

УДК 159.9  
ББК 88.53  
К36

Capture: a theory of mind. By David Kessler

Copyright © 2016 by David A. Kessler, MD  
Published by arrangement with The Robbins Office,  
Inc. and Aitken Alexander Associates Ltd and The Van Lear Agency LLC.

**Кесслер, Дэвид А.**

К36 Мысли, которые нас выбирают : почему одних захватывает безумие, а других вдохновение. — Москва : Эксмо, 2018. — 400 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-089020-0

Что заставило спустить курок убийцу Джона Леннона и подтолкнуло к краю наркотической пропасти Джеймса Белуши? Что свело с ума Вирджинию Вулф и вызывало неконтролируемое влечение к азартным играм у Достоевского? Что вдохновило Уинстона Черчилля заняться живописью, а Билла У. создать «Общество анонимных алкоголиков», спасающее сегодня сотни тысяч людей по всему миру? Доктор медицины Дэвид Кесслер называет это «захват». Более сорока потрясающих рассказов о захваченном разуме людей всемирно известных и тех, чьи истории знали только психотерапевты. Опираясь на исследования философов, психологов и современные достижения неврологии, доктор Кесслер раскрывает механизм, который быстро и незаметно может сделать наш разум заложником мыслей, событий, людей, — механизм «захвата».

УДК 159.9  
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-089020-0

© Фатеева Е., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

**Дэвид Кесслер**

**МЫСЛИ, КОТОРЫЕ НАС ВЫБИРАЮТ**

**ПОЧЕМУ ОДНИХ ЗАХВАТЫВАЕТ БЕЗУМИЕ, А ДРУГИХ ВДОХНОВЕНИЕ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *Д. Букатова*  
Художественный редактор *Е. Гузнякова*

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-дүкен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 15.06.2018. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,33.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-089020-0



9 785040 890200 >



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
одним кликом до книг



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:  
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями *обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»*  
E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*  
[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, *обращаться по тел.:* +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел.:/факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**В Санкт-Петербурге:** в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.  
Тел.: +7(812)601-0-601, [www.bookvoed.ru](http://www.bookvoed.ru)

*Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:*

**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 142701, Московская область, Ленинский р-н,  
г. Видное, Белокаменное шоссе, д. 1. Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**Нижний Новгород.** Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,  
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Санкт-Петербург.** ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,  
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Екатеринбург.** Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,  
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).

**E-mail:** [petrova.ea@ekat.eksmo.ru](mailto:petrova.ea@ekat.eksmo.ru)

**Самара.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре.

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».

Телефон: +7(846)207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Ростов-на-Дону.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@md.eksmo.ru](mailto:info@md.eksmo.ru)

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,

г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.

Режим работы: с 9-00 до 19-00. **E-mail:** [rostov.mag@md.eksmo.ru](mailto:rostov.mag@md.eksmo.ru)

**Новосибирск.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015,  
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Хабаровск.** Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,  
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Тюмень.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алебашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).

Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. **E-mail:** [eksmo-tumen@mail.ru](mailto:eksmo-tumen@mail.ru)

**Краснодар.** ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре

Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

**Республика Беларусь.** ООО «ЭКСМО АСТ Синд Си». Центр оптово-розничных продаж

Cash&Carry в г.Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,

пр-т Жикова д 44 пом 1-17 ТЦ «Outleto» Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92



## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Глава первая ТАЙНА ЧЕЛОВЕКА

Ужасный хозяин . . . . .	11
Захват . . . . .	16
Природа психического расстройства . . . . .	20
Поиск единого механизма . . . . .	26

### Глава вторая ИСТОРИЯ И НАУКА О ЗАХВАТЕ

История о захвате . . . . .	33
Наука о захвате . . . . .	44

### Глава третья ОТ НОРМЫ К ПСИХИЧЕСКОМУ РАССТРОЙСТВУ

Отказ. История Дарроу «Риф, или Там, где разбивается счастье» . . . . .	63
Жестокий отец. История Ф. Кафки . . . . .	66
Алкоголь. История К. Кнапп . . . . .	71
Физическая боль. История К. Кеттлцуэлл . . . . .	75
Детская травма. История Норы . . . . .	78

Любовь. <i>История Джеки</i> . . . . .	84
Непристойное увлечение. <i>История Р. Берендзена</i> . . . . .	94
Азартные игры. <i>История Ф. М. Достоевского</i> . . . . .	98
Тело. <i>История Т. Уильямса</i> . . . . .	103
Произведение искусства. <i>История Д. Дефео</i> . . . . .	107
Смерть. <i>История Э. Секстон</i> . . . . .	110
Угроза. <i>История Шарлотты</i> . . . . .	116
Наркотики. <i>История Дж. Белуши. История Нэда</i> . . . . .	125
Контроль. <i>История Фрэнсис</i> . . . . .	137
Тошнота. <i>История Уэса</i> . . . . .	143
Величие. <i>История Р. Лоуэлла</i> . . . . .	149
Покинутая. <i>История С. Платт</i> . . . . .	155
Сойти с ума. <i>История В. Вулф</i> . . . . .	162
Утрата. <i>История Э. Хемингуэя</i> . . . . .	168
Единый механизм . . . . .	171

