия**

Роберт Льюис Стивенсон  
Странная история доктора Джекила и мистера Хайда  
Эйдзи Ёсикава  
Мусаси

Каждый из нас, увы, может подвергнуться насилию, и почти каждый способен его совершить. Рассмотрим второй случай. Все мы переживали ситуации, когда ярость захлестывает, заставляя немедленно совершить насилие. К счастью, нам почти всегда удастся подавить в себе этот порыв. Но если вы знаете за собой такую особенность – в ответ на любую обиду пускать в ход кулаки – повесть Стивенсона будет вам очень полезна: она позволяет посмотреть на себя как бы со стороны.

Доктор Джекил, уважаемый врач и ученый-исследователь, живет в Лондоне. Долгие годы изучая человеческую природу, он изобретает снадобье, с помощью которого можно разделить личность на две противоположные части, и испытывает его на себе. Благодаря временному раздвоению личности доктора его темная сторона может действовать независимо от высокоморальной и респектабельной. Кроме того, превращаясь в мистера Хайда, доктор Джекил даже выглядит иначе: он моложе и меньше ростом, волосы у него гуще, следовательно, Джекилу не приходится отвечать за последствия действий Хайда.

Самых злодеяний Хайда мы почти не видим; его зловещие исчезновения, порой на несколько месяцев, скрыты покровом тайны. Но мы понимаем, что он – чудовище, способное на самые отвратительные поступки. Со временем Хайд начинает доминировать, и Джекилу все труднее заявлять о себе, а запасы средства, при помощи которого происходят превращения, тают. В конце концов доктор теряет способность переходить из одного состояния в другое по собственному желанию.

Смысл авторского послания ясен: если не сдерживать себя, злоба станет вашей натурой. Читая повесть, вы будете испытывать отвращение к побуждению причинить другому человеку боль. Это поможет вам искоренить в себе склонность к насилию.

Если вы опасаетесь насилия со стороны других людей, прочтите исторический роман Эйдзи Ёсикава «Мусаси». В этом почти тысячестраничном шедевре японской литературы блестяще описаны жизнь и борьба самураев – от суровых ритуалов, отправляемых на вершинах гор под руководством наставников дзен-буддистов, до битв на полях сражений Японии XVI века. Герой романа в конце концов обретает любовь, смирение и мудрость. Великий воин, он приходит к отрицанию насилия, ему достаточно внутренней силы.

Вряд ли вам удастся овладеть боевыми искусствами так же блистательно, как Мусаси, но он научит вас бесстрашию. Даже десятой доли уверенности в себе непобедимого воина вам хватит, чтобы потенциальные обидчики начали обходить вас стороной.

Также см. *Убийственные мысли; Ярость.*

## Страх Остаться Старой Девой

Кейт Гренвилл  
Идея совершенства (англ. *The Idea of Perfection*)  
Элизабет Гаскелл  
Север и юг

То, что в романе Кейт Гренвилл «Идея совершенства» Дуглас Чизман и Харли Сэвидж нашли друг друга, дает надежду всякому, кто боится остаться в одиночестве. Оба уже не очень молоды, у каждого за спиной печальный опыт прожитых лет. У Дугласа уверенности в себе ни на грош, а лицом он «вылитый идиот». Харли – женщина, склонная к неожиданным поступкам, да и внешность у нее, мягко говоря, нестандартная. Ее третий муж покончил с собой, и она убедила себя, что на ней лежит клеймо неудачницы, с которой и рядом-то находиться опасно.

И тем не менее герои Гренвилл обрели друг друга. В романе, который учит понимать и принимать свои и чужие недостатки, говорится о том, как люди порой сами отказываются от счастья, не решаясь продолжить отношения после первого свидания.

Прочтите эту книгу и запомните позаимствованный у Леонардо да Винчи эпиграф: «Арка есть не что иное, как сила, созданная двумя слабостями». Они безусловно относятся и к героям романа Гаскелл «Север и юг».

Также см. *Безбрачие; Поиск спутника жизни.*

## Страх Отцовства

Себастьян Фолкс  
И пели птицы...

Вы привыкли допоздна засиживаться в барах, по воскресеньям до обеда валяться в постели с газетой и чашкой кофе и посвящать все свободное время жене/подружке/собаке/матери. Увы, теперь все это не про вас.

Женщинам легче. Беременность меняет будущую мать не только физиологически, но и эмоционально. Именно это происходит с Изабель в романе Себастьяна Фолкса «И пели птицы...». Накануне Первой мировой войны Изабель бросает мужа, с которым несчастлива, и убегает из дома со Стивеном. Вскоре выясняется, что она ждет ребенка. Изабель не решается сообщить новость Стивену и уезжает от него к своей сестре Жанне.

В следующий раз мы встречаем Стивена на фронте, в окопах близ Соммы. Он изменился: перед нами замкнутый, ожесточившийся человек. Он командует взводом и вместе со своими солдатами каждый день заглядывает в глаза смерти. Одна из немногих радостей, доступных бойцам, – это письма из дома. То ли

случайно, то ли намеренно солдат, у которых есть дети, Фолкс изображает с большей симпатией. Вот Уилкинсон, он недавно женился и теперь ожидает рождения первенца; ему суждено погибнуть ужасной смертью. Вот добродушный Джек Файербрейс, узнавший из письма жены, что его сын Джон лежит в больнице с дифтерией. Джек спрашивает у лейтенанта Стивена (который в этот самый момент раздумывает, не приговорить ли Джека к расстрелу за то, что тот уснул на посту), есть ли у него дети. «Нет», – отвечает Стивен. Но мы-то знаем, что ребенок у него есть.

Фолкс знакомит читателя с миром, в котором солдаты, имеющие детей, заметно отличаются по мироощущению от своих бездетных товарищей. И невольно возникает чувство, что Стивен, не ведающий о том, что Изабель родила ему ребенка, много теряет. Каким бы он стал, если узнал, что он отец? Не догадываясь о своем отцовстве, Стивен лишен всякой надежды. Роман завершается появлением на свет еще одного маленького человека; его отец, охваченный буйной радостью, выскакивает на улицу и начинает швыряться каштанами.

Если у вас скоро родится ребенок, а вы не испытываете ничего, кроме замешательства и смутного страха перед надвигающейся катастрофой, обязательно прочтите этот роман. Многие мужчины, равнодушные к еще не рожденному ребенку, привязываются к нему всем сердцем, едва он появится на свет. Попробуйте проникнуть в душу Стивена и решите для себя, что для вас означает отказ от отцовства: спасение от ответственности или утрату возможности приобрести бесценный жизненный опыт?

Также см. *Боязнь ответственности*.

## Страх Смерти

*Дон Делилло*

*Белый шум*

*Габриэль Гарсиа Маркес*

*Сто лет одиночества*

Вы когда-нибудь задавались вопросом, как нам, людям, удастся жить, работать, заниматься повседневными делами, зная, что в любой момент мы можем исчезнуть, перестать существовать? Приходилось ли вам просыпаться ночью в холодном поту от мысли о неизбежности смерти?

Страх смерти – одно из свойств, отличающих человека от животного. Каждый из нас справляется с ним по-своему. Одни верят в Бога и загробную жизнь, другие смиряются с грядущим небытием, третьи подавляют в себе мысль о смерти.

Джека Глэдни, заведующего кафедрой гитлероведения в одном из колледжей Среднего Запада, мучает острый страх смерти. Он постоянно думает о том, кто умрет раньше – он или его жена Бабетта (надеясь, что она его опередит). Но однажды Джек узнает, что жена боится смерти не меньше его. Белокурая пышнотелая Бабетта стояла между Джеком и его страхом, служа олицетворением жизни, – и вдруг эта конструкция рухнула. Открытие потрясает Джека до глубины души и подтачивает основы его доселе счастливого брака.

Пытаясь побороть свой страх, Джек изучает всевозможные философские системы и анализирует разнообразные аргументы, включая идею реинкарнации. («Как вы намерены провести период вашего воскрешения?»<sup>[28]</sup>, – спрашивает его приятель-иеговист, словно речь идет о ближайших выходных.) Джек отвлекается от тягостных дум, лишь когда сидит и смотрит на спящих детей. В такие мгновения он чувствует себя «человеком набожным, частью духовной системы». Для него это самый действенный метод – лекарство не только от страха смерти, но и от всех прочих фобий.

Возможно, рассуждения Джека помогут и вам. Если нет, то вы, читая «Белый шум», по крайней мере будете думать о смерти со смехом. Проза Делилло пронизана юмором. Сцена, где Джек пытается произнести немецкие слова, на наш взгляд, – самая смешная в литературе. Хватайтесь за этот роман ночью, когда вас одолеет страх смерти, и следите, как ужас трансформируется в смех.

Держите у своей постели еще одно «лечебное средство» – роман «Сто лет одиночества». Сагу Маркеса о семье Буэндиа из Макондо можно читать и перечитывать бесконечно – описанная в ней история закольцована во времени и настолько насыщена событиями, что вы каждый раз будете находить свежие мысли и неожиданные повороты. Будничная смерть – нередкая гостья на страницах романа, а персонажи воспринимают себя как часть естественного порядка вещей. Возможно, со временем вы научитесь относиться к себе так же.

Если нет, продолжайте читать. Снова и снова. И однажды ночью, устало перевернув последнюю страницу и опять открывая книгу на первой, вы поймете, что все хорошее в конечном итоге должно прийти к своему завершению.

Также см. *Экзистенциальный страх*.

## Страх Утра Понедельника

См. *Понедельник – день тяжелый*.

## Страшные Сны

См. *Кошмары*.

## Стресс

*Жан Жионо*

Человек, который сажал деревья  
Гарт Стайн  
Гонки на мокром асфальте

Сердце колотится как бешеное. Вам не хватает воздуха. Кулаки сжаты. Зрение обострено. Ушами вы ловите каждый звук. Ведь речь идет о спасении вашей жизни.

Нет, вы не встретились на лесной тропе с медведем. Вы просто едете на работу, или ждете электричку, или жарите тост, или покупаете туалетную бумагу – в общем, занимаетесь повседневными делами. Но вы страдаете от стресса – одной из самых изнурительных болезней современности.

Мы прописываем вам совсем небольшую и нестрашную новеллу Жана Жионо «Человек, который сажал деревья». Она поможет вам погрузиться в состояние безмятежности. Это простой рассказ о пастухе, живущем в каменном доме в малонаселенной области Франции. У него есть все, что ему нужно, – и ничего лишнего: пуговицы на рубашке пришиты, ружье аккуратно смазано, белье постирано. Три года назад он вдруг понял, что край погибает из-за отсутствия деревьев, и, поскольку ему особо нечем было заняться, решил исправить положение. Каждый вечер он тщательно перебирает желуди и другие семена, а на следующий день сажает их в землю.

### **Разделите Его На Части**

**Если вас пугают толстые фолианты, вы не сможете прочесть самые интересные книги, созданные человеческим гением (см. ниже «Десятка лучших толстых книг»). Но у этой проблемы есть решение. Поставьте книгу вертикально и посмотрите на корешок: если книга в твердой обложке, вы увидите, что она состоит из нескольких сшитых вместе тетрадок. Разделите книгу закладками по границам этих тетрадок. Если книга в мягком переплете, ее страницы приклеены к корешку, так что их можно разделить в любом месте, воспользовавшись, например, обычными бельевыми прищепками. В результате толстенный том превратится в десяток тонких книжек, каждая не длиннее повести, а это уже совсем не страшно. В любом случае ваша задача – внушить себе, что книга не такая уж и толстая, и тогда вы с ней справитесь. От прищепок страницы книги немного пострадают, но лучше, если «Улисс» Джеймса Джойса будет слегка потрепан, чем обречен существовать в виде непрочитанного фолианта, которым подпирают оконную раму.**

**Виктор Гюго. Отверженные.**  
**Марсель Пруст. В поисках утраченного времени.**  
**Чарльз Диккенс. Домби и сын.**  
**Уильям Теккерей. Ярмарка тщеславия.**  
**Лев Толстой. Война и мир.**  
**Федор Достоевский. Братья Карамазовы.**  
**Томас Пинчон. Радуга тяготения.**  
**Аласдэр Грей. Ланарк.**  
**Сигрид Унсет. Кристин, дочь Лавранса.**  
**Юкио Мисима. Море изобилия.**

Через некоторое время в полях вокруг его дома появляются дубы, затем буки и березы. Местность преобразается. Население окрестных деревень переваливает за десять тысяч человек. Но покой и безмятежность дарят пастуху не столько результаты его труда, сколько сам труд: он продолжает сажать деревья и спокойно наблюдает за их ростом.

Прочтите эту новеллу, и вы почувствуете, как на вас нисходит умиротворение. Перевернув последнюю страницу, закройте книгу, улыбнитесь и выйдите на улицу. Можете прихватить с собой садовый совок.

Еще одно хорошее лекарство от стресса – роман Гарта Стайна «Гонки на мокром асфальте», написанный от лица пса по имени Энцо. Читая его, не забывайте время от времени гладить свою собаку.

Также см. *Бессонница; Высокое кровяное давление; Головная боль; Кошмары; Либи́до (снижение либи́до); Некогда читать; Неспособность сосредоточиться; Неспособность справиться с проблемой; Тревога; Трудоголизм; Чрезмерная занятость.*

### **Стрессы Большого Города**

Чайна Мьевиль  
Город и город

Жизнь в большом городе изматывает человека и выжимает из него все соки. Ежедневные поездки на работу из пригорода и обратно, спешка, скопище народа, одиночество в толпе. Серое однообразие нескончаемых бетонных стен, сверкающие рекламные щиты, мусор, преступность. Если вас тошнит от города, настоятельно рекомендуем вам, прежде чем ступить за порог своего дома, принять дозу «Города и города» Чайны Мьевеля. Это, на наш взгляд, лучшее из всех известных произведений о жизни в больших городах.

Шагая по улицам вымышленного города Бещеля, вы не должны видеть людей, идущих рядом с вами. Дело в том, что они живут в другом городе, который хоть и занимает то же самое географическое пространство, но называется Уль-Кома. Для благополучного существования в этих двух пронизывающих друг друга городах вам придется изучить архитектуру своего и понять, чем одежда, походка и манеры поведения ваших сограждан отличаются от тех, что присущи обитателям параллельного города. Переход

из одного города в другой равнозначен нарушению границы и ведет к вашему исчезновению.

Инспектору Тьядору Борлу поручено расследовать убийство студентки по имени Махалия, произошедшее в городе Бещеле. Образованный и умный человек, он вскоре понимает, что это убийство попирает законы обитателей обоих городов. К расследованию привлекают ученого Боудена, убежденного, что между Бещелем и Уль-Комой находится третий – невидимый – город под названием Орсини. Очевидно, Махалия случайно наткнулась на этот третий город, и любопытство увлекло ее в опасный мир преступного подполья.

Этот захватывающий роман сочетает элементы детектива и триллера, но хорош он не только этим. Мьевиль мастерски описывает пугающее состояние «незамечаемости». Сколько раз мы сами «не замечали» людей, считая, что вступать с ними во взаимодействие небезопасно? Книга откроет вам глаза на город, в котором вы живете и который, как вам казалось, хорошо знаете. Он предстанет перед вами в иной реальности и обретет иные перспективы. Возможно, вы наконец-то начнете замечать людей, которые прежде оставались для вас невидимками.

## Стыд

*Кэтрин Стокетт*

Прислуга

Стыд – простое, но глубокое чувство, возникающее в невинных сердцах. Человек, которому стыдно, испытывает инстинктивную потребность убежать и спрятаться – хоть в темный чулан, хоть в другую страну, где его никто не найдет. Возьмите с собой в чулан фонарик и наше «целительное средство». К тому времени, когда вы выберетесь обратно, вы поймете, что прятаться от критики неблагоприятно, а за свои поступки надо держать ответ.

События в романе «Прислуга» разворачиваются в городке Джексон, штат Миссисипи, в 1960-е годы, когда начало набирать силу Движение за гражданские права. В центре повествования – акция публичного порицания богатых белых женщин, которые использовали дешевый труд чернокожих «помощниц», вынужденных безропотно терпеть оскорбления от хозяев. Инициатором и организатором акции выступает белая девушка, дочь богатых родителей, уверенная, что и на ней лежит вина за недопустимое отношение к прислуге.

Двадцатитрехлетняя Евгения по прозвищу Комарик мечтает стать писательницей, но пока не нашла своей темы. «Пишите о том, что вас волнует, особенно если больше никому нет до этого дела», – советует ей редактор известного нью-йоркского журнала. Отличный совет. Потому что в душе Комарика поселилась смутная тревога: из их дома внезапно исчезла Константайн, чернокожая служанка, которая ее вырастила. Комарик решает написать историю Константайн и сотен других чернокожих служанок, рассказанную от их лица. Она уверена, что у нее получится увлекательная книга. Разумеется, ее предложение вызывает ужас и подозрение у будущих персонажей: кто возьмет к себе в дом служанку после подобных откровений (см. *Соблазн проболтаться*)?

