

Селфи

Почему мы зациклены на себе
и как это на нас влияет

УИЛЛ СТОРР

WILL STORR

Selfie

How we Became So Self-Obsessed
and What It's Doing to Us

PICADOR

УИЛЛ СТОРР

Селфи

Почему мы зациклены на себе
и как это на нас влияет

Перевод Максима Леоновича

Individuum
Москва, 2019

*Посвящается Чарльзу Уитмену,
который оказался прав*

Day or night, it's always true,
The kingdom lives inside of you.
When you say these words, three times in
a row:
'I'm lovable, I'm lovable, I'm lovable!'
Your lovable self will magically grow [1].

Диана Луманс,
Милашки в королевстве самооценки
(1991)

Я сыта по горло чудовищным «мы»,
этим словом закрепощения,
расхищения, нищеты, обмана и стыда.

И теперь я вижу лик бога, и я
поднимаю этого бога над землей, этого
бога, которого люди ищут с момента
своего появления, этого бога, что
дарует им радость, мир и гордость.

Этот бог и это слово:

«Я».

Айн Рэнд, Гимн (1931)

Оглавление

Книга нулевая. Умирающее «я»

Книга первая. Племенное «я»

Книга вторая. Совершенствуемое «я»

Книга третья. Плохое «я»

Книга четвертая. Хорошее «я»

Книга пятая. Особенное «я»

Книга шестая. Цифровое «я»

Книга седьмая. Как выжить в век
перфекционизма

Благодарности

Пояснения к методологии

Примечания

Значительная часть этой книги касается различий между группами людей. Иногда сравниваются поколения, в других случаях — культуры. Важно подчеркнуть, что при этом всегда имеются в виду общие тенденции, обнаруженные учеными у большого числа людей. В реальном мире имеют место широчайшие вариации, и никакое общее наблюдение за конкретной группой никогда не может быть сведено к наблюдению за каким-либо конкретным человеком.

КНИГА НУЛЕВАЯ

Умирающее «я»

Сперва не было ничего. Только она, проснувшись прикованной к постели, вот и все. Ни воспоминаний, ни мыслей, лишь странные звуки: попискивание электронных приборов, мягкий механический гул. И вдруг, словно из тумана, голос: «Можете сказать мне, что это за предмет?»

Что-то поплыло у нее перед глазами.

«Ручка?» — сказала она.

За несколько мгновений неуверенных проблесков сознания она начала узнавать формы в комнате — кровать, стул, но почему-то не могла собрать отдельные части в целую связную сцену. Чуть позже силуэты людей встанут над ней и скажут, что знают ее, но она не представляла, кто она такая. Она понятия не имела, что шла вторая неделя июня 2007 года, что ей сорок три года или что она Дебби Хэмптон из Гринсборо, Северная Каролина. Однако в какой-то момент она осознала главное. Она была жива. И это привело ее в ярость.

Несколькими днями ранее Дебби (1) приняла десять различных рецептурных препаратов — больше девяти таблеток. Некоторые из них она украдала из шкафчика соседки. Еще с тех пор, когда она была долговязой девчонкой, которую в школе называли Мартышкой, Дебби страдала от низкой самооценки. Детство ее выдалось нелегким. «Родители развелись,

когда мне было шестнадцать, — рассказала она мне, — и как только это случилось, я поклялась, что никогда не поступлю так со своими детьми».

В двадцать один год она вышла замуж за свою школьную любовь, и вскоре у них появились дети. Она была полна решимости стать идеальной женщиной. «Моя свекровь была олицетворением совершенной матери и жены. Она сидела дома, воспитывала детей, прекрасно готовила, умела мастерить. Именно такой я хотела стать». Но как бы Дебби ни старалась, ничего не выходило. Жизнь домохозяйки была ей скучна. «Я была не очень-то приятной компаньонкой. Все время злилась». Брак Дебби распался, и она вдруг поняла, что стала именно той, кем поклялась никогда не быть, — матерью-одиночкой. Она пыталась ходить на свидания, но безуспешно. «Я видела, как младший сын плачет, сидя на полу посреди гостиной, и просит „настоящего папу“». Ребенком Дебби старалась быть такой, какой ее хотела видеть мать. Повзрослев, она изо всех сил пыталась стать женщиной, которая, как она думала, нужна ее мужу. Всю жизнь она гналась за мечтой о совершенстве, и всю жизнь эта мечта ускользала от нее. И сейчас она чувствовала себя неудачницей. «Я говорила себе: ты плохая мать, ты никогда не сможешь заработать достаточно денег, ты стареешь, ты никогда не найдешь себе мужчину и, если найдешь, не сможешь ему угодить».

