

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пролог.	
У меня была всего одна задача.....	9
1. Полет вслепую	
<i>Почему вы не знаете, что сделает вас счастливыми через шесть месяцев</i>	22
2. Куда же поехать?	
<i>Почему для счастливого путешествия так важно знать свои личностные особенности</i>	54
3. Покупаем удовольствие	
<i>На что стоит тратить дорожный бюджет?</i>	78
4. Начинаем обратный отсчет	
<i>Необычный способ еще больше насладиться поездкой, даже не выходя из дома</i>	113
5. Выходим из экскурсионного автобуса	
<i>Как заглянуть за поверхностные впечатления и увидеть мир по-настоящему</i>	147

6. Фотографируй, или Никто не поверит	
<i>Что мешает наслаждаться жизнью в мире коммуникационных сетей</i>	182
7. Последняя проверка на совместимость	
<i>Что нужно знать, прежде чем с кем-то отправиться в дорогу</i>	217
8. Все хорошее когда-нибудь кончается	
<i>Как завершить поездку, не страшась возвращения к повседневной жизни</i>	246
9. Искусство отдыхать, не выезжая из дома	
<i>Проживать каждый день как счастливый путешественник</i>	282
<i>Двенадцать правил счастливого путешествия</i>	308
<i>Благодарности</i>	310
<i>Примечания</i>	314

*Моим родителям, которые всегда
давали мне свободу*

Пролог

У МЕНЯ БЫЛА ВСЕГО ОДНА ЗАДАЧА...

Я пишу эти строки, расположившись с комфортом в тихом номере отеля в городе Санта-Фе, штат Нью-Мексико. Меня пригласили прочитать здесь две лекции о счастье, намеченные на конец недели. Поскольку у меня весенняя пауза в работе, я решила, что вполне могу устроить из этого небольшой отпуск, если приеду в воскресенье, найду недорогое жилье (ведь мне пока не начали платить щедрые командировочные) и посвящу пару дней полнейшему удовольствию находиться не дома, а где-то в абсолютно другом месте.

Несколько месяцев я размышляла об этой поездке. Я люблю свой дом в Вирджинии и провела часть своего третьего десятка на Западе, иногда надолго теряясь в его безбрежных, захватывающих дух ландшафтах. И однажды я уже была в Санта-Фе несколько лет назад. Короткого визита в конце рабочей конференции оказалось достаточно, чтобы заставить меня желать большего. Санта-Фе — идеальное место для исполнения желаний путешественника. Здесь есть знаменитые курорты и рестораны, культурные и исторические достопримечательности и атмосфера претенциозной изысканности.

Я приехала сюда, надеясь на моменты прояснения, удивления, благодарности, обновления — всего того, что обычно ожидаешь от отпуска.

Итак, наступил мой первый полный день там. На волне мотивации, которая часто сопровождает начало путешествия, мне не терпелось пуститься в путь. План состоял в том, чтобы добраться за час или около того до Таоса, небольшого городка на севере, посетить который я задумала уже давно. Погода была ясная, я встала безумно рано из-за двухчасовой разницы во времени и покинула отель в некотором возбуждении, готовая вновь познакомиться с горными дорогами, перепадами высоты, открытыми пространствами и ощущением необузданной свободы, которое может пробудить только автомобильное путешествие на Запад.

Рельефная топография центральной Вирджинии вполне соотносима с привычными нам масштабами, а северный Нью-Мексико громаден. Когда я выехала из города на шоссе, мне понадобилось некоторое время, чтобы адаптироваться к окружающему меня огромному пространству, по сравнению с которым я чувствовала себя такой ничтожной. Я была ошеломлена и в то же время испытывала благоговение. Меня, казалось, ждал отличный день.