В итоге Комарик заварила кашу, расхлебать которую оказалось не так-то просто. Первыми, набравшись смелости, ей согласились помочь Эйбилин (она воспитала семнадцать белых детей, но потеряла собственного сына) и прямодушная Минни. Ставя под угрозу хрупкое равновесие в обществе, построенном на несправедливости и расизме, Комарик открыла ящик Пандоры.

Не в наших правилах подстрекать к отмщению (см. *Месть*), но когда виновные не стыдятся своих поступков, ответные меры вполне оправданны. Так что Хилли Холбрук, насаждавшая идею отдельных туалетов для черных и белых, понесла абсолютно справедливое наказание. Минни угостила свою заносчивую работодательницу «воздаятельным» десертом, и Хилли пришлось пережить невероятное унижение.

Вдохновившись смелостью героинь романа, вылезайте из чулана. Признайте, что вы опозорились. Как и чувство вины (см. *Вина*), стыд за неблагоприятный поступок будет отравлять вам жизнь, пока вы не покаетесь. Извинитесь перед человеком, которого вы обидели. И никогда не перекладывайте свою ответственность на чужие плечи.

Также см. *Вина*; *Сожаление*; *Стесняться литературных пристрастий*.

## Супергерой (Комплекс Супергероя)

*Майкл Чабон*

Приключения Кавалера и Клея

*А. М. Хоумс*

Эта книга спасет вашу жизнь (англ. *This Book Will Save Your Life*)

Знаем-знаем. Вы представили себе красно-синие лосины. И пытаетесь решить, какие у вас будут сверхъестественные способности. Где-то в самом тайном закоулке души вы все еще храните веру в пулезащитные свойства диадемы Чудо-Женщины, как и в то, что она обладает телепатическими способностями и умеет печатать с невообразимой скоростью (сто шестьдесят слов в минуту, если это вам интересно). Еще брезжит смутная надежда, что когда-нибудь у вас будет собственный «Бэтмобиль» или что-нибудь в этом роде. Иногда, сидя на совещании, вы вдруг представляете, как в «пузыре» у вас над головой возникают междометия: «Пиф-паф!», «Бум!», «Трах!», «Бабах!»

Что ж, ничего страшного. У некоторых людей с возрастом это проходит – у вас не прошло.

Вы уже прочитали «Приключения Кавалера и Клея» – эпическое сказание Майкла Чабона об авторах комиксов Джозефе Кавалере и Сэмми Клее? Наверняка вам эта книга понравилась. В период золотого века комиксов эти двое создали целую плеяду супергероев, начиная с Эскаписта, который уже в 1939 году приходит на выручку всем, кто томится в цепях тирании и несправедливости, и пером и чернилами



воюет против Гитлера. Правда, сами Джо и Сэмми супергероями не стали, но это не беда. У нас есть для вас настоящий супергерой.

Ричард Новак, герой романа А. М. Хоумс «Эта книга спасет вашу жизнь», развелся тринадцать лет назад и с тех пор стал нечувствителен к любым эмоциям; он бросает в Нью-Йорке жену и четырехлетнего сына и переезжает в Калифорнию. Теперь его жизнь – типичное «искусственное» существование, характерное для современного Лос-Анджелеса: он поселился в стеклянном домике на краю каньона, ходит в специальных противозумовых наушниках, обеспечивающих полную звукоизоляцию от внешнего мира, общается только с экономкой, диетологом, массажисткой и личным тренером. И вот однажды он снова начинает *испытывать чувства*; сначала возникает боль непонятного происхождения, затем в его жизни вновь появляются люди: владелец пончиковой Анхил, обиженная жена Синтия и проживающая по соседству «обжигающе сексуальная» кинозвезда Тад. Не успев опомниться, Ричард уже нарушает установленные правила: пьет кофе («Настоящий кофе? – с отвращением спрашивает его диетолог. – С обычным молоком?»), перекусывает пончиками, плачет, а днем ложится вздремнуть. Ему хочется «быть великим и всемогущим, спасти людей из горящих зданий и бегать по крышам». В общем, стать супергероем.

Героические деяния Ричарда (особенно хороша сцена автомобильного преследования злодея) наполняют вас благоговением. Личный врач Ричарда, шарлатан Лусарди, высказывает толковую догадку: возможно, спасая других людей, Ричард, в сущности, спасает самого себя. Поэтому когда на пороге появляется его сын Бен, которому уже исполнилось семнадцать, Ричард пытается спасти самое важное для себя – взаимоотношения с сыном. И в этом главный его подвиг.

Получается, что стать супергероем можно, лишь пройдя через страдания. Если вы испытываете потребность исправить ошибки прошлого и сделать жизнь других людей лучше, вы тоже можете стать супергероем.

## Счастье (Погоня За Счастьем)

*Рэй Брэдбери*

451° по Фаренгейту

Счастье – высшая цель в жизни. Так ли это?

Многие из нас, европейцев, тратят жизнь на поиски этого неуловимого состояния – в любви, в работе, во время путешествия и даже при оформлении интерьера. Найди свое счастье! – призывают к нам рекламные щиты и экраны телевизоров. А ведь раньше, до наступления эпохи изобилия, право каждого на счастье счастье не рассматривалось как данность. В восточных культурах этот подход сохранился и по сей день: жизнь – это испытание, путь познания, а не источник ожидаемых удовольствий. Пища, крыша над головой, свобода вероисповедания – этого вполне достаточно. Только начини думать, что ты должен быть счастливым, и на тебя обрушатся разочарования.

Здесь мы полностью на стороне Востока: беспрепятственная гонка за счастьем – это недуг, который нужно лечить. Рэю Брэдбери эта истина открылась давно. Его пророческий роман «451° по Фаренгейту» рисует жизнь, к сожалению, печально напоминающую нашу. В его антиутопическом будущем никто больше не читает книг. Произошло это так. Поначалу люди перестали читать художественную литературу – им не хватало терпения осилить книгу целиком (см. *Книга, прочитанная до половины*). Потом они стали воспринимать книги как врагов, безответственно распространяющих чуждые взгляды и умонастроения. В бездушном стандартизированном обществе, начисто лишенном каких-либо страстей, жить проще.

Чтобы заполнить эмоциональную пустоту, оторванные от культуры, разучившиеся мыслить люди стараются наращивать темп жизни – с умопомрачительной скоростью носятся по городу на реактивных автомобилях, уничтожая все, что встречается им на пути. Они почти не видят своих детей, которые проводят в школе девять дней из десяти. В любом случае рожать и растить детей – это пустая трата времени, утверждают они. Женщины предпочитают сидеть дома и смотреть нескончаемые сериалы под собирательным названием «Родственники» – судьба этих «родственников» им важнее, чем собственная. (При всей своей гениальности Брэдбери не предвидел того, что наступит время, когда женщины захотят работать.) Одурманенные телевизионными сагами, женщины ложатся спать, заткнув уши «ракушками», ночь напролет транслирующими никчемные новости и еще более бессмысленные драмы. В этом обществе снотворное глотают горстями, как конфеты, а самоубийство – рядовое явление, не заслуживающее внимания.

Главный герой романа Брэдбери Гай Монтэг – пожарный. Его работа – сжигать запрещенные книги, а порой вместе с ними и тех, кто их читает. Однажды он знакомится с девушкой, которая смотрит на звезды, вдыхает запах травы, беседует с одуванчиками о любви, и вдруг осознает, что в своем эмоционально выхолощенном мире он не так уж и счастлив, как ему казалось. Душа Гая просыпается, он начинает воспринимать мир красоты, задумывается о том, что написано в книгах, которые он сжигает. Однажды, поприветствовав гостей жены оторваться от очередной серии «Родственников», Гай читает им стихотворение Мэтью Арнольда. Реакция женщин его потрясает: они разражаются безудержными слезами. «Поэзия – это слезы, поэзия – это самоубийства, истерики и отвратительное самочувствие, поэзия – это болезнь. Гадость – и больше ничего!» – восклицает одна из расстроенных слушательниц. Монтэг вынужден сжечь свои книги – и вместе с ними свой дом, – но он верит, что будущее без мудрости книг невыносимо. Лучше чувствовать и страдать, чем вести коматозное существование, которое «цивилизация» считает дорогой к счастью.

«451° по Фаренгейту» научит вас, что жизнь соткана из богатого разнообразия впечатлений. Живите в полную силу, не гонясь бессмысленно за «счастьем», а впитывая знания, наслаждаясь искусством и не боясь дать волю чувствам. На тот случай, если предвидение Брэдбери вдруг окажется пророческим, заучивайте романы наизусть, как это делает Монтэг. Как знать, а вдруг и вправду возникнет надобность сохранить их для человечества.

Также см. *Поиск спутника жизни; Неудовлетворенность.*

## Т

### Терять Веру

См. *Вера (утрата веры).*

### Терять Надежду

См. *Надежда (утрата надежды).*

### Томление

Алессандро Барикко  
Шелк

Если вы долго и безрезультатно стремитесь к чему-то, раздражая всех, кто с вами рядом, ваша жизнь превращается в бесконечно мучительный процесс. Она слишком коротка, чтобы тратить ее на бессмысленные потуги! К счастью, у нас и на этот случай имеется лекарство. Примите его немедленно.

Эрве Жонкур в общем-то дорожит своей любящей женой Элен, которая терпеливо ждет его дома, пока он совершает опасные ежегодные путешествия в Японию, в деревушку Сиракаву. Цель поездки – купить личинки шелкопряда и контрабандой доставить их во Францию. Но Эрве тоскует по девушке, в которую влюбился в Сиракаве, хотя их отношения не зашли дальше нескольких записок на японском языке. Если бы не эта страсть, он был бы привязан к своей супруге еще больше.

Не преувеличивайте ценность неизвестного. Любите реального партнера (см. *Брак*), а не далекую несбыточную мечту.

Также см. *Неудовлетворенность.*

### Тонзиллит

Энтони Капелла  
Императрица мороженого (англ. *The Empress of Ice Cream*)  
Станислав Лем  
Насморк

Прошли те времена, когда можно было просто полежать в постели, попивая горячий чай и терпеливо ожидая, когда перестанет болеть горло. В наши дни все иначе: заболев острым тонзиллитом (в обиходе – ангина), вы будете глотать антибиотики и без конца полоскать горло всякой гадостью.

Чтобы скрасить вам время, предлагаем прекрасный роман – приятный, как мороженое. Да он и называется «Императрица мороженого». Действие начинается в XVII веке во Флоренции. Карло Демирко, мальчик из небогатой семьи, нанимается помощником к мороженщику, персу Ахмеду. В семье Ахмеда секреты ремесла передаются из поколения в поколение, и он придерживается традиционных рецептов: для изготовления четырех видов мороженого – кордиала, граниты, сорбетов и шербетов – использует только четыре основных продукта (апельсин, розовую воду, фисташки, кардамон).

В те давние времена лед в Италии считался редкостью. Зимой его вырубали из ледяных глыб или собирали с замерзших рек и озер, а затем хранили в специальных погребах – ледниках, проявляя чудеса изобретательности. Изготовление мороженого было не только кулинарным искусством, но и наукой, требующей инженерных познаний. Карло понимает, что никаких особых перспектив у него нет, но он честолобив и любознателен, а потому постоянно экспериментирует с сиропами и фруктами, пробуя их самые неожиданные и нелепые сочетания. Он делает мороженое из вина, из соуса песто по-генуэзски, из миндального молока, из толченого сладкого фенхеля, из сливок. Он пытается раскрыть самые сокровенные тайны и секреты льда, а затем доставляет их во внутренние покои Карла II, где образуется гремучая смесь из секса, сорбетов и политических интриг.

Любите свои миндалины, друзья. А если разыграется тонзиллит, охладите их этой изумительной историей, напоминающей сливки, взбитые с вином и сахаром.

### Тошнота

Ивлин Во  
Возвращение в Брайдсхед

Что может быть хуже тошноты? Просим прощения за грубость, но поскольку без рвоты от нее не избавишься... Давайте. Не стесняйтесь. Мы отвернемся.

Вы дрожите, вы вспотели? Вас все еще немного мутит? Почистите зубы, прополощите горло и примите горизонтальное положение. Обложитесь подушками, накройте одеялом, суньте под бок грелку и уймите дурноту изысканной прозой Ивлины Во.

Ивлин Во умеет как никто возвращать читателя на твердую почву. Он мягко возьмет вас за руки, приподнимет на цыпочки, чуть подержит и снова опустит. В этом ему нет равных.

С первой же страницы романа «Возвращение в Брайдсхед» – хвалебной песни привилегированному классу – мы видим, как писатель создает методом повтора эффект устойчивого равновесия. «Тогда я

подумал», а через пару строк – «теперь я думал». «Четверть мили» в одной части предложения – «четверть мили» в другой. Смысловые повторы («еще недавно были» – «еще виднелись») ведут нас вперед точным танцевальным шагом. Точки с запятыми обеспечивают короткие ненавязчивые паузы, позволяющие насладиться красотой мгновения; запятые – плавность и вихревое движение повествования. Ритм действия не замирает ни на секунду: «Через полчаса мы были готовы и через час тронулись»<sup>[29]</sup>. Как ваше самочувствие? Проза Во – это грациозный танец, а сам писатель – искусный партнер, кружащий вас по залу.

Ой! Не нервничайте. Если боитесь, что тошнота вернется, продолжайте читать. Именно рвота свела Чарльза, нашего рассказчика, с одной аристократической семьей, с которой его на протяжении многих лет будут связывать глубокие напряженные отношения. В бытность студентом Оксфорда Чарльз жил в комнатах на первом этаже с видом на внутренний дворик. Однажды Себастьян, сын лорда и леди Брайдсхед (юноша был «волшебной красотой, которая... словно звонкая песня, зовет к себе любовь»), все еще не расстающийся со своим плюшевым мишкой, выпил лишнего и, проходя незадолго до полуночи мимо окна Чарльза, перегнулся через подоконник в комнату, куда его благополучно и стошнило. «Выбор» молодого аристократа не разозлил Чарльза. Напротив, он великодушно усмотрел трогательную «чистоплотность наизнанку в том, как Себастьян в своей крайности поспешил к открытому окну». Когда на следующий день, вернувшись к себе после лекций, Чарльз увидел заваленную цветами комнату и записку с приглашением на обед, он проникся к Себастьяну еще большей симпатией. Вскоре героя закрутил водоворот божественной жизни. Он попал в мир, где гостей потчуют бекасиными яйцами, – в мир красоты, волнующих впечатлений и чужих семейных проблем, в мир, озаривший его молодость и наградивший разочарованиями.

Однако жизнь и художественная литература сотканы именно из таких необыкновенных знакомств, перерастающих в дружбу. Если бы Себастьян не стошнило в комнату Чарльза, тот никогда не посетил бы Брайдсхед, не познакомился бы с его «немыслимо обаятельными» сестрами, не ступил бы в «таинственный, очарованный сад», перенесший его, пусть на короткое время, в счастливое детство, которого у него не было.

Так что возблагодарим тошноту, Себастьянову и вашу. А Ивлина Во – за то, что вам стало лучше.

## Тревога

Генри Джеймс  
Женский портрет

Состояние тревоги подобно пиявке, высасывающей из человека энергию, уверенность и смелость. Тревога – постоянное ощущение беспокойства и опасности – это одновременно и реакция на внешние обстоятельства, и способ восприятия действительности. Но если над внешними обстоятельствами мы не властны, то душевные порывы вполне способны контролировать: смех или солидный глоток кислорода (последнее есть следствие первого) обычно помогают хотя бы на время снять напряжение и расслабиться.

Из четырнадцати выявленных нами причин тревожного состояния<sup>[30]</sup> десять может нейтрализовать первая глава романа Генри Джеймса «Женский портрет». Она открывается описанием идиллической церемонии послеполуденного чаепития в саду загородного английского дома: скудеющие потоки летнего света, длинные тени, чашки, подносимые к губам не спеша, тканые коврики, стеганные кресла, книги, разбросанные на лужайке под сенью деревьев. Это косвенное приглашение успокоиться и выпить чашку чая (полезно, если вас гложет беспокойство, вызванное причинами два, три, четыре, семь, десять, одиннадцать, двенадцать и в какой-то степени тринадцать) превосходно вписывается в неспешное течение изящной прозы Джеймса, которая сама по себе исцеляет от тревожного состояния, а также помогает сделать первый шаг к тому, чтобы полностью избавиться от тревоги, вызванной причиной номер восемь.

Язык Джеймса воздушный, как взбитые сливки. А сам роман мы бы сравнили с *соленым* сливочным маслом: красоту повествования дополняют откровенные диалоги (целебное средство от тревоги, вызванной причинами с первой по четвертую и седьмой). Шутливая беседа, которую ведут трое мужчин – пожилой американский банкир мистер Тачит, его внешне безобразный, но обаятельный сын Ральф и наделенный типично английской красотой лорд Уорбертон, – заставит вас не раз улыбнуться, да и сами персонажи постоянно поддразнивают друг друга (лорд Уорбертон, например, нарочито, совсем не по-английски, намекает на богатство мистера Тачита). Освобожденная от оков условностей общепринятого этикета, эта беседа раскрепостит вас и избавит от смущения (а также послужит превосходным успокаивающим средством для случаев шесть, девять и с десятого по двенадцатый).