Шестого июня 2007 года в одиннадцать часов утра, сидя на постели, Дебби проглотила пригоршню таблеток, запив их дешевым «Ширазом», и включила

диск Dido, чтобы он играл, пока она умирает. Чуть позже она встала с постели, спустилась вниз, включила компьютер и написала предсмертную записку: «Моя дорогая семья, я пишу эти слова и плачу. Боюсь, что мы не увидимся снова. Меня похитили белые люди и везут на невольничьем судне в далекие земли».

Она действительно очень странно себя чувствовала, но тем не менее продолжила писать, а затем оставила подпись: «Прощайте навсегда и не попадайтесь так, как я. Кунта Кинте» [2].

Около трех часов дня один из сыновей Дебби нашел ее лежащей на полу в кухне. Ее как можно скорее доставили в больницу, где она очнулась, злая до чертиков на саму себя. «Я была вне себя от ярости, — говорила она. — Я напортила. Я просто ненавидела себя за то, что умудрилась запороть собственное самоубийство. Этой ненависти было столько, что, казалось, она меня раздавит».

Самоубийство — загадка. Кажется, оно противоречит всему, что мы знаем о природе человека на фундаментальном уровне. Прогресс — в нашей природе: мы действуем, стремимся, боремся. Независимо от того, хорошую или плохую цель мы преследуем, мы рвемся вперед и вперед — строим большие города, роем глубокие шахты, выковываем великие империи, меняем климат и природу, стираем границы вчерашних фантазий, преодолеваем силы Вселенной, чтобы сделать волшебство повседневностью. Мы желаем, и мы добиваемся своего; мы алчны, амбициозны, хитры

и неутомимы. Саморазрушение не вписывается в эту схему. Для него просто нет места.

Или все-таки есть? Должно быть.

Я ломал голову — в чем загадка случая Дебби? Что должно случиться, чтобы в человеке произошел такой резкий сбой? За последние несколько лет я разговаривал с многими людьми, столкнувшимися с позывами к суициду, и в этих беседах, как и в разговоре с Дебби, вновь и вновь всплывали истории о больших ожиданиях, которые обернулись крахом и отрицанием себя, и внезапном желании покончить со всем этим.

Так было, когда я говорил с Грэмом Коуэном из Нового Южного Уэльса, который всегда считал, «что если он не достигнет успеха, то он — никто», а после ряда профессиональных неудач пытался повеситься на проводе в заднем дворе своего дома. Так было с Драммондом Картером, амбициозным и добропорядочным директором школы из деревни в Норфолке, Англия, чье эго раздавили постоянные интрижки жены.

Так было и с Беном Россом, знаменитым игроком в регбилиг [3], который сломал шею на пике своей карьеры («Ты начинаешь думать: „А что, если я вдруг исчезну?“»). Его спортивный врач Кон Митропулос рассказал мне, что его подопечные часто приходят к таким мыслям, потому что «находятся под прессингом собственных ожиданий и, как все мы, стремятся быть успешными. Они верят, что все возможно, если будешь много работать. Но в жизни ведь не всегда так». Та же

история приключилась и с Мередит Саймон — студенткой известного гуманитарного колледжа в США, которая боролась с избыточным весом и СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), а также считала, что сильно не дотягивает до идеала — своих красивых, стройных и совершенных сестер. Сперва она просто причиняла себе боль, а потом, когда ей исполнилось четырнадцать, пошла в ванную, взяла бритву и попыталась покончить с собой, перерезав запястья. «Я только всех разочаровывала, — сказала она. — Мне было очень тяжело, ведь я хотела быть идеальным ребенком».