Километры пробегали один за другим, и хотя чувство непрерывного, не поддающегося описанию изумления не проходило, где-то внутри меня возникло неожиданное напряжение. Мой музыкальный выбор. То ли я выбрала? Вдохновит ли меня эта музыка? Смогу ли я расслабиться? Захочется ли мне подпевать? И какие из живописных видов стоили того, чтобы остановиться и сфотографировать их? Казалось, что они становились все более и более поразительными, но насладиться ими мне то и дело мешала мысль, а насколько они хороши. *Это самый лучший вид? Стоит ли съехать на обочину и сделать снимок или будет что-то еще более впечатляющее?*

Когда я въехала в городок Диксон, расположенный на полпути и с большим энтузиазмом отмеченный в моем

путеводителе, я стала терзаться вопросом: хочется ли мне остановиться и перекусить в маленьком кафе, славящемся лучшим в штате зеленым чили, несмотря на то что только десять утра и я все еще перевариваю свой завтрак? Пожалее ли я, если не сделаю этого? Здравый смысл возобладал, и я нажала на педаль газа, но чувство сожаления все же не давало мне покоя.

Я добралась до Таоса, припарковалась и отправилась бродить по городку. Там было прелестно. Саманные дома с историческими табличками, растолковывающими их удивительное происхождение. Маленькие магазинчики с уникальными украшениями, картинами и гончарными изделиями. Милые кафешки и ресторанчики. Но настоящей звездой этого фильма был пейзаж. Огромные пастбища для лошадей. Покрытые снегом вершины. Древние жилища и ритуальные сооружения индейцев племени пуэбло. После нескольких часов шатания по улицам, щелканья фотоаппаратом, шопинга и продолжительного ланча я поехала обратно в Санта-Фе по так называемой высокой дороге, и это было потрясающе: первозданная природа превзошла мои самые смелые фантазии о том, какой живописной может быть дорога в Нью-Мексико.

Боюсь показаться совершенно неблагодарной, но по возвращении в Санта-Фе вместо радости от поездки я почувствовала облегчение: вычеркнула еще одно место из своего списка, увидела Таос. *Всё!* Напряжение исчезло. Поймала себя на мыслях: «Окей, теперь могу делать то, что захочу» и «Теперь наконец могу по-настоящему отдохнуть». *Что?* Эти мысли подкрались, когда я смотрела погоду в телефоне, и я почувствовала очевидное облегчение, когда увидела, что завтра ожидается дождь. Отлично! Смогу сосредоточиться на работе или просто почитать, не боясь пропустить что-нибудь интересное.

Потому что... Знаете? Я устала. Я пыталась создать для себя этот удивительный день, по максимуму используя свое время и преимущества местонахождения, и это было изнурительно! Моя цель заключалась не только в том, чтобы полюбоваться

на прелестные пейзажи, поглазеть на витрины или съесть приличный энчиладос. Я могла сделать это и дома. Я хотела так много от этого дня в Таосе! Я хотела радости. Удивления. Свободы. Даже некоей трансцендентности. Я хотела быть Тельмой и Луизой, Джеком Керуаком и Элизабет Гилберт в одном лице — исключив, пожалуй, только их преступные забавы, наркотики и депрессию. Я бессознательно проецировала все мои ожидания на этот день.

А что в результате? Мои мысли были не о «потусторонних» ландшафтах Нью-Мексико, а о том, насколько правильный выбор я делаю и можно ли провести время еще лучше. Эти ожидания повисли на мне колоссальным грузом. *Этот ресторан хороший, но вдруг можно было найти что-нибудь получше? Эта дорога очень живописна, однако другая тоже потрясающая.* Какое уж тут веселье? У меня была всего одна задача — расслабиться и наслаждаться, а я каким-то образом все испортила. Я превратила это в *работу*. У бедного Таоса не было шансов.

Вернемся немного назад. Это была не первая моя поездка, которая не вполне оправдала ожидания. Тремя годами ранее, наслаждаясь счастливым случаем иметь как свободное время, так и немного денег, которые можно потратить, я решила побаловать себя отпуском. Я приглядела одиночное турне по Восточной Европе и не ощущала ничего, кроме радостного возбуждения, пока планировала свой маршрут.