Как только к маленькому обществу присоединяется кузина Ральфа, американка Изабелла Арчер, приехавшая в гости по приглашению миссис Тачит, беседа утрачивает непринужденность и становится более острой: Изабелла обладает живым веселым нравом и смелостью, верит в себя и в других, что не может не заразить читателя. На всех, кто терзаем тревогой по причине номер девять, ее образ окажет поистине целебное воздействие.

Мы рекомендуем этот роман Джеймса всем, кто страдает от тревожных состояний, исключая тех, кто тревожится по причинам номер пять и номер четырнадцать (последним не поможет никакая книга, разве что они используют ее в качестве оружия). Читателей, мучимых тревогой по причинам один и два, мы должны предупредить: концовка романа может их разочаровать и усугубить симптомы болезни. Срочно вернитесь к первой главе романа и выпейте еще чашку ароматного послеполуденного чая.

Также см. *Паническая атака; Стресс; Экзистенциальный страх*.

## Тревоги Подростковые

См. *Отрочество (проблемы отрочества); Подростковый возраст*.

## Трезвость

Реймонд Чандлер  
Прощай, моя красотка

Отказ от спиртного – это в высшей степени положительный поступок! Трезвый образ жизни позволяет более четко и ясно видеть окружающий мир, и многие медики (за исключением французов, разумеется) ратуют за полный отказ от спиртного. Но быть трезвенником, когда все вокруг пьют, – ужасно скучно. В компании вы, конечно, можете пить безалкогольные коктейли, но рано или поздно какой-нибудь шутник поднесет вам настоящую «Смерть после полудня». А как быть, если ваш будущий тесть зовет вас поговорить как мужчина с женщиной за стаканом виски? Отвергнуть предложение и просить у него руки его дочери? Ха! А если гости за столом поднимают бокал за столетие прабабушки? Попросить плеснуть вам лимонаду?

Литературные пьяницы, как правило, люди интересные. И самый привлекательный из них, бесспорно, герой детективов Реймонда Чандлера Филип Марло. Нам особенно нравится роман «Прощай, моя красотка», хотя в любом из восьми романов этой серии можно наблюдать несомненную взаимосвязь между приемом алкоголя и спокойным хладнокровием, которое с блеском демонстрирует Марло: «Мне надо было выпить, мне надо было застраховать свою жизнь на большую сумму, мне надо было отдохнуть, мне нужен был дом в деревне. Все, что у меня было, это плащ, шляпа и пистолет»<sup>[31]</sup>. Преступники, которых настигает Марло, дарят ему улыбки одновременно «теплые и кислые»: они имеют все основания догадываться, что он найдет против них необходимые улики. Но Марло делает это с таким шиком, что преступники чувствуют себя едва ли не польщенными тем, что их разоблачили. У Марло собственное представление о справедливости: он передает в руки правосудия только тех, кого считает безнадежным; выступая на стороне добра, он никогда не рядится в одежды добропорядочности (см. *Добропорядочность*). Отчасти это связано с его пристрастием к спиртному.

Увлекаться, конечно, не стоит. Пьяницы неинтересны окружающим. Марло пьет с шиком и «знает меру». Его слабость – виски, и иногда он принимает его как лекарство, чтобы поскорее уснуть. Но он выпьет что угодно с кем угодно, если это поможет ему получить информацию. Если вы трезвенник, прочитайте два-три романа о Филипе Марло. Вы почувствуете, как лукавая рассудительность спокойного, но отважного детектива проникает в вашу кровь, словно виски. Впитывайте этот нектар, и мысли ваши прояснятся, движения станут по-кошачьи быстрыми и целеустремленными; очень скоро все преступники попадут в тюрьму, а вас будут согревать улыбки очаровательных блондинок... Но что это? Ах да, вы по-прежнему сидите все в том же уютном кресле.

Следуйте примеру Марло, но не слишком увлекайтесь крепкими напитками (см. *Алкоголизм*).

Также см. *Добропорядочность*; *Брюзгливость*.

## Трудоголизм

Томас Гарди  
Под деревом зеленым  
Туве Янссон  
Шляпа волшебника

Если ваша жизнь скукожилась до размеров рабочего стола и вы озабочены только тем, как бы успеть переделать все дела в срок, скрупулезно отмечая галочками, что уже выполнено (см. *Чрезмерная организованность*), значит, вас захлестнула эпидемия трудоголизма. В этом случае вас может спасти только незамысловатое и небольшое по объему произведение, иначе вы не успеете восстановить силы и во всеоружии встретить завтрашний день.

Предлагаем самый добрый, самый невинный роман Томаса Гарди «Под деревом зеленым». Его герои, участники меллстокского приходского хора, – довольно пестрая компания. В любую погоду молодежь и пожилые люди, каждый со своим инструментом, собираются играть и петь – для удовольствия, а не ради денег; они знают, что на самом деле имеет значение – музыка, немного сидра и радость общения.

Жизнь не ограничивается работой. Выйдите из кабинета, оглянитесь вокруг – в мире столько интересного! Не верите? Тогда познакомьтесь с персонажем, который являет собой вашу полную противоположность. Снусмумрик, один из главных героев книги о муми-троллях, – загадочный скиталец, поэт и музыкант. Каждый год он появляется в Муми-доле в неизменной зеленой шляпе с пером и с губной гармошкой. Муми-тролль ждет его с нетерпением: он знает, что вместе с этим путешественником в Долину приходит весна. Но... Снусмумрик никогда не задерживается надолго. Он появляется – и снова уходит.

Снусмумрик исповедует неотразимо привлекательную философию. Он не просто отпетый бездельник, но и символ абсолютной свободы, достигший спокойствия и порвавший с материальным миром. Узелок его почти пуст, он путешествует налегке, предпочитая тщательно изучить тот или иной предмет и оставить его, а не таскать с собой. Он ставит палатку в любом месте, какое ему понравится.

Выходите на широкую дорогу, как Снусмумрик, в бодром, приподнятом настроении. Ведь мир – «чудесно прекрасен», и в нем, помимо вашего рабочего стола, так много настоящих чудес.

Также см. *Высокое кровяное давление*; *Изнеможение*; *Некогда читать*; *Неспособность справиться с проблемой*; *Одержимость*; *Продать душу дьяволу*; *Стресс*; *Чрезмерная занятость*.

## Трусость

Харпер Ли

Убить пересмешника  
Сигрид Унсет  
Сага о Вигдис и Вига-Льоте

Трус не может быть добродетельным человеком. Добродетель подразумевает необходимость всегда поступать по справедливости, но трус на это не способен – при первых признаках опасности у него начинают трястись поджилки и он думает об одном: куда бы спрятаться.

Это не значит, что каждый должен быть храбрецом. Бояться не зазорно. Но даже испытывая страх, мы должны делать то, что необходимо. Если вы склонны проявлять слабость и бежать от трудностей, вместо того чтобы встречать их лицом к лицу, черпайте вдохновение в подвигах самых отважных литературных героев.

Например, нашего любимого Аттикуса Финча из романа «Убить пересмешника». Отец двоих детей, Джима и Глазастика, которых он воспитывает один (см. *Родитель-одиночка*), Аттикус спокойно, не моргнув глазом, одним выстрелом убивает бешеную собаку, разгуливающую по центральной улице городка Мейкомб в штате Алабама. Тем самым он мгновенно завоевывает уважение своих ошеломленных детей, которые прежде стыдились отца, считая его старым полуслепым слабаком. Аттикус не раз рассуждает с сыном и дочерью о смелости. Нет никакой отваги в том, чтобы издеваться над живущим по соседству затворником Страшилой Рэдли, объясняет он. И чтобы не вступить в драку с задирами, порой требуется гораздо больше храбрости, чем для махания кулаками. Но самый главный урок мужества он преподает им – а заодно и нам, читателям, – когда берется защищать в суде чернокожего Тома Робинсона, обвиняемого в изнасиловании белой женщины. И это в городке, где процветает расизм! Аттикус не отступает от своих принципов, даже когда детей начинают из-за него третировать в школе, и не поддается страху, когда ему приходится в одиночку противостоять агрессивной толпе, вознамерившейся линчевать Робинсона. Он – особенный человек, Человек с большой буквы.

Роман «Убить пересмешника» остается самым впечатляющим художественным произведением, обличающим расовые предрассудки, и не следует недооценивать мужество Харпер Ли – белой женщины, написавшей о людях, среди которых она выросла. Ли опубликовала роман в 1960 году, за несколько лет до того, как президент США Линдон Джонсон подписал принятый Конгрессом Закон о гражданских правах, запрещающий расовую дискриминацию.

Если спокойное достоинство адвоката Аттикуса Финча не в вашем вкусе, берите пример с женщины-викинга Вигдис, безжалостной, как окровавленный топор. Это героиня удивительного романа Сигрид Унсет «Сага о Вигдис и Вига-Льоте», увидевшего свет в 1909 году. Роман, написанный в подражание исландским сагам XII века, повествует о молодой прекрасной Вигдис, дочери славного викинга Гуннара. Когда мы впервые встречаем Вигдис, она – истинное олицетворение женственности, красавица с белокурыми косами до колен. В доме отца она знакомится с молчаливым синеглазым Льотом, и между ними мгновенно вспыхивает взаимное влечение.

Но похотливый Льот овладевает Вигдис помимо ее воли и оставляет, поруганную, с младенцем во чреве. В ней вскипает кровь викингов; разъяренная, она жаждет мести. Жизнь бросает ей все новые и новые вызовы, и она, неизвестно откуда черпая силы, доблестно принимает каждый из них. Сцена, когда Вигдис с привязанным к спине двухлетним малышом мчится под вой волков на лыжах через темный заснеженный лес, преследуемая свирепыми воинами, – одна из самых волнующих в литературе. Позже, когда ей по ее же просьбе отрубают три обмороженных пальца, с уст Вигдис не слетает ни звука.

Вигдис не теряет мужества не только перед лицом смертельной опасности. Женщина в мире мужчин, она ведет жесткие, но честные переговоры с кем угодно – от королей до разбойников, вызывая восхищение окружающих. Она заново отстраивает свой дом и ухитряется заполучить своему взрослому сыну Ульвару сразу двух отцов. Но, как выясняется, даже самой «мужественной из женщин», как отзывается о ней Ульвар, не чужд страх. Перерезая горло убийце своего отца, она чувствует, как у нее подкашиваются ноги. Много лет спустя она признаётся, что с тех пор, как впервые познала пагубность плотской любви, болясь каждого мужчины, который приближался к ней.

Не позволяйте страху превратить вас в труса. Старайтесь победить его и делайте то, что должно, – равняясь на Аттикуса, Вигдис и Харпер Ли.

Также см. «*Лови момент!*» (неготовность ловить момент); *Супергерой*.

## Тщеславие

Маргарет Митчелл  
Унесенные ветром  
Оскар Уайльд  
Портрет Дориана Грея

Тщеславие превращает человека в глупца. Красавица Скарлетт О'Хара, героиня романа «Унесенные ветром», так восхищается собой, что может думать только о роскошных нарядах и о том, как покорить сердце не только Эшли Уилкса, за которого она мечтает выйти замуж, но и всех остальных мужчин в графстве (что вызывает понятное недовольство других девушек). Узнав, что Эшли помолвлен со своей кузиной Мелани – невзрачной серой мышкой, Скарлетт отказывается в это верить. Она так зачарована внешним блеском, что не обращает внимания на душевные качества Мелани и не считает нужным воспитывать их в себе. Долгое время Скарлетт остается избалованным, капризным ребенком, пытаясь добиваться своего с помощью внешности. Она не понимает, как важна в жизни доброта, в ней слишком глубоко укоренились расовые предрассудки (к сожалению, это относится и к автору романа, и читателю придется сделать глубокий вдох и «перешагнуть» через сочувственное изображение рабства, портящее удовольствие от прекрасной книги), она подавляет окружающих, в том числе своего мужа Ретта. Но все же Скарлетт начинает понимать, что такое истинная красота, образцом которой служит Мелани – верный

друг и высокая душа. Именно за эти качества «серую мышку» когда-то полюбил Эшли. И внешность тут ни при чем.

Тщеславие губит человека, убивает его красоту. Герой Оскара Уайльда Дориан Грей не может не видеть, что окружающие любят его за прекрасную внешность. Опасаясь с годами потерять ее, он променял свою душу (см. *Продать душу дьяволу*) на вечную молодость. Он перестает стареть – вместо него стареет портрет кисти сэра Бэзила Холлуорда. Дориан под опекой лорда Генри Уоттона ведет жизнь бездумного гедониста. Когда сраженная высокомерной холодностью Дориана влюбленная в него молодая актриса убивает себя, на нарисованном лице появляется мерзкая ухмылка. Ведь на лице человека отражаются не только прошедшие годы, но и изменения характера: презрительное отношение героя к окружающим многих из них делает несчастными, и портрет Дориана Грея становится все более отталкивающим.

Запомните, истинна лишь внутренняя красота. Будьте добры к людям – они ответят вам тем же, тогда и в девяносто лет вы будете молоды душой и прекрасны.

Также см. *Высокомерие; Начитанность*.

## Тяжелая Утрата

См. *Вдовство; Разбитое сердце; Смерть близкого человека; Томление*.

## У

### Убийственные Мысли

Эмиль Золя  
Тереза Ракен

Такие мысли время от времени посещают всех, даже детей. Даже кошек. Поэтому не притворяйтесь, будто у вас их не бывает. Дома и на работе вы общаетесь с родными и коллегами. Домочадцы вываливают в раковину кофейную гущу, не закручивают тюбик зубной пасты и хватают вашу расческу, оставляя в ней пучки волос, а коллеги громко хлюпают, прихлебывая чай. Иногда вам хочется их убить.

Большинство из нас, выплеснув свое раздражение на словах, тем и ограничивается. Но кое-кто действительно задумывается об убийстве. Если вас начинают пугать собственные кровожадные мысли, прочтите «Терезу Ракен» Эмиля Золя. Роман повествует об убогом существовании Терезы и Камилла, супружеской пары, проживающей над своей галантерейной лавкой на верхнем этаже парижского пассажа Пон-Неф. Зимний свет, проникающий через стеклянный свод, казалось бы, должен озарять магазинчик, но «с крыши спускается на скользкие плиты густой мрак, – мрак беспросветный и гнусный»<sup>[32]</sup>.

Они так несчастны, что мы ничуть не осуждаем Терезу, когда она в отчаянной тоске обращает взор на другого мужчину – бездельника Лорана. Он из хорошей семьи, занимается живописью. Тереза и Лоран решают убить Камилла, чтобы он не стоял у них на пути, и наше отношение к героине меняется. В общем-то мы не очень симпатизируем безвольному, чтобы не сказать бесхребетному, Камиллу, но по мере развития сюжета Тереза и Лоран нравятся нам еще меньше. Золя подводит читателя к выводу: убив близкого человека, вы испортите себе жизнь. Вас будут преследовать кошмары, вы перестанете получать удовольствие от секса и в конце концов начнете замышлять новое убийство. Надеемся, эта замечательная книга отвлечет вас от страшных мыслей.

Также см. *Мсть; Страх насилия; Ярость*.

## Увольнение (Стресс От Увольнения)

См. *Безработица; В стесненных обстоятельствах, находиться; Гнев; Неудачник (комплекс неудачника); Потеря работы*.

## Угрюмость

Гэрберт Уэллс  
Остров доктора Моро

Главный герой полемического романа Г. Дж. Уэллса (1896) – невероятно мрачный тип. Если вы узнаете в его характере кое-какие свои черты, помните: угрюмость заразительна. И не удивляйтесь, что после тесного общения с вами прежде веселые и жизнерадостные люди становятся хмурыми и подавленными.