Быть может, я обратил внимание именно на эту закономерность, потому что часто замечаю ее в себе. На протяжении всей жизни я жду от себя больше, чем могут дать мне мой талант и характер, и когда неудачи сваливаются на меня одна за другой, мысль о самоубийстве кажется логичным выходом. «К черту все! — думаю я. — Я же могу *просто уйти*». А потом ко мне приходит теплое чувство вновь обретенного спокойствия. Я всегда восхищался теми, кому хватило мужества пройти через самоубийство. Для меня они герои. В конце концов, нет ничего трусливого в том, чтобы перерезать себе вены бритвой или надеть на шею петлю из провода.

На самоубийство можно смотреть как на полный крах личности. Это крайняя форма причинения себе вреда. Даже если время от времени вы не планируете свою смерть, вам, как и многим, наверняка приходила в голову мысль: «Я знаю выход. Я могу просто

исчезнуть». И у меня есть основания полагать, что подобные идеи, какому бы запрету они ни подвергались, возникают у людей гораздо чаще, чем вы можете себе представить. За три года, что я писал эту книгу, в моем окружении произошло четыре самоубийства. Один мужчина повесился на дереве, мимо которого я хожу, гуляя с собакой, другой — в закрытом гараже, мимо которого я проезжаю, когда везу на работу жену. Наш обаятельный деревенский почтальон Энди, которого я видел почти каждый день, тоже повесился, а моя кузина покончила с собой буквально в минувшее Рождество.

Вы можете возразить, что это всего лишь неудачное стечение обстоятельств или что я замечаю эти случаи просто в силу собственной уязвимости либо потому, что писал про это книгу.

Разумеется, нельзя спорить с фактом, что с 1980-х годов общее количество самоубийств в США и Великобритании сократилось. Но также верно и то, что сегодня люди чаще умирают от самоубийства, нежели на войне, во время террористических атак или от убийств и казней вместе взятых. По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2012 году 11,4 человека из 100 000 умерли в результате самоубийства, в то время как в результате бытовых конфликтов, массовых убийств, высшей меры наказания и полицейского насилия — 8,8. И судя по прогнозам, ситуация только ухудшается. По предварительным оценкам, к 2030 году эти показатели составят 12 и 7 человек соответственно. В Великобритании

в 2000 году 3,8% взрослых признавались, что думали о самоубийстве, а к 2014-му эта цифра выросла до 5,4%. В США статистика самоубийств побила все рекорды за последние тридцать лет.

Как бы нас ни пугали цифры, нельзя забывать о смягчающем эффекте, который оказало на них массовое внедрение в 1980-е годы таких популярных антидепрессантов, как прозак. Дать точную оценку этой ситуации сложно: во-первых, побочным эффектом их приема для некоторых пациентов оказывалось усиление склонности к самоубийству (хотя некоторые исследования этого не подтверждают); во-вторых, современные данные о влиянии этих препаратов на самоубийства варьируются: некоторые вообще отрицают какой-либо эффект, в то время как другие отмечают, что благодаря им произошел значительный спад. С начала 2000-х годов количество выписываемых рецептов на эти препараты стремительно растет, увеличившись в два раза только в Англии, и их продолжают рекомендовать во многих случаях, включая биполярное расстройство, обсессивно-компульсивный синдром и неврозы. На сегодняшний день, если рассматривать период в 12 месяцев, антидепрессанты принимают от 8 до 10% *всего взрослого населения США и Великобритании*. Таким образом, есть вероятность, что статистика самоубийств была бы намного хуже, если бы миллионам людей, страдающих психическими расстройствами, не оказывалась помощь.

Все эти показатели, какими бы тревожными они ни были, умаляют реальную тяжесть проблемы. Есть

разные сведения, но, согласно одному заслуживающему уважения источнику, число неудавшихся самоубийств каждый год *в двадцать раз* превышает (2) число свершившихся. А это означает, что у огромного количества людей их якобы эгоистичное «я» по какой-то причине восстало против них. И это очень странно. Что же обладает такой невероятной силой, что способно сломать психику человека? Что заряжено такой губительной энергией, что человек под ее воздействием начинает разрушать себя? Быть может, спрашивал я себя, дело как раз в той черте, что я обнаружил в себе и других? Быть может, виноваты завышенные ожидания, из которых прорастает разочарование, а затем и копящаяся нестерпимая ненависть к себе?