Через две недели тура, после очередного утреннего блуждания по великолепным мостовым Хвара, приморского города в Хорватии, я поняла, что сыта по горло. Сыта древними соборами и музеями мирового уровня. Сыта слоняющимися толпами туристов с круизных лайнеров. Мне надоело жить на чемоданах, а *еще больше их таскать*. И даже изысканное ризотто со свежими морепродуктами из Адриатики больше не привлекало меня.

Удрученная и злая на себя (это каким неблагодарным человеком надо быть, чтобы не наслаждаться *таким* отдыхом!),

я возвратилась в свой номер и включила ноутбук. Может, мне просто надо сделать паузу? Взглянуть на все с другого ракурса. Возможно, жалобы друзей на их серые будни напомнят, как мне повезло отдыхать на красивом Далматинском побережье. В почтовом ящике я нашла письмо от одного хорошего друга с подробным изложением последних сплетен. В Facebook я обнаружила обычные, но неожиданно завидные моменты: одни друзья целый день пробездельничали на винодельне, другие успешно пересекали финишную линию пятикилометрового забега, третьи танцевали на концерте под открытым небом. Через две недели месячного путешествия меня вдруг осенило, как я одинока и как скучаю по всему тому, от чего хотела убежать.

Позвольте мне внести ясность. В общем-то я счастливый человек. И благодарный. Я оптимистка. Обычно я просыпаюсь полная сил, предвкушая то, что мне принесет новый день. Если вы не ранняя пташка, мы не споемся. И я всем сердцем, беззаветно и страстно люблю путешествовать. Когда я была маленькой, моя семья редко осмеливалась отправиться куда-то далее чем в часе езды от дома, поэтому первая поездка за границу в позднем подростковом возрасте вызвала сейсмический сдвиг в моем мировоззрении и породила непреодолимую страсть к путешествиям. Теперь летом я беру студентов в Европу в надежде, что, быть может, они тоже испытают нечто подобное. Ничто так не воодушевляет меня и так моментально не вытаскивает из хандры, как планирование следующей поездки. Мое сердце учащенно бьется, когда в книжном магазине я приближаюсь к секции путеводителей и передо мной расстилается целый мир неизведанных странствий. А когда я встречаю кого-то еще, кто тоже любит путешествовать, моя природная сдержанность исчезает и я обязательно включаюсь в оживленный разговор на всякие любопытные темы. Но все же иногда, когда поездка уже себя фактически исчерпала, давление слишком велико. Иногда это совсем не весело. Ясно, что я делаю что-то не так.

В растерянности пытаюсь найти ответы, я начала заниматься проблемой «счастливого путешествия» — *путешествия, которое было бы приятным, значимым и привлекательным* для широкого круга друзей и коллег [1]. Когда я робко поделилась своим разнородным опытом и двойственными чувствами, произошло кое-что интересное: со всех сторон на меня обрушились истории о поездках, в которых что-то пошло не так. Очевидно, я была в этом не одинока. Кажется, почти все мои знакомые — от таких же искателей счастья, как я сама, до самых заядлых вояжеров из моих друзей — сами плохо представляют, как сделать путешествие счастливым. И не важно, потратили ли они несколько тысяч долларов на роскошный отдых на другом конце света или просто выбрались на уикенд в недорогой отель. Деньги — вовсе не индикатор того, что поездка принесет удовлетворение. Точно так же, как и расстояние, продолжительность и даже место. Может быть, *многие* из нас делают что-то не так?

Вот почему я решила написать эту книгу. Мне стало интересно, почему для нас становится настоящей проблемой, казалось бы, наиболее простая и привлекательная задача — создать для себя приятное приключение. Действительно, что еще в нашей жизни приносит столько удовольствия, как путешествие? И перед нами буквально *весь мир* для погони за этим удовольствием.