### Составьте График Чтения

**Вы купили популярную книжную новинку. Ваши друзья и знакомые в один голос утверждают, что книга чрезвычайно интересная, и недоумевают, почему вы до сих пор ее не прочитали. Но у вас как-то все не получается за нее взяться. Или, поддавшись благородному порыву, вы решаете, что пора наконец засесть за «Процесс» Ф. Кафки. Или прочитать всех лауреатов Букеровской премии со дня ее учреждения. Грандиозные планы. Неудивительно, что вы никак не можете приступить к их осуществлению.**

**Попробуйте составить недельный график чтения. Например, скажите себе, что раз в**



**неделю будете читать во время обеденного перерыва, в соседнем с работой кафе, и еще раз в неделю – вечером дома после работы (заранее объявите об этом домочадцам). Отведите для чтения хотя бы час в выходные и твердо придерживайтесь этого правила. Постепенно ваша читательская мускулатура обретет нужный тонус, и вы сами не заметите, как час превратится в два, а то и в три. Вскоре вы перестанете корить себя за оставшиеся непрочитанными книги и начнете угрызаться по совсем другим поводам: белье не глажено, собака не выгуляна, полка не прибита... С другой стороны, всех домашних дел сроду не переделаешь, а вам пора садиться читать.**

Доктор Моро на своем острове в Тихом океане экспериментирует над животными – свиньями, гиенами, собаками, леопардами, – пытаясь путем хирургического вмешательства превратить их в людей. Свидетелем его опытов становится пассажир потерпевшего кораблекрушение судна англичанин Эдвард Прендик, спасенный Моро от гибели и оказавшийся на его острове пленником. Поначалу Прендик по ошибке полагает, что Моро превращает людей в животных, и опасается за свою жизнь, но скоро убеждается, что доктор преследует обратную цель. Моро добивается лишь частичного успеха. Созданные им зверолюди не в силах побороть свою природу: они опускаются на четвереньки и гонятся за кроликами. Доктор недоволен результатами своих трудов и постоянно пребывает в дурном настроении. Зверолюди не представляют для Прендика угрозы, но за долгие месяцы, проведенные на острове в вынужденном общении с раздражительным вивисектором, он и сам становится таким же мрачным и угрюмым, как Моро.

Если у вас что-то не ладится, это еще не повод портить настроение окружающим (см. *Мизантропия*). И вообще: может, вы занимаетесь чем-то не тем?

Также см. *Недовольство; Неудовлетворенность*.

## Ужас

*Рэй Брэдбери*  
Надвигается беда

Вы не без страха вставляете в автомагнитолу компакт-диск с аудиоверсией этого романа. Да и как не бояться? Одно название чего стоит... Вам предстоит долгая поездка за рулем, а по лобовому стеклу барабанит, усиливаясь с каждой минутой, холодный октябрьский дождь.

Пять часов спустя вы все еще едете под дождем по автострате. Шмыгают туда-сюда «дворники», а вы мысленно сидите на корточках за стеллажом в библиотеке Гринтауна. Рядом с вами Вилли и Джим – обоим недавно исполнилось тринадцать, – а Человек-в-картинках все ближе и ближе. Он точно знает, кого ищет, потому что лица мальчиков вытатуированы на его ладонях. Он хочет забрать их в свой зловеющий цирк.

Этот хищник из Пандемониума теней рыщет меж стеллажами, бормоча себе под нос: «Под „М“ – „мальчишки“? Или под „П“ – „приключения“? Под „С“ – „спрятавшиеся“... Под „И“ – „испуганные“?» – и тут лобовое стекло вашего автомобиля неожиданно запотеваает.

И сколько бы вы ни терли его изнутри, прозрачнее оно не становится. У вас учащается дыхание. Такое ощущение, будто ваши глаза зашила ведьма, что в романе путешествует вместе с цирком на черном воздушном шаре. Она бормочет заклинания: «Стрекозиная Игла, ты зашей-ка им глаза. Нечего по сторонам глядеть!» Вы тормозите и трясущимися руками выключаете аудиокнигу.

Но поздно: вы увлечены. Вам обязательно нужно *узнать, что будет дальше*. Не обращая внимания на дождь, вы открываете в машине окна, впуская в салон свежий воздух, осторожно нажимаете на кнопку «пуск» и, не закрывая окон, трогаетесь с места.

Книга оказывает мощное, почти мистическое воздействие. Вас почти поглотил туман, вы чувствуете, что превращаетесь в восковую фигуру, как Вилли и Джим. Но как только автор раскроет секрет, страх исчезнет. И больше не вернется.

О радость, вы добрались до нужного дома. У вас вырывается ликующий смешок. Вы поднимаете глаза. Ну и постройка! Прежде это здание вселило бы в вас невыразимый ужас. Но теперь вы вооружены.

Также см. *Тревога; Экзистенциальный страх*.

## Упрямство

См. *Целеустремленность*.

## Усталость И Эмоциональное Возбуждение

*Кейт Джейкобс*  
Вязание по пятницам

В состоянии крайней усталости вам нужен литературный эквивалент уютного пледа – теплая, успокаивающая книга с интересным сюжетом. Например «Вязание по пятницам».

Джорджия владеет магазинчиком «Все для рукоделия» в деловой части Манхэттена. Мужа у нее нет, но есть прелестная дочка Дакота, которая начинает превращаться из девочки-подростка в девушку. У Джорджии когда-то был возлюбленный, обаятельный, но непредсказуемый Джеймс; он бросил ее, как только узнал, что она беременна. И вот Джеймс снова появляется в ее жизни, горя желанием наверстать упущенное за многие годы, но Джорджия от этого не в восторге. Ее больше волнует, что магазинчик вот-вот разорится. По пятницам у нее собираются приятельницы, все как одна – любительницы вязания. Хозяйка угощает их булочками и кексами, которые печет Дакота.

Пятничная компания отличается большой пестротой. Мы встречаем здесь семидесятилетнюю вдову

Аниту, переживающую поздний любовный роман; бывшую студентку юридического факультета, а ныне – модельера женских сумочек Петру, других женщин и даже публициста и неустанного летописца истории феминизма Дарвина. И вот в этот уютный мир вваливается Джеймс, архитектор по профессии. Его родители всегда с неприязнью относились к Джорджии, считая, что она не равня их сыну – чернокожему пресвитерианину. Джорджия решает, что им с Дакотой нужно срочно уехать в Шотландию, подальше от Джеймса. Там Дакота знакомится с бабушкой и узнает о своих многочисленных родственниках.

Повествование тянется неспешно, словно разматывается клубок шерсти. Приобщение к бабушкиной мудрости поможет вам восстановить силы и душевное равновесие. Как: «Возьмись за кончик нити и начинай потихоньку, – пишет Джейкобс. – Главное – начать. Так же и в жизни.»

Также см. *Плач*.

## Усыновление/Удочерение

*Энн Пэтчетт*

Беги! (англ. *Run*)

*Нил Гейман*

История с кладбищем

В детской литературе часто описываются приемыши. В романе Ф. Э Бернетт «Таинственный сад» озлобленная девочка Мэри Леннокс попадает в приемную семью и учится любить. Героя «Книги джунглей» Маугли воспитали волки. Тарзана, героя романов Эдгара Райса Берроуза, вырастили обезьяны. Ребенку кажется, что найденныши окружены ореолом романтики. Действительно, кто из нас в детстве, повздорив с родителями, не воображал себя подкидышем?

Приемные дети действуют и во взрослой литературе. Вспомним Хитклифа из «Грозового перевала» Эмили Бронте, нарушившего хрупкое равновесие в приемной семье, или Варта из цикла романов Т. Х. Уайта «Король былого и грядущего», герой которого принимает имя Артур и становится королем Камелота.

В действительности усыновление – вовсе не романтическая процедура, как кажется детям. Чаще всего она протекает довольно болезненно для всех заинтересованных сторон: переживают биологические родители, решившие отдать свое дитя в чужие руки; терзаются сомнениями приемные родители: сообщать ребенку или нет, что он «не родной», а если сообщать, то когда и как; задается мучительными вопросами и сам ребенок: почему меня бросили, чем я плох? Усыновление – тернистый путь, но он ведет к заветной цели. Людям, отчаявшимся иметь собственных детей, усыновление дарит радость отцовства и материнства (см. *Дети*). Но прежде чем сделать этот шаг, не мешает ознакомиться с опытом предшественников.

Попробуйте начать с замечательного романа Энн Пэтчетт. У Дойла, экс-мэра Бостона, трое сыновей: Салливан, Тедди и Тип. Сам он белый. Салливан тоже белый, рыжеволосый. Тедди и Тип – рослые атлетичные афроамериканцы. Жена Дойла и мать Салливана, рыжеволосая Бернадетта, умерла. Родная мать Тедди и Типа наблюдает, как растут ее сыновья, со стороны; она, как ангел-хранитель, следит за их успехами и неудачами, знает, с кем они водят дружбу, с кем соперничают.

Когда в доме Дойлов неожиданно поселяется одиннадцатилетняя бегунья Кения (роман называется «Беги!»), жизнь семьи усложняется. У Тедди и Типа, на первый взгляд, все хорошо: первый мечтает о науке, второй готовится принять духовный сан. Но Дойл хочет, чтобы они, как и он, занялись политикой. Их старший брат Салливан работает в Африке, помогает бороться со СПИДом. С появлением Кении у Дойлов начинаются раздоры, в том числе встает вопрос о происхождении братьев. Однако именно Кения с ее непреодолимой потребностью бегать («ею владеет сверхъестественная сила, не подчиняющаяся законам земного тяготения») объединяет всю семью. Роман Пэтчетт, написанный в сдержанной манере, без сентиментальности, доносит до читателя главную мысль: узы крови имеют значение, но любовь важнее.

На страницах книги Нила Геймана «История с кладбищем» мы находим подтверждение тому, что дать приемному ребенку хорошее воспитание могут даже нетрадиционные родители. Однажды вечером герой романа, совсем еще малыш, уходит из дома погулять, что позволяет ему избежать смерти от рук «злодея Джека», который убивает всю его семью. Мальчик забредает на близлежащее кладбище, где его усыновляет парочка призраков. У мертвецов мистера и миссис Оуэнс при жизни своих детей не было, и они с радостью хватаются за неожиданно представившуюся возможность стать родителями. Они дают малышу имя Никто, а сами называют его Никтом. На протяжении своего эксцентричного детства Никт осваивает необычные навыки – например, учится «блкнуть, скользить и ходить по снам»<sup>[33]</sup>, – которые позже ему очень пригодятся.

Родители-призраки великолепно справились со своими обязанностями, внушив сыну: «Ты живой, Никт. Это значит, твой потенциал бесконечен. Ты сможешь достичь чего угодно, сделать любое открытие, найти что-то новое. Если ты захочешь изменить мир, он изменится». Мудрость мертвецов побуждает Никта жить в полную силу, что он и делает, несмотря на трагедию, омрачившую его ранние годы.

Воспитание приемных детей – дело простое; необходимым его условием является предельная честность. Прочитайте эти романы и дайте почитать родным и близким, не важно, связаны вы с ними узами крови или нет. Они на многое откроют вам глаза и научат еще больше дорожить своей семьей.

Также см. *Чужак*.

## Утрата Дара Речи

*Владимир Набоков*

Лолита

Если вы лишились дара речи от потрясения, волноваться не стоит: шок пройдет, и дар речи вернется.



Если вам мешает говорить заикание, не обойтись без помощи специалиста (см. *Дефекты речи*). Но если вам не хватает слов потому, что красноречие не относится к числу ваших достоинств, подружитесь с человеком, от лица которого ведется повествование в романе «Лолита». Его зовут Гумберт Гумберт, и уж он-то не страдает отсутствием красноречия.

Вообще-то Гумберт Гумберт (мы будем звать его ГГ) должен бы помалкивать от стыда. Он использовал девочку-подростка для противозаконных утех. Но нет, находясь в тюрьме в ожидании суда, который должен решить его судьбу, он чувствует, что лучшие его друзья – это слова. ГГ сгорает от нетерпения рассказать о себе. Он уже арестован, и ему больше незачем скрывать неприглядные стороны своей личности. Наконец-то он может от души и с восхищением писать о том, что любит.

В том числе о словах. Слова для ГГ – источник наслаждения; он обожает намеки и двусмысленность, у него тонкое чувство юмора. Но слова способны служить и средством оболъщения, в данном случае – читателя. Начиная с первого абзаца, в котором автор чувственно «разбирает» имя героини на три восхитительных слога – «Ло-ли-та», мы очарованы описанием девочки не меньше, чем герой самой девочкой. Мы хотим читать об этой «несносной девчонке» еще и еще, мы околдованы языком, которым автор рассказывает о ней. И, находясь в плену этого восторженного описания, соучаствуя в этом удовольствии, как можем мы осуждать Гумберта Гумберта, не осуждая самих себя? Таков искусный замысел Набокова. К концу книги мы очарованы этой повестью – со всеми признаниями в изнасиловании, убийстве, педофилии и кровосмешении; повестью, к которой «пристали кусочки костного мозга, на ней запеклась кровь, на нее садятся красивые яркоизумрудные мухи». Описание омерзительных событий Набоков превратил в произведение искусства.

Что же отделяет вас – косноязычное существо с беспокойством во взгляде – от Гумберта Гумберта, начитанного, образованного человека, свободно говорящего по-французски, наделенного даром к *le mot juste*<sup>[34]</sup> и имеющего склонность к малолеткам? Да то, что этот говорливый преступник непоколебимо уверен в своем праве высказываться. Овладейте и вы этим правом. Окунитесь в изящные ритмы набоковской прозы, но не в неприглядные действия героя. Представьте, что слова – но не нимфетки – это ваши игрушки, ваше развлечение. Пусть очарование романа развяжет вам язык и научит свободно говорить.

## Утреннее Недомогание

Также см. *Беременность; Тошнота*.

## Утренняя Лень

Дэвид Уайтхаус

Постель (англ. *Bed*)

Сью Таунсенд

Женщина, которая легла в кровать на год

Возможно, вы мучитесь похмельем? У вас трещит голова (см. *Головная боль*)? Или вы просто ненавидите свою работу и вам невыносима мысль, что снова надо туда тащиться? Или батареи дома еле греют и вам страшно вылезать из-под одеяла? Или все кажется бессмысленным (см. *Бессмысленность*)? Или вы в депрессии (см. *Депрессия*). Какова бы ни была причина, по которой вам не хочется утром вставать с постели и приниматься за дела, на всякий случай держите под подушкой эту книгу. Прочтите ее и в следующий раз, когда одолеет лень, откройте на любой странице. Несколько строчек романа, наугад выхваченных взглядом, окажется достаточно, чтобы вы немедленно вскочили на ноги и помчались куда угодно, лишь бы подальше от спальни в небольшом домике на окраине города, описанной Уайтхаусом.

Малькольм Ид так давно не поднимался с постели, что кожа его стала «белой, как больничные стены». Он живет без солнечного света, равнодушный ко всему на свете, прикованный к кровати собственным весом в 102 стоуна (примерно 580 килограммов). Решение вести лежачий образ жизни он принял в свой двадцать шестой день рождения и с тех пор ни разу ему не изменил. За ним ухаживают бесконечно преданная ему мать, мечтательный отец и сломленный брат. Он – светило, вокруг которого они вращаются. Светило в виде огромного шара.

В конце концов Малькольм все же избавляется от своего жирового панциря. Если вы не хотите, чтобы в сорок три года ваше тело изъели пролежни, а вы не могли бы даже соединить ладони для молитвы о спасении, прочтите этот роман. Для усиления впечатления прочтите еще прекрасную книгу Сью Таунсенд, а затем немедленно вставайте с постели.

Также см. *Депрессия; Летаргия; Чтение как замена жизни*.

## Ф

### Фобия

См. *Агорафобия; Клаустрофобия; Ксенофобия*.

## Фригидность

Существует ли норма частоты оргазмов? Законный вопрос. Прежде считалось, что частые оргазмы истощают человека и укорачивают ему жизнь. Современные специалисты утверждают, что чем чаще человек испытывает оргазм, тем он становится энергичнее. Неспособность достигать оргазма омрачает

счастливые интимные отношения. Фригидность (аноргазмия) чаще наблюдается у женщин, чем у мужчин, и хотя наука пока не выявила ее истинной причины, есть мнение, что она связана с бытующей по сей день убежденностью, что женщине негоже проявлять свою сексуальность (привет из викторианской эпохи). Тем, кто страдает этим сексуальным расстройством, мы рекомендуем сесть на соответствующую литературную диету: больше никаких иносказательных викторианских повествований, замалчивающих тему секса. Попробуйте раскрепоститься, читая авторов, не боящихся откровенности.