«Видел новости?» — спросил профессор Рори О'Коннор, президент Международной академии исследования самоубийств, когда мы встретились в его офисе. Рори возглавляет Лабораторию по исследованию суицидального поведения в Университете Глазго. В этот день британские газеты как раз обнародовали последнюю статистику: в то время как уровень самоубийств среди женщин не менялся на протяжении нескольких лет, среди мужчин он достиг самой высокой отметки за последнее десятилетие. В англоговорящих странах мужчины и так совершают 80% всех самоубийств (3), а этот новый скачок внушал опасения. Газеты пытались выяснить его причины.

Мы начали разговор с широких тем. Те, кто занимается изучением самоубийств, обычно подчеркивают любопытную вещь: в большинстве случаев найти тот единственный фактор, который привел к суициду, невозможно. Есть множество факторов уязвимости, которые повышают риск самоубийства, таких как импульсивность, угрюмая руминация [4], низкий уровень серотонина и слабость навыков разрешения социальных проблем. Обычно акту самоубийства предшествуют психические нарушения — в первую очередь депрессия. «Но важнее всего, что страдающие депрессией, как правило, не убивают себя, — заметил Рори. — Это делают меньше 5% человек. Значит, психическое расстройство не объяснение. С моей точки зрения, решение убить себя — психологический феномен. И в нашей лаборатории мы пытаемся понять именно психологию суицидального сознания».

В свои сорок три Рори все еще выглядел юным, да и в душе оставался молодым. Активный и решительный, в расстегнутой рубашке с жирафами и со стильной стрижкой с четким пробором на поседевшей голове. На пробковой доске над его столом красовались рисунки его детей: оранжевый краб, красный телефон, но в то же время в шкафу притаилось собрание книг с мрачными названиями: «Осмысление суицида», «Беспокойный ум», «Своими юными руками».

Рори двадцать лет изучал образ мыслей самоубийц и, казалось бы, должен знать о них практически все, но тем не менее он до сих пор делает удивительные

открытия. Именно это и произошло, когда он начал исследовать особый стиль мышления, называемый социальным перфекционизмом. Если ваша личная самооценка находится в опасной зависимости от поддержания реальных или воображаемых социальных ролей и обязанностей — то вы социальный перфекционист. Или же если вы склонны соглашаться с утверждениями типа «От меня ждут только идеальных результатов» или «Ради успеха я должен работать усерднее, чтобы угодить остальным». Дело тут не в том, чего вы ждете от самого себя. «Важно то, чего от вас, как вы думаете, ждут другие люди, — объясняет Рори. — И вы подвели их, когда не смогли стать хорошим отцом, или братом, или еще кем-то».

Впервые он столкнулся с этим типом перфекционизма в исследованиях, касавшихся студентов американских университетов. «Я полагал, что они не будут применимы в контексте Великобритании и уж тем более к людям с очень сложными жизненными историями, — объяснял он. — Однако они вполне подошли, и их эффективность оказалась на удивление устойчивой. Во всех социальных группах, как неблагополучных, так и обеспеченных, мы обнаруживали связь между социальным перфекционизмом и суицидальными наклонностями. Что пока остается неизвестным, так это причина такой корреляции. Наша гипотеза состоит в том, что социальные перфекционисты намного более чувствительны к сигналам об их несостоятельности в обществе».

Я спросил его, может ли это иметь отношение к тому, что самоубийц больше среди мужчин: «Если все дело в том, что мы проваливаем предложенные нам социальные роли, то не должны ли мы задаться вопросом, какие же роли мужчинам, по их собственному мнению, надлежит исполнять? Отца? Добытчика?»

«И не забудь про новое веяние в обществе. Ты должен быть еще и метросексуалом. Ожидания все выше, и, соответственно, тем больше вероятность, что мужчина почувствует себя неудачником».

Исследования показывают, что внушить мужчине подобные мысли довольно просто.

Так, одна работа, посвященная тому, что мужчины и женщины сегодня считают признаками «сильного пола», показывает, что мужчина должен быть «воином», «победителем», «кормильцем», «защитником», а также «всегда удерживать первенство и сохранять контроль над ситуацией». «Если вы нарушаете хотя бы одно из этих правил, то вы уже не мужчина», — сказал мне автор исследования, клинический психолог Мартин Сигер. Помимо всего перечисленного, «настоящий мужчина» не должен показывать свою уязвимость. «Мужчина, обращающийся за помощью, — объект насмешек». Исследование Мартина было не слишком объемным, но удивительно точно вторило докладу о самоубийствах среди мужчин, подготовленному для благотворительной организации «Самаритяне» [5], соавтором которого был Рори: «Мужчины сравнивают себя с „золотым стандартом“ мужественности, который превозносит властных, держащих все под контролем

и неуязвимых. Когда мужчинам кажется, будто они не соответствуют этому эталону, они испытывают чувство стыда и поражения».