А знаете что? Это так трудно именно потому, что мы живем в мире, где существует свобода выбора, где ставятся конкретные задачи получения удовольствия, осознания смысла, преодоления трудностей, обретения романтики или любого другого особого чувства, которое мы ищем. И мы, вооружившись ошибочным утверждением, что счастливое путешествие должно быть простым и естественным, настраиваем сами себя на разочарование [2]. Конечно, все мы знаем, что поездка может разочаровать по причинам, не зависящим от нас. Рейсы отменяются, багаж теряется. Дождь идет каждый день во время пляжного отпуска или похода. Но порой мы не понимаем, что

именно наши собственные решения, цели и привычки могут свести на нет даже хорошо спланированное путешествие. По правде говоря, оказывается, что *многие препятствия, которые отдаляют нас от счастливого путешествия, находятся внутри нас самих.*

ЗАЧЕМ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ?

Как только я начала раскрывать секреты счастливого путешествия, мне сразу же пришлось столкнуться с допущением, что любой вояж стоит инвестиций времени и денег. Похоже, мы действительно *думаем*, что это так. Когда люди составляют список желаний, поездки оказываются в первых же строчках перечня. Быстрый просмотр сайта bucketlist.org вскрывает глубокую тоску по приключениям в дальние страны — все мечтают полетать на воздушном шаре, увидеть Ниагарский водопад, поплавать с дельфинами, побывать на всех континентах, а может, даже наугад метнуть дротик в карту и отправиться туда, куда он попадет.

Зачем? Путешествие — это жизнь в миниатюре, закольцованный период времени, в котором мы испытываем множество взлетов и падений, радостей и разочарований. Как сказал датский писатель Питер Хёг: «Путешествие усиливает все человеческие эмоции». От парализующей усталости до эйфории, от поиска одиночества до совместного безудержного смеха и крепких отношений, от культурного невежества до нового уровня понимания мира вне нас самих — здесь есть всё. И многие из нас считают, что полный диапазон внутренних переживаний просто необходим для полноценной жизни.

Трепетное отношение к путешествиям глубоко вплетено в канву наших культурных ценностей. Краткую историю Америки можно охарактеризовать как передвижение и экспансию. Как и первые исследователи, рискнувшие отправиться в Новый Свет, как Хорас Грили, давший в XIX веке совет: «Отправляйся

на Запад, молодой человек...»¹, как герои канонического романа Джека Керуака «В дороге» и сочинения Билла Брайсона «Прогулка по лесам», мы очарованы путешествиями и верим в их восстановительные и преобразующие способности.

В 2006 году бестселлером стал роман Элизабет Гилберт «Есть, молиться, любить», в котором автор рассказывает, как провела год в Италии, Индии и Индонезии, познавая себя. Эта книга подтолкнула многих женщин на путь самопознания, исцеления и эмансипации. Вслед за стремительно растущей популярностью романа Гилберт резко вырос поток туристов в те страны, где она бывала. А через десять лет после выхода роман послужил источником вдохновения для выпуска собрания очерков «Как “Есть, молиться, любить” заставила меня сделать это. Путешествия, вдохновленные бестселлером» (Eat, Pray, Love Made Me Do It: Life Journeys Inspired by the Bestselling Memoir). Позже Шерил Стрэйд в бестселлере «Дикая. Опасное путешествие как способ обрести себя» представила хронику своего трудного, трансформирующего трехмесячного похода через суровую Калифорнию и земли Орегона. После выхода этой книги и последующего одноименного фильма по ней с Риз Уизерспун в главной роли этот маршрут стал необычайно популярен: множество женщин устремились по следам автора в надежде найти свое спасение. Одна путешественница сказала: «В походе личные проблемы и противоречия кажутся такими незначительными... Начать новую жизнь для автора означало найти себя на этой тропе, и я вроде бы оказалась на таком же этапе моей жизни. Это такая правдоподобная история для женщин! Она воодушевит многих отправиться в путь на поиски себя» [3].