Многие современные подростки свой первый опыт литературных оргазмов получают из романов о вампирах, в которых описываются темные страсти и нереализованные желания; их завораживают вовлеченные в инцест пленники в романе «Цветы на чердаке» Вирджинии Эндрикс и сексуальные сцены в романах Эммануэль Арсан и Эллен Хопкинс. Взрослых заводят и книги-руководства, содержащие советы по достижению оргазма, и просто эротичные романы. «Фанни Хилл» Джона Клееланда, изданный в 1749 году, считается первым порнографическим романом на английском языке. Он удивит вас сценами, в которых молодые проститутки мастурбируют и обсуждают размеры пенисов и сексуальные оргии, длящиеся по несколько дней. В XX веке огромной популярностью пользовался роман «Любовник леди Чаттерлей», соблазнявший читателей своей бесстыдной чувственностью и открытым упоминанием мужских и женских гениталий, которые не появлялись на страницах литературных произведений лет сто. В 1960-е годы запрет на «Любовника леди Чаттерлей» был снят, и шлюзы отворились: о сексе стали писать все, кому не лень. Томас Пинчон в «Радуге тяготения» рисует настоящую оргию на борту корабля «Анубис», в финале которой все ее участники достигают оргазма одновременно. Фантазии мастурбирующего Блума из «Улисса» Джеймса Джойса распалат юношей, а монолог Молли, вспоминающей свой послеобеденный секс с Бойлом (все «внутри прямо как огонь»), не оставит равнодушным девушек. Мелвин Бёрджес в романе «Трах!» дает читателю возможность пережить вместе с героями сложные ощущения сексуально озабоченных, но несведущих в искусстве плотских утех подростков. Алина Рейес в «Мяснике» описывает лето девочки-подростка, которая работает в лавке мясника, где увлеченно занимается исследованием плоти, и не только той, что лежит на прилавке. Что за страсть заставляет писателей описывать сексуальные сцены на фоне освежавших туш? Вот и Кейт Гренвилл не устояла перед соблазном изобразить совокупление потных тел в мясной лавке («Идея совершенства»; англ. *The Idea of Perfection*). Героиня романа Ребекки Миллер «Частная жизнь Пиппы Ли» еще ребенком научилась испытывать оргазм, просто разводя руками при плавании брассом. А в романе Никки Геммел «Голая невеста» (англ. *The Bride Stripped Bare*), первоначально опубликованном без указания фамилии автора, героиня, решив отдохнуть от супружеской жизни, открывает в себе шлюху и стремление доминировать в постели. «История О» Полины Реаж – садомазохистская фантазия о сексуальной рабыне – отсылает читателя к родоначальнику жанра, Леопольду фон Захер-Мазоху, и его роману «Венера в мехах» (см. *Ревность*). Для чтения этих двух романов придется покупать хлысты. Более мучительные любовно-сексуальные отношения описаны в первом романе Жана Жёне «Богоматерь цветов», изобилующем изысканными метафорами. Девушки могут пополнить свою книжную полку костюмной драмой «Тонкая работа», принадлежащей перу королевы эротики Сары Уотерс. Те, кто страдает ситуационной аноргазмией или полной фригидностью, должны держать эти книги под рукой.

Также см. *Безбрачие; Брак; Неудовлетворенность; Обольщение; Секс (дефицит секса)*.

## Х

### Храп

Пытаться уснуть, когда рядом кто-то храпит, – сущая пытка. Если речь идет о супругах, выходов всего два. Или спать раздельно, что может сказаться на интимных отношениях. Или днем бороться с вялостью от недосыпа, а по ночам – люто ненавидеть храпящего и призывать ему на голову всякие кары. Чтобы не сойти с ума и спасти ваши взаимоотношения – а то и жизнь вашего партнера, – купите наушники или мини-плеер, который можно сунуть под подушку, а рядом положите стопку дисков с успокаивающими аудиокнигами. Чтецы должны обладать бархатными, медоточивыми голосами, способными заглушить храп партнера, но не мешать вам уснуть. При необходимости такую книгу можно включить на всю ночь, и голос чтеца будет время от времени проникать в ваше сознание. Лучше спитесь под знакомую книгу.

### Десятка Лучших Романов Против Храпа

Джейн Остин. Разум и чувства.  
Ален де Боттон. Опыты любви.  
Фрэнсис Ходжсон Бернетт. Маленькая принцесса.  
Чарльз Диккенс. Наш общий друг.  
Джон Фаулз. Женщина французского лейтенанта.  
Джон Ирвинг. Мир глазами Гарпа.  
Генри Джеймс. Крылья голубки.  
Джеймс Джойс. Улисс.  
Энн Бронте. Незнакомка из Уайлдфелл-Холла.  
Эмиль Золя. Дамское счастье.

Также см. *Бессонница; Развод; Шум*.

## Ц

## Целеустремленность

Джеймс Солтер  
Охотники (англ. *The Hunters*)  
Ирвин Шоу  
Вершина холма

Целеустремленность принято считать положительной чертой характера. Это полезное качество, оно помогает добиваться успеха. Мы тоже придерживались этой точки зрения – пока не прочитали «Охотников».

Тут-то мы поняли, что были слишком категоричны. «Охотники» – роман о летчиках-истребителях, у которых одна цель – стать асами. А чтобы зарекомендовать себя асом, нужно сбить пять вражеских самолетов, что, как вы понимаете, связано с огромным риском для жизни. Из чего вытекает, что порой целеустремленность ведет к гибели. Если вам мало одного примера, прочитайте роман Ирвина Шоу «Вершина холма». Его герой Майкл Сторз целеустремленно рискует собой, прыгая с парашютом, носясь по горным склонам и так далее и тому подобное. Цель Майкла – победить себя и свой страх. Но он заходит в своем упорстве слишком далеко...

И все же наша вера в целеустремленность пошатнулась не только по этой причине. Вернемся к роману «Охотники». Находясь в коротком отпуске, герой Солтера Клив Коннелл (ему тридцать один год, он немногословен, честен, умен, смел) знакомится с дочерью японского художника, давнего друга своего отца. Девушке всего девятнадцать лет, но она необычайно рассудительна. Вот подходящая пара для Клива, думает читатель. Конечно, если он не погибнет на войне.

Чтобы уцелеть, Клив должен измениться. Желание *выжить* должно вытеснить в нем стремление стать асом – нельзя же одновременно преследовать две взаимоисключающие цели. В свою очередь чтобы измениться, необходима широта взглядов, а человек, фанатично преданный какой-то идее, не способен мыслить широко.

Иначе говоря, целеустремленность и широта взглядов – понятия несовместимые. Поэтому мы пришли к выводу, что целеустремленность – не такое уж похвальное качество. Разумеется, кому-то это заявление покажется слишком категоричным, ведь нельзя отрицать тот факт, что, если б не целеустремленность автора, роман «Охотники» никогда не был бы написан. Мы искренне рады, что он существует, как и множество других, упомянутых в этой книге, и тех, о которых здесь не говорится ни слова. Спрашивается, захотели бы мы, будь у нас такая возможность, избавить Джеймса Солтера от его целеустремленности до того, как он создал свой роман, являющийся лекарством от целеустремленности? От подобных рассуждений, построенных по логике замкнутого круга, голова, извините за каламбур, идет кругом... Поэтому мы решили, что не будем дописывать эту статью и ограничимся напоминанием читателю, что главное – сохранять...

Также см. *Одержимость*.

## Целомудрие

Лев Толстой  
Воскресение  
Румер Годден  
Сливовое лето (англ. *The Greengage Summer*)

Смирись, читатель! Утраченное целомудрие уже не вернуть. Не так давно это могло стать поводом для настоящей трагедии, как происходит в классическом романе Льва Толстого «Воскресение». Сейчас времена изменились, но многие из нас продолжают горько скорбеть над потерей невинности на протяжении всей жизни.

Книга Румер Годден, которую мы предлагаем в качестве терапии, – это не лекарство, а успокаивающий бальзам, предназначенный скорее тем, кто достиг зрелости и, как следствие, давно лишился простоты и наивности. Сесилия, от лица которой ведется повествование в романе «Сливовое лето», многие годы спустя вспоминает то лето, когда она, тринадцатилетняя, «повзрослела». Она вместе с братом и сестрой оказалась во французском отеле, где все поражало их новизной и необычностью обстановки. Подростки, оставленные без присмотра, объедались сливами, мучась угрызениями совести от собственной прожорливости. В заброшенном саду они съели так много этих слив, что заболели. Ну а в траве, как водится, притаился змей.

В роли змея выступает неотразимый мистер Элиот, любовник хозяйки отеля мадам Зизи. Пуская в ход коварные чары, он с помощью денег и интриг искушает по очереди всех детей. Негодяй нацелился на шестнадцатилетнюю Джосс. Из-за болезни девушка две недели не покидала своей комнаты в гостинице, а когда поправилась, ослепила Элиота и других постояльцев красотой. «Как будто на палке распустились цветы», – замечает ее младшая сестра. Вскоре Элиот, на короткое время отвлекшийся от ухаживаний за Джосс, награждает Сесилию «настоящим поцелуем». Тем временем их младший брат Уиллмаус играет в куклы, мастеря им лифчики и туалеты *haute couture*.

Каждый из детей по-разному воспринимает свое «падение». Сесилия – с ликованием, Джосс – с трепетом, Уиллмаус – безропотно. Мальчику доведется стать свидетелем коварства Элиота, и этот опыт едва не сломит его.

Если вы вступаете в пору взросления, пусть вас держит за руку Сесилия: лучшего друга вам не найти. Если вы давно достигли зрелого возраста, ностальгический роман Годден перенесет вас в пору безгрешной юности и напомнит о водовороте противоречивых чувств, вызванных первым глотком шампанского, первым танцем и первым прикосновением. И научит не терзаться напрасными сожалениями об утраченном целомудрии.

Также см. *Разочарование*.

## Цинизм

Г. Э. Бейтс

Нежные майские цветы (англ. *The Darling Buds of May*)

Фредерик Бегбедер

99 франков

Если вы циник образца XXI века, то скорее всего называете себя реалистом. Если же ваш цинизм доходит до полного отрицания принятых в обществе ценностей (как у героя романа Бегбедера «99 франков»), мы считаем своим долгом назначить вам дозу сурового наставления об ответственности перед собой и другими (см. *Экономический кризис*), а для усиления эффекта – дозу укрепляющего в виде романа Г. Э. Бейтса «Нежные майские цветы». Эта книга возродит вашу веру в силу любви и добра.

Семья Ларкин живет так, как хотели бы жить многие из нас, если б нам хватило мужества пренебречь условностями, как заявил Бейтс, объясняя, что вдохновило его на написание этого романа. Фермер Папа Ларкин торгует всем, на чем можно сделать деньги. Налоги он не платит, любит выпить и целует всех привлекательных женщин, что встречаются на его пути (при этом храня верность своей необъятной Маме Ларкин, которую обожает). Они со своими шестерыми детьми живут припеваючи в идиллической глухомани графства Кент, пока однажды к ним не наведывается налоговый инспектор.

Седрик Чарлтон не в силах устоять перед обаянием этого семейства. Особенно его пленяет их старшая дочь Мариэтта. Он должен оценить доходы Ларкинов и заполнить соответствующие бланки, что не позволяет ему полностью отдаться своим чувствам, но мало-помалу буколическая атмосфера фермы затягивает его. Виски, клубника, гусиные яйца, игра в криббидж, поросшие колокольчиками поля – Чарлтону здесь настолько хорошо, что вскоре от его профессионального цинизма не остается и следа. Он становится Чарли и в обществе Папы пьет тонизирующие коктейли за рулем «Роллс-Ройса».

Заразиться безудержным жизнелюбием Папы и не позволяйте занудам портить вам удовольствие. Жизнь прекрасна, надо лишь научиться видеть ее лучшие стороны.

Также см. *Брюзгливость; Мизантропия; Пессимизм*.

## Ч

### Чайная Зависимость

Дуглас Адамс

Автостопом по Галактике

Каждый британец знает, что такое чашка хорошего чая. Потребность выпить чаю особенно остро проявляется в четыре часа дня, когда в организме человека наступает своего рода энергетический провал. К счастью, в обычных условиях приготовить чай не составляет труда. Но как быть, если под рукой нет чайника, кипятка, чайных пакетиков и молока? Возьмите книгу «Автостопом по Галактике». Вряд ли ваше желание выпить чаю будет сильнее, чем у Артура Дента после одного невероятно тяжелого дня (это был четверг). Все началось с того, что Артуру пришлось лечь на землю, чтобы преградить путь бульдозеру, присланному снести его дом. Артуру помешал приятель – Форд Префект (как выяснится позже, пришелец с планеты в окрестностях Бетельгейзе); именно он убеждает Артура пойти в паб и выпить три кружки пива – в последний раз, так как планета Земля несется к неотвратимой гибели. Осуществив свое намерение, друзья за пару секунд до взрыва успевают «вскочить» на пролетающий мимо космический корабль вогенов; там их подвергают пытке стихами; затем им удается пересечь на другой космический корабль (принадлежащий бывшему президенту Галактики Зафоду Библброксу). И вот когда Артур, все еще в домашнем халате, с тоской наблюдает за восходом двух солнц над легендарной планетой Магратеей, пытаясь понять, что же с ним произошло, у него возникает неодолимое желание выпить чашку чаю.

Единственный на корабле источник горячих напитков – Питальник-Жаждоутолитель. Предполагается, что этот аппарат может изготовить напиток, точно соответствующий вкусу и потребностям любого заказчика. Артур заказывает чай, и машина выдает ему чашку жидкости, отдаленно напоминающей чай. Артур одну за другой выливает шесть чашек этой дряни, а потом, совсем отчаявшись, сообщает машине все, что ему известно о чае – от истории Ост-Индской компании до описания серебряных чайников, включая байку о том, почему в чашку сначала наливают молоко. Тем временем корабль постепенно разрушается, но Питальник-Жаждоутолитель все же одаривает Артура подносом с тремя фарфоровыми чашками на блюдцах, серебряным чайником и молочником с молоком. Никогда в жизни Артур не пил чая вкуснее.

Если вам приходится долго ждать благословенного часа чаепития, эта книга поможет скоротать время. А когда вы наконец возьмете в руку чашку с ароматным напитком, порадитесь тому, что планета Земля, ваша кухня и вы сами не погибли. Пока.

### Чемоданное Настроение

Гомер

Одиссея

Непреходящее желание все время куда-то мчаться – это и достоинство, и большой недостаток.

Постоянная перемена мест и новые впечатления (см. *Охота к перемене мест*) помогают приобрести жизненный опыт и расширить представления о мире, в котором мы живем. Но нельзя всю жизнь скитаться по свету. Невозможно завязать прочные отношения с кем бы то ни было, не пустив корни в определенном месте (см. *Ответственность*). Если вас одолевает дорожный зуд, каждое утро после душа, но перед завтраком читайте по одной главе «Одиссеи».

Одиссей – заядлый путешественник. Царь Итаки покинул родной остров за десять лет до событий, описанных в поэме, чтобы принять участие в Троянской войне. Теперь он возвращается домой, к своей супруге Пенелопе. Однако пройдет еще десять лет, прежде чем он в рубище и истоптанных сандалиях ступит на землю Итаки. В том, что его путь оказался столь извилист и долог, виноваты не только боги. Одиссей частенько сворачивает с прямой дорожки по собственной инициативе.

Конечно, нимфа Калипсо несколько лет насильно удерживала его на своем острове. И циклоп Полифем на какое-то время пленил Одиссея и его товарищей и не выпускал их из пещеры, пока хитроумный царь Итаки не ослепил своего тюремщика. Он не раз оказывался во власти разгневанного Посейдона, наславшего на его корабль шторма и бури. Однажды морская стихия выбросила Одиссея на остров волшебницы Кирки, где вся его команда превратилась в свиней. Кто был в этом виноват? Как ни печально, сам Одиссей. Он напоследок открыл свое имя ослепленному Полифему, тот нажаловался своему отцу Посейдону, а бог морей отомстил герою за сыночка.

Домой Одиссей возвратился лишь через двадцать лет скитаний, и как раз вовремя – едва успел спасти жену от назойливых женихов, обивавших ее порог. Не повторяйте ошибок легендарного грека, не позволяйте, чтоб жизнь прошла мимо, пока вы путешествуете. Когда вы дочитаете полную приключений древнюю поэму до последней страницы, вы будете по горло сыты чужими странствиями. И поймете, что у вас и дома дел невпроворот.

Также см. *«Бегство с корабля»*; *Неудовлетворенность*; *Охота к перемене мест*; *Счастье (погоня за счастьем)*.

## Честность

См. *Соблазн проболтаться*.

## Честолюбие

Уильям Теккерей  
Ярмарка тщеславия

Если вас приглашают на вечеринку, вы обычно спрашиваете: «А кто там еще будет?» Признайтесь: вы любите щегольнуть знакомством со знаменитостями? А что насчет брака? Рассматриваете ли вы его как возможность подняться вверх по социальной лестнице? Если да, то вы наверняка узнаете себя в Бекки Шарп – юной особе, которая, окончив пансион для девиц под управлением мисс Пинкертон, вырывается в свет, держа наготове остро наточенные когти. Сначала она пробует вцепиться в Седли, брата своей лучшей подруги Эмили, но тот, вовремя предупрежденный об опасности, успевает вырваться. А вот следующей жертве Бекки, сыну баронета Родону Кроули, не везет. Он попадает на крючок (правда, нам его не жалко – он и сам не подарок). Благодаря замужеству Бекки совершает головокружительный взлет. Она втирается в доверие к тетушке Родона, богатой старой деве, а заодно пытается соблазнить мужа Эмили, что ей почти удается. Мы видим, что практически все мечты Бекки осуществляются – она проникает в сливки парижского и лондонского общества, кружит голову маркизу и князю. Но ради чего? Прочитайте роман, и узнаете. Мы от себя добавим только одно: на той вершине, куда вы правдами и неправдами вскарабкаетесь, кроме вас окажется множество соперников, готовых столкнуть вас вниз. А если вы пробились наверх подлостью и обманом, кто протянет вам руку помощи, когда вы будете падать?