Во время нашей беседы Рори рассказал мне о близкой подруге, которая покончила с жизнью в 2008 году. «Это был колоссальный удар, — признался он. — Я все время думал: „Как же я не заметил? Боже, я ведь занимаюсь этим всю жизнь!“ Я считал это личным поражением и чувствовал себя так, словно подвел и ее, и людей вокруг».

«Похоже на социальный перфекционизм», — заметил я.

«О да, я определенно социальный перфекционист, — ответил он. — Я гиперчувствителен к критике, хотя хорошо это скрываю. И я очень переживаю от мысли, что могу подвести других людей». Еще одной опасной чертой, которую он за собой признает, является постоянная руминация: бесконечное обдумывание и прокручивание в голове одних и тех же мыслей. «Я склонен к самокопанию и к социальному перфекционизму, без сомнения. Когда ты уйдешь, я весь остаток вечера перед сном буду думать: „Боже, неужели я это сказал? Я наложу на себя...“» — он запинается, потом находит другие слова: «Я устрою себе взбучку».

«Рори, — решаюсь я спросить, — а тебе случайно не грозит самоубийство?»

Он помолчал, явно взвешивая то, что собирался сказать. «Я бы не стал утверждать, что никогда этого не сделаю. Думаю, у каждого человека на определенном этапе мелькает такая мысль. Ну, может, и не у каждого.

Но есть доказательства, что у многих. Однако я никогда не страдал депрессией и не предпринимал попыток убить себя, слава богу».

Рори и его команда разработали модель суицидального мышления, которая частично базируется на авторитетном исследовании знаменитого психолога профессора Роя Баумайстера, в котором он описывает самоубийство как «бегство от собственного „я“». Баумайстер выдвинул теорию о том, что все начинается с того, что происходящее в жизни человека «начинает резко не соответствовать стандартам и ожиданиям»; «я» начинает винить себя за ошибки и теряет веру в то, что их можно исправить. «Мы полагаем, что первопричина — именно в этом чувстве поражения и унижения, от которого человек не может избавиться», — сказал Рори. Одного лишь чувства неудачи мало; «я» должно еще и утратить веру в возможность перемен. «Это может быть связано как с чем-то внутренним, так и внешним, скажем, вы оказываетесь в плену жизненных обстоятельств и не видите из него выхода, считая, что вам, например, никогда не дождаться повышения по службе и тому подобное».

«Как будто ты застрял», — подхватил я.

«Вот именно. Ощущение западни. Что возвращает нас к вопросу контроля».

«Контроля?»

«Если посмотреть на психологические теории, касающиеся как физического, так и умственного здоровья, то можно заметить, что красной нитью в них

проходит тема чувства контроля. Ослабевание контроля — это серьезная проблема. Когда мы сильно расстроены, мы всегда пытаемся вернуть власть над происходящим с нами».

Одна из важнейших функций человеческого «я» заключается в том, чтобы внушить нам чувство, что мы управляем собственной жизнью. Когда людей одолевают перфекционистские мысли, им хочется ощущать, что они справляются с задачей быть тем прекрасным человеком, каким они себя вообразили. Проблема возникает тогда, когда это стремление наталкивается на препятствие или, того хуже, начинается регресс. Когда планы людей терпят крах, они во что бы то ни стало пытаются вернуть контроль. Если сделать это не удастся, их охватывает отчаяние. Это начинает чахнуть.