Действительно, многие из нас стремятся к самосовершенствованию и самопознанию. Мы очень хотим, чтобы нечто неуловимое послужило катализатором ясности, вдохновения,

¹ Цит. по изд.: Душенко К. В. Всемирная история в изречениях и цитатах. М.: Эксмо, 2008. — Здесь и далее, если не указано иное, прим. ред.

личностного роста или возобновленного чувства удивления. И, опираясь на все эти повествования как на доказательства, мы пришли к общему заключению, что это нечто находится где-то в другом месте. Чтобы найти это, мы должны порвать с рутиной и отправиться на поиски чего-то совершенно иного — места, где мы можем увидеть слегка измененные версии самих себя, свободные от ограничений повседневной жизни. Благодаря такому процессу исследования мы можем трансформироваться или возродиться где-нибудь на тропе, на пляже, в зарубежном городе или в дороге.

И даже если мы не можем немедленно отправиться в место нашей мечты, искра надежды на перемены в жизни тлеет в нас. Фрэнсис Мэйес в 1996 году опубликовала книгу «Под солнцем Тосканы», где подробно изложила, как она воссоздавала заброшенную итальянскую ферму, внезапно воспылав ко всему тосканскому — от сэндвича «Тоскана чикен мелт» до деревянной плитки в ванной, от скобяных товаров до собачьих консервов в тосканском стиле. Не имея средств для покупки и восстановления итальянской разрушающейся виллы а-ля Мэйес, мы все еще можем немного пофантазировать даже в мире нашей привычной еды, мебели и домашней утвари [4].

Мое недавнее путешествие бледнеет по сравнению с такими великолепными повествованиями. А может быть, эти горячо любимые читателями путевые дневники приукрашивают совершенно заурядные и иногда даже неприятные вещи? Может, авторы просто создают завидную и неосуществимую фикцию? Вопрос остается прежним: действительно ли путешествие изменяет нас?

ЧТО ПОКАЗЫВАЕТ ИССЛЕДОВАНИЕ?

Как ученый-бихевиорист я чувствовала, что настоящий ответ нужно искать не в мемуарах, путеводителях и искусственно созданных мифах, а в тщательно продуманных экспериментах

и психометрически обоснованных исследованиях. И — ба-
рабанная дробь! — эмпирические данные показывают, что
в путешествиях *действительно* есть многочисленные пре-
имущества, которые мы можем испытать на себе до, во время
и после поездки. Если отпуск забрезжил на горизонте, мы тут
же переключаемся в режим упоительного предвкушения [5],
и нам уже не страшны ни стресс, ни выгорание на работе, тут
же просыпается интерес к жизни и чувство радости перепол-
няет нас [6]. И путешествие может сформировать нашу лич-
ность. Когда долго путешествуешь, начинают проявляться же-
лаемые перемены: повышенная открытость к переживаниям,
эмоциональная стабильность, покладистость и креативность.
Побег ото всего и всех может также стимулировать удовле-
творенность отношениями, чувство близости и укрепить
семейные узы. И даже изменить наше восприятие времени.
А если счастье — наша цель, то деньги, потраченные на такой
жизненный опыт, как путешествие, принесут больше пользы,
чем если их израсходовать на нечто материальное. Путеше-
ствия добавляют яркости и интенсивности в наши истории.
Когда пожилые люди оглядываются на прожитую жизнь, они
часто с благодарностью вспоминают совершенные поездки
и обычно сожалеют, что путешествовали так мало [7].

Как я и подозревала, путешествие — это больше, чем про-
сто идея в теории. Оно действительно может улучшить нашу
жизнь. И я не готова признать поражение.

МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ПУТЕШЕСТВИЕ ЛУЧШЕ

Забавно, но как только я всерьез задумалась о сложностях
путешествий и способах избежать связанных с ними трудно-
стей, я очертя голову кинулась в сферу собственных научных
исследований. Это и позитивная психология, сравнительно
новая наука о счастье и хорошей жизни; и социальная психо-
логия, наука о том, как люди думают, чувствуют и ведут себя