Также см. *Чрезмерное честолюбие*.

## Чрезмерная Занятость

Джон Бакен  
Тридцать девять ступеней

У вас миллион забот. Вы руководите компанией. Дома, после работы, вам давно пора повесить новую полку. А в субботу у вас гости – минимум два десятка человек, значит, надо убрать квартиру и закупить продукты и напитки. А еще лучший друг попал в больницу (см. *Больница*). Иначе говоря, вы слишком заняты, чтобы прочитать рекомендуемый нами роман. И все же сделайте попытку. Хотя бы ненадолго проникните в жизнь Ричарда Хеннея – возможно, найдете для себя кое-какие подсказки.

## Поставьте Свои Любимые Книги На Одну Полку

**Вы ловите себя на том, что вам трудно выбрать книгу для чтения? Вы сомневаетесь, понравится она вам или нет? Предлагаем простой выход: выделите под свои любимые книги отдельную полку. Пусть их будет с десяток – тех, что оставили в вашем сердце и уме самый заметный след. Возможно, время от времени вы их перечитываете? Они послужат вам ориентиром. В следующий раз, задаваясь вопросом, что бы такое почитать, окиньте взглядом корешки стоящих на этой полке книг. Они наверняка дадут вам подсказку.**

В начале романа Хенней болтается без дела. Он только что вернулся из Родезии, слава богу, целый и невредимый, с намерением дать старушке Европе последний шанс доказать ему, что она не вовсе

выдохлась – наподобие «открытой бутылки содовой, простоявшей на солнце». Не докажет – Хенней вернется в свои африканские дебри. Потом, к своей постыдной радости, он находит у себя в комнате труп. Вернее, не совсем труп, поскольку тот рассказывает захватывающую историю, смысл которой сводится к тому, что на самом деле он находится не у Хеннея, а в собственной квартире в этом же доме и лежит в собственной кровати в пижаме и с отвалившейся челюстью.

С этого момента и на протяжении следующих девяти глав (сюжет развивается невероятно динамично) Хенней только и делает, что убегает от страшного типа с ястребиными глазами. Следуя его примеру, вы тоже захотите сбежать – от своей сверхзанятости. Повествование настолько захватит вас, что вы будете ловить малейшую возможность улучшить свободную минутку и сесть за книгу. Рискнем предположить, что вы относитесь к типу людей, способных делать несколько дел одновременно. Очень хорошо! Читайте, пока бежите с одной встречи на другую. Именно так поступает Хенней: пока едет в поезде, выдавая себя за фермера, изъясняющегося по-английски с сильным шотландским акцентом, разгадывает важный шифр. Затем он проникает на закрытое заседание британского правительства и разоблачает затесавшегося туда немецкого шпиона. Наконец, благодаря своему острому чутью выводит на чистую воду членов глубоко законспирированной шпионской организации «Черный камень». Двадцать один день подряд он бежит от профессиональных международных убийц и в итоге спасает себя – и весь мир.

Этот роман заставит вас задуматься: что страшного случится, если вы слегка подсократите список неотложных дел? Так ли уж все они важны? Может, имеет смысл отбросить пару-тройку из них и заняться разгадыванием шифров? Или поиграть в фермера? Спасти мир, в конце концов?! Лишь познакомившись с Хеннеем, вы поймете, что такое настоящая сверхзанятость.

Также см. *Желание жить, а не читать; Изнеможение; Многодетная семья; Некогда читать; Стресс.*

### **Чрезмерная Организованность**

Джек Керуак  
В дороге

Наше стремление тщательно распланировать свою жизнь порой приводит к нежелательным побочным эффектам: мы так старательно расписываем каждый свой шаг – работа, сон, прием пищи, занятия спортом, магазины, развлечения, – что забываем о вещах, не включенных в распорядок. А если просто спокойно посидеть? Или вдруг сесть на велосипед и съездить покататься? Или, случайно встретив знакомого, посидеть с ним за чашечкой кофе? Не хотелось бы перед смертью сожалеть о том, что, выполнив все намеченные задачи, мы ни разу не вышли из дому просто так, без всякой цели, и никогда не радовались самой жизни. Чтобы этого не случилось, проведите время в компании Сала Парадайза и Дина Мориарти, героев романа Джека Керуака «В дороге» – гимна поколению, которое умело «отрываться».

Если у них и есть какие-то планы, то всегда смутные. Если их куда-то потянуло, они не медлят – вскочили в автобус или грузовик и покатили. Путешествуют они налегке – кое-какие пожитки в рюкзаке, радостный энтузиазм, питаемый бензедрином, и любовь к бесконечным возможностям, что открывает для них жизнь. Потому что Сал, Дин и новая подружка Дина, «хорошенькая продувная цыпочка» Мэрилу, – все они «на волне». Их распирает, гоня по стране, «дикий американский восторг»; они импровизируют под ритм бибоба, поют и болтают сутки напролет. Это люди, которым «нравится всё», нравится «безумный вихрь» жизни. Им все равно, куда приведет их дорога – в Денвер, Чикаго, Новый Орлеан... «Какая разница?» Вот приедут, тогда и решат, как им быть дальше.

Берите пример с этих ребят. Чрезмерная организованность, планирование каждого шага, заранее обдуманное решения и поступки – не в этом заветная цель существования.

Если вы действительно хотите дышать полной грудью, жить так же насыщенно, как герои Керуака, начинайте каждый новый день с порции «В дороге». И пусть у вас играет музыка.

Также см. *Добропорядочность; «Лови момент!» (неготовность ловить момент); Любитель командовать (комплекс босса); Преклонение перед книгами.*

### **Чрезмерная Самоуверенность**

Апулей  
Метаморфозы, или Золотой осел

Итак, вы возомнили себя бог знает кем. Вы все на свете знаете. Все умеете. Для вас не существует преград. Вы способны решить любую проблему. Не нуждаетесь ни в чьей помощи. С любыми трудностями вы справляетесь легко и элегантно.

Мы вам аплодируем. В конце концов, уверенность в своих силах помогает человеку самореализоваться. Но чрезмерная самоуверенность может перерасти в заносчивость (см. *Высокомерие*). Человек, уверенный в себе, делает все с улыбкой, а не с ухмылкой, – он доволен собой, а не тем, что утер нос другим. Поэтому окружающие обычно относятся к нему с доброжелательным уважением. Иное дело – человек излишне самоуверенный. Ему редко удается удержаться от напыщенности и спеси, что ничуть не способствует налаживанию добрых отношений с другими людьми. Хорошо, что в мировой литературе есть сильнодействующее средство от спеси.

«Метаморфозы, или Золотой осел» – это единственный латинский роман, дошедший до нас в полном виде. Он написан римлянином Луцием Апулеем во II веке н. э. на основе древнегреческих источников. Как свидетельствует его современник, историк и философ Плиний Младший, уличные сказители имели обыкновение начинать свое выступление словами: «Дайте мне медную монету, и я расскажу вам историю на вес золота». Так вот, «Золотой осел» – это история на вес золота.

Луций, мечтающий испытать на себе колдовские чары, отправляется в Фессалию, слывущую цитаделью

магии, там знакомится с миловидной служанкой по имени Фотида и вступает с ней в любовную связь. Фотида утверждает, что имеет доступ к чудодейственным мазям своей хозяйки, которые могут превратить Луция в сову. По настоятельной просьбе любовника Фотида добывает мазь, Луций втирает ее в тело, произносит нужные заклинания и... превращается в осла. Служанка перепутала мази! Но она заверяет, что дело поправимо – чтобы вернуть себе человеческий облик, Луцию нужно лишь наесться розовых лепестков.

Целый год Луций, пребывая в ослиной шкуре, ищет спасительный цветок. Огромный мужской орган и волосатость (в свою бытность человеком он лысел) служат Луцию слабым утешением. Его подстерегает слишком много опасностей: разбойники грозят ему смертью, а жестокие хозяева изнуряют работой.

К счастью для героя, ему удастся вкушать волшебных розовых лепестков. Снова став человеком, Луций отрекается от тщеславия и дает себе клятву гордиться своей лысиной. Дочитав до конца этот остроумный и увлекательный роман, вы наверняка решите, что достаточно походили с ослиными ушами заносчивости и самонадеянности, и поймете, что надо быть скромнее – это себя оправдывает.

Также см. *Высокомерие; Оптимизм (чрезмерный оптимизм); Риск (склонность к риску).*

## Чрезмерное Честолюбие

Чарльз Диккенс

Большие надежды

У одних людей честолюбия ни на грош, у других его слишком много. По словам даосского философа Лао-цзы, честолюбец в своем лучшем проявлении ногами твердо стоит на земле, а рукой стремится дотянуться до неба. А теперь представьте себе, что честолюбец, переоценив свои таланты, решит прыгнуть выше головы. Что с ним будет? Он потеряет точку опоры.

Именно это и происходит с Пипом в романе «Большие надежды». Сирота Пип живет в доме старшей сестры, грубой и бессердечной женщины (лицо у нее такое красное, будто она моется «теркой вместо мыла»<sup>[35]</sup>), которая гордится тем, что воспитывает брата «своими руками». Она так старается, что ее муж Джо, человек по натуре мягкий, вынужден сдерживать усердие жены. Пип знакомится с Эстеллой, прекрасной, но надменной воспитанницей эксцентричной мисс Хэвишем, не снимающей пожелтевшего подвенечного платья, в котором сорок лет назад она стояла у алтаря, напрасно дожидаясь появления жениха. Сестра внушает Пипу, что мисс Хэвишем жаждет отдать Эстеллу ему в жены. Надежда Пипа перерастает в уверенность, и он считает, что теперь должен вести себя «как джентльмен», то есть стыдиться своих корней и свысока смотреть на свою подружку Бидди, которой совершенно не нравится происходящая с Пипом метаморфоза.

## Подберите Книги Заранее

**Не совершайте распространенную ошибку отпускников, полагающих, что без труда найдут в книжном магазине аэропорта подходящий роман для чтения на отдыхе. Выбор там невелик, и в спешке вы скорее всего схватите первый попавшийся разрекламированный бестселлер. Не тратьте свой драгоценный отпуск на дешевое чтение. Лучше отдохните в компании блистательного исторического романа, исповедующего гедонизм как образ жизни.**

## Десятка Лучших Романов Для Чтения На Отдыхе

Питер Кэри. Джек Мэггс.

Джеймс Клавелл. Сёгун.

Виктория Хислоп. Остров.

К. Дж. Сэнсом. Горбун лорда Кромвеля.

Лиса Си. Снежный цветок и заветный веер.

Сара Уотерс. Бархатные коготки.

Кэтлин Уинзор. Навеки твоя Эмбер.

Исабель Альенде. Остров над морем.

Кен Фоллет. Столпы земли.

Мэри Стюарт. Сага о короле Артуре.

## Чтобы Глубже Чувствовать Литературу, Живите Полнокровной Жизнью

**«Люди, жизнь которых совсем не похожа на роман, нередко пишут романы», – говорит Томас Гарди о своих коллегам-литераторах в романе «Голубые глаза». Если вы предпочитаете реальной жизни книги, вы рискуете лишиться себя очень многого. К тому же оценить по достоинству самые лучшие книги способен только тот, кто располагает богатым жизненным опытом. Как можно проникнуться сочувствием к Анне Карениной, если вы сами никогда не совершали безрассудных поступков, продиктованных любовью?**

**Чтобы найти золотую середину, постарайтесь посвящать свой досуг не только чтению книг. А мудрость, почерпнутую из романов, используйте в жизни. Вместо того чтобы писать письма дорогому человеку, навестите его, как это сделал герой романа Рейчел**

**Джойс «Невероятное паломничество Гарольда Фрая».** Совершите необыкновенное путешествие, как доктор Фергюсон в романе Жюль Верна «Пять недель на воздушном шаре». Читайте, чтобы жить, а не наоборот.

#### Читайте По Одной Странице За Раз

**Если при чтении ваши глаза скользят по тексту, выхватывая диалоги, сцены секса или скандалы и пропуская описания и размышления, возможно, вам в руки попала плохая книга. Отложите ее и выберите себе другую. Но может быть и так, что книга ни в чем не виновата – это вы утратили способность получать удовольствие от чтения. В этом случае попробуйте приучить себя читать помедленней.**

**Рекомендуемое лечение: читайте любой роман не больше чем по одной странице за раз. Одну страницу перед сном, одну страницу после пробуждения, одну страницу за обедом. В качестве целительного средства идеально подойдет, например, «Человек без свойств» Роберта Музиля. Впрочем, можно взять любую другую книгу. Главное, чтобы она побуждала вас к размышлению. Конечно, нетерпение узнать, «что там дальше», вполне объяснимо. (А диалоги, сцены секса и скандалов не менее важны для понимания содержания произведения, чем авторские рассуждения.) Но вы ведь не хотите вечно барахтаться на поверхности, упуская скрытые в глубине сокровища? Не хотите отщипывать с торта только крошки глазури? Так ведь можно и голодным остаться.**

Как выясняется, Пип и его сестра глубоко заблуждаются относительно матримониальных планов старой дамы и ее воспитанницы. Правда, на Пипа неожиданно сваливается солидное наследство, благодаря которому он все-таки становится «джентльменом». Но Диккенс уверяет нас, что богатство – ничто в сравнении со счастливой любовью. Состояние потерять так же легко, как и получить. Пип уберег бы себя от душевных страданий, если бы не стремился во что бы то ни стало попасть в «высший свет». Пусть ошибка Пипа послужит вам предостережением. Конечно, к небесам тянуться нужно, но не забывайте хотя бы одной ногой оставаться на земной тверди.

Также см. *Алчность; Продать душу дьяволу; Трудоголизм; Честолюбие.*

#### Чувство Юмора (Отсутствие Чувства Юмора)

Чувство юмора у каждого свое: то, что заставит хохотать одного, у второго не вызовет и тени улыбки. Предлагаем вам список уморительно смешных книг – в их числе обязательно найдется такая, что поднимет вам настроение.

#### Десятка Лучших Смешных Романов

Генри Филдинг. История Тома Джонса, найденыша.  
Анита Лус. Джентльмены предпочитают блондинок.  
Хелен Филдинг. Дневник Бриджит Джонс.  
П. Г. Вудхаус. Радость поутру.  
Джером К. Джером. Трое в лодке, не считая собаки.  
Иоанна Хмелевская. Что сказал покойник.  
Дуглас Адамс. Автостопом по Галактике.  
О. Генри. Короли и капуста.  
Терри Пратчетт. Цвет волшебства.  
Ник Сполдинг. Любовь с двух сторон.

Также см. *Брюзгливость; Недовольство; Угрюмость.*

#### Чужак

Питер Кэри  
Оскар и Люсинда (англ. *Oscar and Lucinda*)  
Альбер Камю  
Посторонний

Чужаком мы называем человека, не принадлежащего к определенному кругу лиц. Он не изгой (см. *Изгой*) – ведь в этот круг он никогда и не входил. Но все же он не такой, как все, и чем-то напоминает переселенца из далекого края. Покинув места, где обитают ему подобные (если только такие места существуют), он бродит по свету сторонним наблюдателем – смотрит на окружающих, но не идет с ними на сближение. Если это ваш случай, значит, вас обрадует встреча с эксцентричными чудаками Оскаром и Люсиндой, героями романа Питера Кэри, удостоенного в 1988 году Букеровской премии.

Оскар Хопкинс везде чувствует себя посторонним. Вырос Оскар в крошечной девонширской деревушке с любящим отцом, по образованию ботаником, принадлежавшим к евангелистской секте «Плимутские братья». Библию отец воспринимал буквально, как «отчет, составленный добросовестным натуралистом». Оскар начал понимать, что они не такие, как все, когда их служанка Фани Дрэббл приготовила рождественский пудинг, а отец, ярый противник праздничных пиршеств, назвал пудинг «сатанинским искушением» и заставил сына пить соленую воду, пока она не пошла из него обратно. Оскар не ставил



под сомнение убеждения отца и даже не сознавал, в какого чудака превратило его отцовское воспитание, до тех пор пока не поступил в Оксфордский университет, в Ориэлколледж, где его «невежество» стало притчей во языцех.

Однажды одноклассник Оскара, некий Уордли-Фиш, пригласил его на скачки, хотя тот слыл на весь Оксфорд чудилой. Оскар принял предложение, сделал ставку и выиграл, получив изрядный куш. С тех пор им овладела патологическая тяга к азартным играм. По окончании университета Оскар принимает сан и становится преподобным отцом Хопкинсом, но страсть к игре грозит ему крупными неприятностями (см. *Азартные игры*). Оскара направляют в Новый Южный Уэльс, и на борту судна он знакомится с Люсиндой Лепластриер, наследной владелицей стекольного завода. У нее такие же, как у него, непослушные волосы, и она разделяет увлеченность Оскара азартными играми. В своей неутолимой тяге к игре в кости, в покер и даже к петушиным боям Люсинда признаётся Оскару на исповеди. Тот не верит своим ушам. Все его мысли о благочестии позабыты. Он понимает, что нашел в Люсинде родственную душу.