И это справедливо в отношении всех нас. Тогда как очень многие мужчины страдают под гнетом тяжелых культурных ожиданий, в соответствии с которыми они вынуждены быть неуязвимыми борцами, защитниками и победителями, женщинам приходится иметь дело со своими вызовами. Хотя надежных общемировых данных относительно мало, складывается впечатление, что во многих странах женщины часто предпринимают попытки самоубийства. Это отражает то сильнейшее давление, которое чувствуют на себе многие. Давление необходимости соответствовать подчас нереальным стандартам совершенства. В самом деле, атака на женское «я» практически не ослабевает, начиная от ожиданий, что женщина должна «иметь все»:

прекрасную карьеру и семью (похоже, что как мужчины, так и женщины вынуждены воплощать в себе самые лучшие традиционные роли обоих гендеров; быть сильными, но заботливыми, амбициозными, но нацеленными на семейные ценности, — все должно быть попросту идеально). Сюда можно отнести и болезненные образы «совершенного» тела, которые женщины видят на страницах модных журналов и в магазинах одежды, где порой выставлены манекены «тройного нулевого» размера с опасными пропорциями талии к росту, например 0,32 [6]. Авторы одного недавнего опроса пришли к выводу, что лишь 61% молодых женщин и девушек в Великобритании довольны своим телом, и это значительный спад по данному показателю — с 73% всего пятью годами ранее. Между тем почти четверть девочек в возрасте от семи до десяти лет сказали, что «им нужно быть идеальными», — эта и так уже пугающая цифра становится еще более вопиющей в юном возрасте: среди девушек от 11 до 21 года таковых оказался 61%.

Более полно оценить те тяготы, которые ложатся на эго современных женщин, можно, расширив наш предмет от собственно суицидов до членовредительства и нарушений пищевого поведения (4) — состояний, которые гораздо чаще возникают именно среди женщин и которые также, что немаловажно, вырастают на почве перфекционизма. Сделав это, мы еще сильнее убедимся, что происходит нечто страшное. В Великобритании число случаев оказания медицинской помощи из-за нарушений пищевого поведения среди молодых женщин

и девочек подскочило на 172% за десять лет с 2004 до 2014 года. Количество взрослых, признающих в членовредительстве, более чем удвоилось за тот же период. Один высокопоставленный психиатр рассказал репортерам о том, что участвовавшие случаи нанесения себе порезов среди молодежи, по-видимому, подтверждают повсеместный опыт практикующих врачей, жалующихся на то, что «интенсивность душевных страданий возрастает, как и частота психических расстройств, причем среди детей обоих полов». И эта беда коснулась отнюдь не только Великобритании: в США клинические случаи тревоги и депрессии среди несовершеннолетних тоже учащаются с 2012 года.

Вероятно, есть целый ряд причин для таких скачков, например более успешное выявление или увеличение числа пациентов, готовых рассказать о своем состоянии. Однако врачи-эксперты отмечают и «беспрецедентное давление общества», которое испытывают на себе молодые люди сегодня. Доктор Джеки Корниш из NHS England (Государственная служба здравоохранения Великобритании) говорит: «Как и большинство экспертов, мы считаем, что это обусловлено усилением стресса и социального давления на молодежь, включая требование хорошо учиться, а также новыми проблемами с восприятием собственного тела». Педиатр Колин Мичи в большой степени возлагает вину на знаменитостей и повсеместное распространение смартфонов, сделавших молодых людей уязвимыми для постоянного потока рекламы, и признается репортерам,

что «мы выпустили на волю монстра, с которым нам не совладать».

Традиционно считается, что проблемы с восприятием собственного тела в основном поражают женщин. Но и это уже не совсем справедливо. Авторы одного американского исследования пришли к выводу, что телесное дисморфическое расстройство (5) распространено среди мужчин почти столь же широко, как и среди женщин. Многие из таких мужчин страдают от мышечной дисморфии, а ведь еще двадцать пять лет назад подобное состояние было практически неизвестно. За минувшие годы резко выросло применение стероидов. До 1980-х годов оно было характерно лишь для крохотной группы спортивной элиты, а сегодня, по некоторым оценкам, до четырех миллионов американцев (подавляющее большинство которых мужчины) хотя бы раз применяли препараты для наращивания мышечной массы. В Великобритании спрос на обмен игл для шприцев в некоторых городах вырос на 600% за десять лет с 2005 по 2015 год. Расходы на посещение спортзалов только в 2015 году увеличились на 44%. В правительственном расследовании, проведенном для анализа сложившейся ситуации, сказано, что «недовольство собственным телом широко распространено и распространяется еще больше». Похоже, что все мы, и мужчины и женщины, ощущаем все большее желание быть совершенными.