Те, кто читал роман Кэри, знают, как дальше сложится судьба Оскара и Люсинды; тем, кто еще не читал, предстоит это узнать. Но оба уже встали на путь избавления от своего порока, о чем свидетельствует сцена на борту «Левиафана»: Люсинда, глядя в глаза Оскара, видит в них себя. Она узнает в нем человека, которому, как и ей, нет места в нормальном обществе. Пока Оскар рядом с Люсиндой, он больше не посторонний.

Читайте Кэри, а потом садитесь на корабль и отправляйтесь на поиски родственной души. И горе вам, если вы ее не найдете. Страшно прожить жизнь посторонним и перед концом остаться наедине с собой, как это случилось с героем повести Альбера Камю.

Также см. *Изгой; Иностранец (комплекс иностранца); Одиночество*.

## Ш

### Шопоголизм

Френсис Скотт Фицджеральд

Ночь нежна

Брет Истон Эллис

Американский психопат

Тяга к расточительности засасывает, как трясина. Любители приобретать новые вещи бегают по магазинам, забыв обо всем, с кредитной картой наперевес. В результате они погрязают в долгах (см. *В стесненных обстоятельствах*) или крутятся как белка в колесе, зарабатывая, зарабатывая, зарабатывая, чтобы не пойти ко дну (см. *Трудоголизм*). Одна из наших любимых покупательниц – прекрасная психопатка Николь из романа Френсиса Скотта Фицджеральда «Ночь нежна». Ее способностью тратить деньги – бесцельно, без угрызений совести – нельзя не восхищаться. Мы готовы признать, что покупка вещей поднимает настроение, но должны заметить: такие женщины, как Николь, тратят не считая главным образом потому, что не видят других способов доказать собственную значимость.

Новаторский роман Брета Истона Эллиса «Американский психопат» – это смелая попытка проникнуть в сознание серийного убийцы. Обратите внимание: страницы романа пестрят фирменными лейблами, а это первый тревожный сигнал, свидетельствующий о том, что мир героя потерял нравственные ориентиры. Если у вас хватит смелости взяться за эту книгу, она навсегда отобьет у вас охоту к брендовым шмоткам.

У Патрика Бэйтмена есть правила, которых он строго придерживается. Ухоженные руки, идеально уложенные волосы, легкий загар (приобретенный в солярии), мускулистое тело, накачанное в тренажерном зале, со вкусом подобранная одежда. Дорогой костюм (шерсть с шелком) от Эрменеджильдо Зенни, сорочка от Бехара, шелковый галстук от Ральфа Лорена, кожаные туфли от Фрателли Россетти, очки в роговой оправе, разумеется, от Оливера Пиплза. Ужинать можно только в самых престижных ресторанах («Дорсия», «Баркадия», «Орсо»). Степень жизненного успеха или неуспеха определяется тем, достаточно ли ты известен, чтобы получить хороший столик.

Бормоча своей подружке Эвелин, что он отнюдь не «соседский паренек», как ей нравится его называть, а «злой, порочный психопат», Бэйтмен абсолютно искренен. Наблюдая, как он с изощренной жестокостью совершает бессмысленные убийства, пытается и расчленяет своих жертв (еще раз предупреждаем, чтение не для слабонервных, и сцены насилия будут долго стоять у вас перед глазами), мы понимаем: этот монстр и есть альтер эго Бэйтмена, обычно скрытое под маской благообразия. Прочитайте, как Бэйтмен составляет перечень рождественских подарков для коллег с Уолл-стрит, и вид посеребренного графина для вина из списка маньяка станет вызывать в вас дрожь ужаса.

Не обижайтесь. Мы ведь не утверждаем, что вы тоже психопат. Просто не скупайте в магазинах все подряд. Не гоняйтесь за звездными брендами. И остерегайтесь мужчины с портфелем «Тами», того самого, с идеально подпиленными ногтями, который отказывается есть баклажаны потому, что они не так приготовлены. Да-да, это он. Правда, он скорее всего не обратит на вас внимания, потому что на вас носки не того цвета.

Также см. *Алчность; В стесненных обстоятельствах, находиться; Книгомания*.

## Шрамы

Карл Хайасен

Натянутая кожа (англ. *Skin Tight*)

Филлис Дороти Джеймс

Женщина со шрамом

Если у вас, к несчастью, на лице или теле есть шрам, вы, наверное, пытаетесь его скрыть. Перебираете разные варианты: крем с содержанием витамина Е, маскирующая косметика, временная или постоянная татуировка. Перестаньте мучиться. Взяв в руки книгу, держите ее так, чтобы она заслонила неприглядный изъян на вашем подбородке. Таким способом вы если и не спрячете шрам, то хотя бы отвлекете от него внимание, особенно если у книги интригующее название. Оно заинтересует случайных зрителей гораздо больше, чем ваш дефект. Для этой цели как нельзя лучше подходят следующие книги (подчеркнем: бумажные. Электронные читалки в качестве отвлекающего фактора неэффективны): «Хорошо быть тихоней» Стивена Чбоски, «В финале Джон умрет» Дэвида Вонга, «Пистолет с музыкой» Джонатана Летема и, наконец, классика – «Мечтают ли андроиды об электроовцах?» Филипа К. Дика.

Ладно, ближе к теме. В качестве книги, заживляющей шрамы, мы предлагаем роман Карла Хайасена «Натянута кожа». Как и в других книгах писателя, действие разворачивается во Флориде, в городе Эверглейдсе. Антигерой – Хемо, человек с кожей, покрытой уродливыми волдырями в результате неудачной электропиляции. Хемо заключает сделку с пластическим хирургом: Руди Грейвлайн обещает привести в порядок его лицо, если Хемо уберет свидетеля случайной гибели одной из его несчастных пациенток.

При росте более двух метров Хемо – не самый незаметный из киллеров. Да и умом не блещет. Что касается хирурга, то он практикует, не имея диплома, и среди его пациентов немало таких, кто умер во время операции, или остался недолеченным, или недоволен его врачебным мастерством. Правда, есть одна красота, вмешиваться в анатомию которой не решается даже беспринципный Руди Грейвлайн. Это актриса Хедер Чаппелл, воплощение физического совершенства. Правда, сама Хедер так не считает и настаивает, чтобы доктор изменил ей грудь, подтянул живот и сделал пластику носа и подбородка. Желание Хедер избавиться от несуществующих недостатков должно напомнить нам о том, что мы часто видим у себя изъяны, незаметные для окружающих.

Уморительная черная комедия Хайасена, в которой от трупов избавляются самым непотребным образом, а злодеи получают по заслугам, гарантированно убережет вас от желания без надобности лечиться под хирургический нож.

Даже если шрамы действительно сильно портят вашу внешность, дважды подумайте, стоит ли решаться на операцию. Вот героиня романа Ф. Д. Джеймс, знаменитая журналистка Рода Грэдвин, приехала в клинику пластической хирургии, чтобы удалить шрам на лице, а на следующий день ее убили. Так что учитесь любить свои шрамы. Они – часть истории вашей жизни, ее хроника, запечатленная на вашей коже.

## Шум

Если вокруг слишком шумно – работает телевизор, попутчики кричат в трубки телефонов, мужчина на беговой дорожке пыхтит и фыркает, как еж, – наденьте наушники, включите аудиокнигу и удалитесь в свой собственный мир. Внимая голосу чтеца, следя вместе с ним за сюжетом, вы получите незабываемое удовольствие.

### Десятка Лучших Аудиокниг

Алессандро Барикко. Шелк (читает Сергей Шакуров).  
Станислав Лем. Солярис (читают Армен Джигарханян, Александр Филиппенко).  
Джон Фаулз. Коллекционер (читают Дарья Мороз, Максим Суханов).  
Илья Ильф, Евгений Петров. Двенадцать стульев (читает Вениамин Смехов).  
Френсис Скотт Фицджеральд. Великий Гэтсби (читает Станислав Федосов).  
Джонатан Франзен. Поправки (читает Ирина Ерисанова).  
Эрнест Хемингуэй. Старик и море (читает Владимир Роговцов).  
Джеймс Джойс. Улисс (читает Валерия Лебедева).  
Филип Пулман. Темные начала. Трилогия (читает Наталья Корнева).  
Джоан К. Роулинг. Гарри Поттер и философский камень (читает Александр Клюквин).

## Э

### Эгоизм

См. *Высокомерие; Мизантропия; Себялюбие; Тщеславие; Чрезмерная самоуверенность.*

### Экзистенциальный Страх

Гэрман Гэссе  
Сиддхартха

Любой, кому приходилось стоять на вершине отвесной скалы, скажет вам, что, помимо страха сорваться вниз и разбиться насмерть, человеком завладевает абсолютно противоположное, но не менее сильное чувство: желание сделать шаг в бездну. Он вдруг осознает, что наделен абсолютной свободой воли, безграничной властью создавать и разрушать, что ничто не в силах помешать ему совершить смертельный прыжок. Мысль о безграничной свободе наполняет его безграничным ужасом. Именно этот ужас, по мнению Сёрена Кьеркегора, лежит в основе экзистенциального страха.

Если вы заражены бактериями этого изнуряющего недуга, вам необходимо срочно восстановить душевные силы. Следует намеренно ограничить круг своих возможностей, закрыться от внешнего мира и

хотя бы на время стать аскетом. Вам нужен «Сиддхартха».

Сиддхартха, молодой человек, сын вымышленного древнеиндийского брахмана, приносит радость и счастье всем, кроме себя. Он ведет, казалось бы, идиллическое существование в окружении любящих родных; судьбой ему предначертано быть вершителем великих дел. Но, несмотря на богатство и благополучие, молодой Сиддхартха чувствует, что ему чего-то не хватает.

Тогда он, как было принято в те далекие времена, отправляется на поиски Атмана, вечной духовной сущности, из брахмана делаясь саманом – аскетом и нищим. Саманы занимаются самоистязанием: в надежде на просветление они умерщвляют плоть через отречение от мирских благ. Высохший, истощенный, но по-прежнему неудовлетворенный, Сиддхартха встречает Гаутаму Будду, от которого узнает о «восьмеричном пути» искупления, ведущем к избавлению от страданий. Теперь у него есть знание, но ему по-прежнему не хватает собственного опыта. Сиддхартха знакомится с Васудевой, паромщиком, который в полной мере доволен своей простой жизнью и будто светится изнутри. Но и беседа с Васудевой не приносит ему удовлетворения. Сомнения не оставляют Сиддхартху даже после того, как в его жизни появляется красавица куртизанка Камала. Он все чаще задумывается о самоубийстве и решает утопиться. Но потом вспоминает поразительно счастливого паромщика и понимает, что должен научиться слушать реку.

Здесь, на берегу реки, Сиддхартха наконец-то находит ответы на долго мучившие его вопросы. Ему открывается подлинный смысл циклов жизни и смерти, и он начинает воспринимать себя частью вечного единства. С того дня для него наступает просветление. К нему отовсюду стекаются люди, такие же, как вы, и он со всеми делится обретенной мудростью.

Также см. *Бессмысленность; Отчаяние; Тревога; Ужас.*

## Экономический Кризис

*Сол Беллоу*

Приключения Оги Марча

*Уинифред Холтби*

Южный Райдинг (англ. *South Riding*)

В тяжелые времена, когда возможностей хорошо заработать почти нет, вам не найти лучшего компаньона, чем Оги Марч – в общем-то, обыкновенный человек, пытавшийся удержаться на плаву в суровые годы американской Великой депрессии. Он вырос в не самом благополучном районе Чикаго, школу так и не окончил, работу (как и девушек) меняет как перчатки, стремясь отыскать свое место под солнцем, и вся его жизнь – сплошная череда взлетов и падений. При этом он отличается крайне независимым характером и обо всем имеет свое мнение.

На каком только поприще он не подвизался! Перечень его занятий – великолепный источник идей для тех, кто ищет новый способ заработка. Для вашего удобства приводим его здесь: распространитель рекламы в кинотеатре, разносчик газет, распаковщик товара в магазине «Вулвортс», рождественский эльф, изготовитель похоронных венков в цветочном магазине с гангстерской клиентурой, лакей-секретарь-помощник-агент-компаньон-правая рука (плюс левая и ноги) прикованного к инвалидной коляске агента по продаже недвижимости, помощник тренера боксера-тяжеловеса, грабитель, продавец обуви, охотничьего снаряжения и красок, проводник нелегальных иммигрантов через границу, собачья нянька, в обязанности которой входит натаскивать и купать собак, а также делать им маникюр, похититель книг, инспектор канализационных систем в жилых домах, профсоюзный активист, охотник (с дрессированным орлом), ассистент по сбору материала для будущего писателя, моряк торгового флота...

Если вы сидите без работы и у вас масса свободного времени, прочитайте этот чудесный авантурный роман – возможно, он побудит вас попробовать свои силы в самых неожиданных амплуа. Правда, жизнь человека, без конца меняющего род занятий, становится несколько хаотичной, подтверждением чему служит рассказанная Солом Беллоу история. Но свойственные Оги пофигизм, юмор, беспечность и типично американское бесшабашное чванство в наши дни жесткой конкуренции и суровой экономии неожиданно становятся козырями. Извилистая траектория жизненного пути Оги заразит вас ощущением раскованности и свободы, а это уже – залог успеха.

Экономический кризис заставляет нас туже затянуть пояс (хотя кое для кого это даже полезно), но в первую очередь бьет по финансируемой из госбюджета социальной сфере – здравоохранению, образованию и культуре. Роман Уинифред Холтби «Южный Райдинг» напоминает, как легко утратить с трудом завоеванные достижения. Его действие разворачивается на севере Англии незадолго до наступления периода экономического процветания страны. Молодая школьная учительница, дерзкая рыжеволосая идеалистка Сара, влюбляется в несчастливую в браке землевладельца Роберта Кейна, жена которого страдает умственным расстройством. Автор сталкивает социалистов-идеалистов с консерваторами-традиционалистами: члены провинциальной общины сотрудничают и ведут борьбу друг с другом, руководствуясь в том числе и личными интересами. Один из персонажей, Джо Астелл, неизлечимо болен туберкулезом, но, несмотря на это, избирается в местный совет, чтобы помешать нечистоплотным махинаторам превратить его родной городок в «мусорную свалку».

Во времена кризисов огромное значение приобретает человеческая солидарность. Роман Холтби напоминает нам, что в суровую годину бороться надо не только за себя, но и за общественное благо.

Также см. *Безработица; В стесненных обстоятельствах, находиться; Работа.*

## Эмоциональная Холодность

*Лаура Эскивель*

Шоколад на крутом кипятке  
Уильям Фолкнер  
Когда я умирала

Если вы или близкий вам человек не умеет говорить о своих чувствах, имейте в виду, что: а) это неумение не всегда свидетельствует об отсутствии чувств и б) существуют другие формы экспрессии, которые можно использовать вместо слов.

Тите, героине популярного романа мексиканской писательницы Лауры Эскивель «Шоколад на крутом кипятке», не разрешают выйти замуж за Педро, которого она любит с детства, – согласно традиции она как младшая дочь должна посвятить себя заботам о деспотичной матери. Всю свою любовь к Педро, все свои чувства Тита вкладывает в приготовление яств для свадебного стола своего возлюбленного – тот женится на ее сестре Росуаре, чтобы быть ближе к Тите. В свадебный торт Тита добавляет горькую душевную муку, в глазурь – тоску. По законам жанра латиноамериканского магического реализма гости, отведав вместе с тортом сожалений Титы, начинают скорбеть о собственных утратах и своей неразделенной любви. Перепелки в лепестках роз, напитанные страстью Титы к Педро, приводят ее непорочную сестру Гертрудис в исступленное возбуждение, и девушка, скинув с себя одежду, выбегает на улицу, где ее подхватывает и сажает на коня пылающий вожделием солдат повстанческой армии.

Если вам трудно сказать вслух: «Я тебя люблю», попробуйте признаться в своих чувствах с помощью еды. А тот, кому так и не довелось услышать слов любви, должен внимательнее присмотреться к своим знакомым: не исключено, что кто-то из них выражает свои чувства каким-нибудь другим способом.

В романе Уильяма Фолкнера «Когда я умирала» на глазах у своих близких угасает фермерша Адди Бандрен. Из трех ее сыновей Дарл – самый красноречивый, Джул – самый экспансивный, а Кеш, старший, самый немногословный. Он дает выход своим чувствам, сколачивая для Адди гроб. Его брат Джул смотрит, как старательно трудится Кеш, «будто распиливает долгие желтые грустные дни на доски и к чему-нибудь прибавляет»<sup>[36]</sup>. Тем самым он словно говорит матери: «Видишь? Видишь, какой хороший тебе строю?»

Гроб действительно хорош. Кеш сделал его наподобие часов: «все швы и стыки – на скос и выровнены рубанком, тугой, как барабан, аккуратный, как шкатулка», чтобы не помялось платье. Косноязычие Кеша очень трогательно – особенно в главе, где он объясняет, почему «сделал все на скос». Не расстраивайтесь, если вы или дорогой вам человек не умеете выражать свои чувства словами. Постарайтесь сделать это как-то иначе и дайте такую возможность своему партнеру.

Также см. *Выдержка*.

## Эмоциональные Шрамы

Лев Толстой  
Крейцера соната  
Эндрю Кауан  
Ракообразные (англ. *Crustaceans*)

У кого их нет? Просто у одних эти шрамы глубоки, у других не очень, да и скрываем мы их – от себя и от других – с разной степенью успеха. Но можно ли излечиться от душевных ран? Кто-то обожает обсуждать их со знакомыми и малознакомыми слушателями, надеясь, что это ускорит процесс заживления; кто-то предпочитает зализывать их в одиночестве, никому не позволяя покушаться на святость своих страданий.

Толстовский Позднышев из «Крейцеровой сонаты» выплескивает свою боль на попутчиков в поезде, позднее в подробностях излагая одному из них драматическую историю своей жизни.

Пол, герой-рассказчик в романе Кауана «Ракообразные», выбирает себе другого слушателя. В день рождения сына он вместе с ним отправляется на машине в небольшой курортный городок на побережье Норфолка и по дороге рассказывает Юэну о том дне, когда тот появился на свет, и о первых годах его жизни. Он вспоминает, как познакомился с матерью Юэна Рут, как умерла его собственная мать.

Но тут Пол сознаёт, что Юэна в машине нет (его уже нет на свете). Монолог Пола – это попытка описать свои душевные раны, выговориться и тем самым освободиться от боли. Кому или чему ни поверяли бы мы свои горести – близкому другу, листу бумаги или даже пустой машине, – подробный рассказ о них знаменует начало излечения. Только выберите слушателя – воображаемого или реального – с особым тщанием. Пусть это будет человек, которому вы небезразличны, который может проявить к вам заботу и участие. Тогда ваши раны затянутся, не оставляя страшных шрамов.

Также см. *Призраки*.

## Я

### Ярость

Алан Пейтон  
Плачь, любимая страна (англ. *Cry, the Beloved Country*)  
Стивен Кинг (под псевдонимом Ричард Бахман)  
Ярость

Ярость – самое жгучее, самое опасное чувство. Ярость испепеляет ваш разум. В глазах темнеет, вы теряете способность связно мыслить. Вы превращаетесь в цунами, разрушая вокруг себя все. И вам на это плевать.

Давая волю гневу, вы вредите не только себе и тому, на кого он направлен. Вы пугаете тех, кто стал невольным свидетелем вспышки вашей ярости, и даже те, кто искренне вас любит, станут вас бояться.

Ярость высасывает из вас силы, глубоко ранит вашу душу и ожесточает сердце. С гневом надо бороться при первых признаках его появления, пока буйство не вошло у вас в привычку.

Наше целительное средство – спокойный роман южноафриканского писателя Алана Пейтона «Плачь, любимая страна». Это рассказ о человеке, у которого причин гневаться на несправедливый мир больше, чем у многих других. На примере Стивена Кумало автор показывает, что даже когда на вас обрушиваются самые сокрушительные горести, выход можно найти, не впадая в приступы ярости. «От Иксопо тянется к холмам красивая дорога. Холмы, поросшие травой, прекраснее любой сложенной о них песни...» Так начинается это трогательное повествование о сельском священнике, отправившемся в Йоханнесбург на поиски блудного сына Авессалома. Идет 1946 год. Йоханнесбург встречает Кумало не слишком дружелюбно. В отличие от его родного селения Ндотшени, где все знают друг друга, здесь человеку ничего не стоит потеряться – и в прямом, и в переносном смысле. Священник и его мудрый коллега Мсимангу обходят городские улицы, расспрашивают людей и узнают, что Авессалом, как и многие другие жертвы расовой дискриминации в ЮАР, ступил на путь преступлений. К тому времени, когда они находят Авессалома, уже слишком поздно. Юноша застрелил белого человека, который – что усугубляет трагедию – посвятил жизнь борьбе за права чернокожих. Священник вынужден бессильно наблюдать, как его единственного сына судят за убийство человека, который пользовался всеобщим восхищением и уважением. А мы – как стонет у Кумало сердце, как он изнемогает под гнетом непосильного горя.

Для Кумало в этой истории не может быть счастливого конца. Но образ старого священника символизирует способность человека переносить страдания. Кумало мыслит и действует неторопливо, «в медленном ритме своего племени», но в его душе бушует ураган чувств. Порой его захлестывает ярость, и тогда мы слышим от Кумало больно ранящие речи. Но он находит в себе силы обуздать свой гнев и просит прощения у тех, кого обидел.

«Плачь, любимая страна» – роман о человеческом мужестве. Смелость, убеждает нас автор, нужна не только для того, чтобы выразить вслух свое справедливое негодование, но и для того, чтобы принести извинения за несдержанность. Страдания Кумало помогут вам взглянуть на собственные горести под новым углом и научат тому, как дальше жить с болью в сердце.

Это лучше, чем годами копить в душе ярость, чтобы однажды обрушить ее на головы правых и виноватых, как происходит в романе Стивена Кинга «Ярость». Стоит Чарли Деккеру перейти грань между светом и тьмой, и устроенная им в школе кровавая бойня погружает в коллективное безумие весь класс. Ярость пожинает свою ужасную жатву...

Также см. *Агрессивное поведение на дороге; Гнев; Мсть; Страх насилия.*

## Эпилог

Девушка только успела открыть новую книгу – это была «Королева фей» Эдмунда Спенсера (в первом семестре они проходили литературу Средневековья), – как вдруг раздался стук в дверь. «Войдите», – немного рассеянно проговорила она, уже настроенная на погружение в мир рыцарей и прекрасных дам. Глаз от книжной страницы она так и не оторвала, что, согласитесь, не очень вежливо. Но вторая девушка, вошедшая в комнату, нисколько не обиделась и, радостно бросив: «Привет!» – протянула первой чашку горячего кофе.

Подняв от книги голову, Первая девушка посмотрела в глаза Второй (мы станем называть их так). В них, переливаясь всеми цветами радуги, играли бирюзовые, розовые, зеленые и золотые искорки. Вторая девушка смущенно улыбнулась, и Первая ответила на ее улыбку. Больше всего они сейчас напоминали сестер-близнецов, разлученных в раннем детстве и неожиданно выяснивших, что теперь живут по соседству.

– Я вижу, ты читаешь «Королеву фей», – сказала Вторая девушка. – Я тебе помешала.

Она поставила на стол свою чашку кофе и подошла к книжной полке. С краю, занимая стратегически важную позицию, стоял роман Итало Кальвино «Если однажды зимней ночью путник»; рядом выстроились «Невыносимая легкость бытия», «Под стеклянным колпаком», «Дом духов»... Вторая девушка взяла с полки томик Кальвино и любовно провела ладонью по обложке.

– Терпеть не могу, когда отрывают от интересной книжки. Так хочется узнать, что там будет дальше...

Первая девушка согласно кивнула, а потом протянула руку, забрала у Второй книгу, быстро полистала, нашла свое любимое место – то самое, где перечисляются категории книг, продающихся в книжном магазине, и прочитала вслух:

«Книги, Которые Ты Охотно Бы Прочел, Будь У Тебя Несколько Жизней, Но Жизнь, Увы, Всего Одна; Книги, Которые Читали Все, Поэтому Можно Считать, Что Ты Их Тоже Читал»<sup>[371]</sup>.

– Точно! – засмеялась Вторая девушка и, выхватив у Первой книгу, в свою очередь принялась ее листать, пока не нашла свое любимое место – то, где говорится про «обхаживание книги»: как ходишь вокруг нее, вертишь ее в руках, просматриваешь аннотацию... Все эти действия являются частью удовольствия, получаемого от новой книги.

– «Как всякое начальное удовольствие, – процитировала Вторая девушка, – оно длится ровно столько, сколько надо, если мы хотим, чтобы за ним последовало особое удовольствие, от самого действия, то есть от чтения книги».

Первая девушка кивнула и, подхватывая эстафету, нашла еще один отрывок – про книги, которые не купили.

– «Напоследок, – прочитала она, – ты обводишь растерянным взглядом шеренги книг (вернее, это книги уставились на тебя в растерянности, как собаки, провожающие из клеток городского приемника своего бывшего товарища, которого уводит на поводке хозяин) и выходишь из магазина».

Обе посмотрели на книгу, которую, выхватывая друг у друга, чуть не порвали.

– Чтение – интимная штука, – сказала Вторая девушка. – Читаешь всегда один, даже если рядом кто-то есть.

– Но разве книги не сближают людей? – возразила Первая. – Разве не благодаря книгам мы учимся лучше понимать других?

Вторая девушка не стала спорить. Вместо этого она спросила:

– А что такое книги? Заслон от внешнего мира? Сон, в который погружаешься, как в дурман? Или мостик к тому самому внешнему миру, который манит тебя своими неисследованными богатствами?

– И то, и другое, и третье, – убежденно ответила Первая девушка. – Но в первую очередь все-таки – дурман.

Вторая девушка медленно кивнула, соглашаясь. И вернула книгу «Если однажды зимней ночью путник» на полку.

В тот день они решили, что будут погружаться в этот дурман вместе.

## Благодарности

Авторы выражают признательность группе добровольцев, отважно испытывавших на себе действие наших литературных снадобий и сообщавших об их эффективности. Состав группы: Бекки Адамс, Миранда Элкок, Николь Бошам, Крис Бертю, Колин Бертю, Люси Бертю, Мартин Бертю, Тим Бейтс, Джош Битти, Вероник Бидделл, Аманда Блюграсс, Гейл Кэссиди, Сара Константинодес, Белинда Кут, Стефани Кросс, клуб читателей Дэнни-хаус, Уильям Дэвидсон, Сандра Дибл, Мел Гидройк, Гейл Горви-Робертсон, Тереза Гриффитс, Джилл Хэнкок, Джейн Хизер, Белинда Холден, Чарли Хопкинсон, Грэм Хантер, Клэр Ишервуд, Лу Джеймс, Тим Джонс, Сара Лейпсайгер, Аннабел Левентон, Рэйчел Линдоп, Хиллари Мэйси-Дэйр, Сэм Никсон, Эмма Ноэль, Анна Оллиер, Патрисия Поттс, Джоанна Куинн, Сара Куинн, Янаки Ранпура, Люси Раттер, Карл Томас, Дженни Томан, Морган Томас, Клэр Усискин, Пиппа Уэйнрайт, Хизер Вестгейт, Рэйчел Уайкс.

Мы благодарим Дамиена Барра, Поли и Шона из гостиницы «Тилтон-хаус», Пиппу Консидин, Тима Джонса, Натали Савону, Лори Томлинсон и Оливию Уоллер за джин с тоником, вкусную еду и практическую помощь.

Спасибо членам консультационного совета по вопросам библиотерапии, на протяжении нескольких лет оказывавшим нам поддержку и подбрасывавшим свежие идеи. В совет входят: Теренс Блэкер, Роуз Чапман, Трейси Шевалье, Эби Кертис, Ник Кервин, Эшли Дартнелл, Джефф Дайер, Пирс Фелтхэм, Патрик Гейл, Софи Ховарт, Элисон Хантингдон, Николас Иб, Лоуренс Кершен, Каролайн Краус, Сэм Лит, Тоби Литт, Анна Макнэйми, Кьяра Менаж, Стивен Миллер, Тиффани Меррей, Джейсон Одди, Жаклин Пасс-мор, Бонни Пауэл и ее друзья по «Фейсбуку», Шарлотта Рэби, Джуди Рич, Робин Рубенстайн, Элисон Сейерс, Анна Стайн, Крис Торнхилл, Арду Вакиль, Дэвид Уотерс, С. Дж. Уотсон, Ребекка Уилсон, Кэрри Уорролл, Шармейн Ябсли.

Особая благодарность нашей коллеге и подруге Симоне Лион из компании «Школа жизни», а также Моргану Риммелю, Каролайн Бриммер, Харриэт Уорден, Клемми Балфур и всем сотрудникам «Школы жизни», помогавшим нам в работе над книгой.

Благодарим наших бывших и нынешних пациентов за подсказки и ценную информацию о книгах, которых мы еще не читали.

Благодарим нашего агента Клэр Александер, редактора Дженни Лорд и всех сотрудников издательства *Cannongate*, а также Колина Дикермана, Лизл Шифлингер и коллектив американского отделения издательства *Penguin*.

Нам очень хотелось бы выразить благодарность ныне покойному Дэвиду Холбруку – нашему наставнику из Кембриджского университета, благословившему нас на этот труд.

Наша самая горячая благодарность – нашим родным. Мартин, Дорин, Сароджа, Дженни, Билл, Карл и Эш! Спасибо вам за любовь и поддержку. Спасибо нашим детям – Морган, Калипсо, Харперу и Киру – за то, что позволяли мамам «отлучаться» и не всегда быть рядом даже в мыслях.

Спасибо, что скачали книгу в [бесплатной электронной библиотеке Royallib.com](http://Royallib.com)

[Оставить отзыв о книге](#)

[Все книги автора](#)

## Сноски

## Примечания

1

Под этим названием роман был опубликован на русском языке в 1961 году (перевод Г. Брейтбурда); в 2006 году заново переведенный роман вышел в свет под более точным названием «Гепард» (перевод Е. Дмитриевой).

2

Пер. Н. Шаховской.

3

Вообще-то можно сказать, что это серия романов, а то и вовсе – учебник жизни. Перек любил игры, в том числе математические и головоломки, и «Жизнь способ употребления» полна их примерами. Член объединения УЛИПО («Цех потенциальной литературы»), Перек устанавливал для себя строгие ограничительные рамки. Читая «Жизнь способ употребления», попробуйте догадаться, какие именно, а мы

дадим вам маленькую подсказку: роман состоит из 99 глав, описывающих десятиэтажный жилой дом, на каждом этаже – по десять квартир. Композиция романа построена по принципу хода шахматного коня, а его текст можно сравнить с шахматной доской. – *Прим. авт.*

**4**

Пер. М. Ковалевой.

**5**

Пер. И. Маршака.

**6**

Если «лекарство» подействовало, значит, на самом деле у вас не грипп, а обычная простуда (см. *Простуда*). Поиски литературного лекарства от гриппа продолжаются.

**7**

Пер. М. Богословской-Бобровой.

**8**

Книга Никоса Казандзакиса издана на русском языке в четырех переводах под разными названиями: «Грек Зорба» (пер. Д. Анчиполовской), «Грек Зорба» (пер. Е. Мирошниченко), «Я, грек Зорба» (пер. Л. Ораб-оглы) и «Невероятные похождения Алексиса Зорбаса» (пер. О. Цыбенко).

**9**

Пер. С. Апта.

**10**

Пер. С. Маршака.

**11**

Пер. В. Хинкиса.

**12**

Пер. Э. Венгеровой.

**13**

Пер. М. Литвиновой.

**14**

Пер. М. Литвиновой.

**15**

Пер. И. Гуровой, Е. Коротковой.

**16**

Пер. Н. Гнединой.

**17**

Пер. Е. Суриц.

**18**

Пер. М. Лорие.

**19**

На русском языке роман выходил в трех переводах под разными названиями: «Тигр! Тигр!» (пер. В. Баканова), «Моя цель – звезды» (пер. К. Сташевски), «Тигр! Тигр!» (пер. Л. П. Ф. Зеленого).

**20**

Пер. С. Апта и Н. Ман.

**21**

Пер. В. Станевич.

**22**

Пер. М. Ваксмахера.

**23**

Пер. Д. Карельского.

**24**

Пер. Г. Кудрявцева.

**25**

Пер. В. Голышева.

**26**

Пер. Н. Яковлевой, Н. Корша.

**27**

Пер. Т. Шуликовой.

**28**

Пер. В. Когана.

**29**

Пер. И. Бернштейн.

**30**

1) травма, в том числе моральная; 2) проблема взаимоотношений на работе и дома; 3) работа/школа; 4) финансы; 5) стихийное бедствие; 6) нехватка кислорода в условиях высокогорья; 7) чрезмерно серьезное отношение к жизни; 8) комплекс недоучки; 9) самоедство; 10) плохое здоровье/ипохондрия; 11) злоупотребление наркотиками; 12) опоздание/чрезмерная занятость; 13) плохое питание, жара, некомфортные условия жизни; 14) угроза нападения.

**31**

Пер. А. Михайлова.

**32**

Пер. Е. Гунста.

**33**

Пер. Е. Мартинкевич.

**34**

Меткому замечанию (*фр.*).

**35**

Пер. М. Лорие.

**36**

Пер. В. Голышева.

**37**

Пер. Г. Киселева.