Перечисленные опасности осознаются также и в университетской среде. Когда рабочая группа Университета Пенсильвании опубликовала свой отчет

о проблеме суицидов среди студентов, в нем особо отмечалось опасное «убеждение, что нужно быть совершенным в любом учебном, факультативном или общественном начинании». Тем временем социолог и профессор Йоркского университета в Торонто Гордон Флетт слышал опасные сирены перфекционизма, общаясь с многими своими студентами. «На консультациях каждый второй студент обращался ко мне с тем, что поначалу казалось проблемой с успеваемостью, хотя на самом деле являлось проблемой эмоциональной, вызванной ощущением невозможности оправдать высокие ожидания, — рассказал он мне. — Я наблюдал, как чрезвычайно способных людей охватывали тревога и стресс из-за чрезмерного стремления быть идеальными, — потому что они либо приняли чужие стандарты за свои собственные, либо, если говорить о социальном перфекционизме, чувствовали, что окружающие требовали от них достижений».

Гордон был соавтором работы, в которой утверждалось, что перфекционизм сильно недооценен как «усилитель» суицидальных идей. Помимо прочих исследований, он ссылается на опрос, по результатам которого 56% друзей и родственников самоубийц называли покончивших с собой «перфекционистами», причем без каких-либо подсказок. В другом исследовании чуть более половины опрошенных сказали, что покончившие с жизнью студенты «боялись неудачи». В ходе других интервью с матерями самоубийц мужского пола выяснилось, что 71% из них

считали, что их сыновья предъявляли к себе «слишком высокие» требования.

Разумеется, перфекционизм вовсе не является некоей объективной данностью, которая либо есть у человека, либо ее нет. Это не вирус и не сломанная кость. Это особенность мышления. Перфекционизм свойствен всем в большей или меньшей степени. Те, кому он свойствен больше, особенно чувствительны к признакам неудачи в своей среде. Даже если вы не считаете себя перфекционистом, вполне возможно, что у вас есть некое представление о том, каким человеком вы должны быть, и что вы испытываете угрызения совести, когда не дотягиваете до установленной планки. Щемящее тягостное огорчение в момент осознания, что вы потерпели неудачу, — вот о чем я.

Гордон отмечает, что в наше время люди часто считают перфекционизм «неким идеалом», однако о его более мрачных последствиях известно мало, равно как и о его изменчивых формах. «Самоориентированный перфекционизм» не является социальным — требование совершенства приходит изнутри самого эго. Есть «нарциссический перфекционизм», при котором люди убеждены, что вполне способны достигнуть самых высоких вершин, но становятся уязвимы, когда в итоге понимают, что в действительности у них не получается добиться желаемого. И наконец, есть «невротический перфекционизм», в категорию которого, вероятно, попадаем Дебби и я. Такие люди страдают от низкой самооценки и «просто чувствуют, что от них никакого толку». Это люди, склонные к тревоге и беспокойству,

ощущающие «огромный разрыв» между тем, кем они являются и кем хотели бы быть. Они строят насчет себя широкие обобщения, поэтому когда они «непродуктивны» в чем-то конкретном, то считают это провалом всего своего «я». «Все дело в этом мышлении типа „все или ничего“, — говорит Гордон. — А следом приходит и страшная ненависть к себе». Зачастую она начинается с простого убеждения, будто бы они ничего не значат, «но если чего-то добьются, то будут значимы. Идеальность либо исправит недостатки, либо заставит других думать, будто их вовсе нет».

По мнению Гордона, проблема не обязательно состоит в том, что все мы становимся все бóльшими перфекционистами («Нет исследований, которые бы это подтверждали», — признается он), а в том, что меняется сама наша среда. Практически вторя наблюдениям Рори о злободневных представлениях о маскулинности, он говорит, что современный мир все чаще предоставляет нам возможность почувствовать себя неудачниками. «Это все чаще бросается в глаза, — считает он. — Отчасти это происходит из-за интернета и социальных медиа. Когда публичная персона допускает ошибку, за ней следует куда более жесткая, интенсивная и стремительная реакция окружающих. Поэтому современные дети видят, что происходит с оступившимися людьми, и очень боятся этого». Именно это, по-видимому, случилось в июле 2016 года, когда шестнадцатилетняя Фиби Конноп покончила с жизнью после того, как испугалась, что ее шуточное селфи сделает ее расисткой в глазах окружающих.