**Глава четвертая**  
**ЗАХВАТ ПОГЛОЩАЕТ ЛИЧНОСТЬ**

Дэвид Фостер Уоллес . . . . .	179
-------------------------------	-----

**Глава пятая**  
**ЗАХВАТ И НАСИЛИЕ**

Бомбы по почте. . . . .	223
Убийство Роберта Кеннеди. . . . .	232
Трагедия в школе «Колумбайн» . . . . .	237
Убийство Джона Леннона. . . . .	243
Массовое убийство в начальной школе «Сэнди-Хук» . . .	250

**Глава шестая**  
**ЗАХВАТ И ТЕРРОРИЗМ**

Америка, которую я повидал . . . . .	267
Обязанность нашего времени . . . . .	275
Я собираюсь путешествовать . . . . .	281
Онлайн . . . . .	288

**Глава седьмая**  
**ЗАХВАТ И ДУХОВНОСТЬ**

Захват и божественное. <i>История Терезы Бенедикта Креста (Э. Штайн)</i> . . . . .	296
Концентрация внимания. <i>История С. Вэйль</i> . . . . .	302
Откровение. <i>История Г. Турмана</i> . . . . .	307
Природа. <i>История У. Вордсворта</i> . . . . .	314
Каждый во что-то верит . . . . .	317

**Глава восьмая**  
**ЗАХВАТ И ПРЕОБРАЖЕНИЕ**

Искушение. <i>История Мартина Лютера</i> . . . . .	323
Важная ассоциация. <i>История У. Стайрона</i> . . . . .	330
Момент истины. <i>История Б. Уилсона «Общество анонимных алкоголиков»</i> . . . . .	335
Творческая жизнь. <i>История К. Вэра</i> . . . . .	339
Освобождение. <i>История Изабеллы</i> . . . . .	345
Я не хочу быть как они. <i>История Маргарет</i> . . . . .	352
Мне просто надо быть здесь. <i>История Джерома</i> . . . . .	357

Прогнать «черного пса». <i>История У. Черчилля</i> .....	361
Вера. <i>История Р. Риверс</i> .....	365
Со всем этим покончено. <i>История Р. Гревса</i> .....	368
Прощение. <i>История Т. Шази</i> .....	372
Методы, позаимствованные из буддизма .....	379
Существует ли свобода от захвата? .....	386
Возможности самоконтроля .....	391
Примечания .....	395

Глава первая

# ТАЙНА ЧЕЛОВЕКА





## УЖАСНЫЙ ХОЗЯИН

В своем кабинете он включил более дюжины ламп. Они сияли над письменным столом, освещая незаконченную рукопись, сложенную аккуратной стопкой. Рядом лежало двухстраничное письмо. Такую картину обнаружила Карен Грин в тот вечер, когда повесился ее муж.

Самоубийство Дэвида Фостера Уоллеса в возрасте сорока шести лет буквально ошеломило литературное сообщество. К тому времени он получил известность как самый смелый и оригинальный писатель своего поколения. Его роман «Бесконечная шутка» (*Infinite Jest*, 1996) критики превозносили до небес, называя переосмыслением американской литературы постмодернистского периода. Рукопись на столе, которую автор потерял надежду закончить, была опубликована посмертно под названием «Бледный король» (*The Pale King*, 2011). Хотя роман остался незавершенным, многие утверждают, что это лучшая работа Уоллеса.

Несмотря на отчаяние автора из-за собственной неспособности закончить книгу, в некотором отношении его жизнь на тот момент складывалась вполне удачно. Четыре года назад он женился и переехал в Калифорнию, там он занимался любимым делом — преподаванием. Почему же тогда писатель лишил себя жизни?

Самоубийство не стало сюрпризом для тех, кто хорошо знал Уоллеса. У него были проблемы с ранней юно-

сти: блестящий ум, пораженный неуверенностью в себе и временами буквально парализованный самокопанием. В молодости Уоллес был зависим от алкоголя и марихуаны, которые притупляли его постоянную тревожность. Он и раньше близко подходил к самоубийству и в своей прозе писал о состоянии разума, толкающем к этой пропасти. Впрочем, он пытался защищаться и всю жизнь принимал антидепрессанты, которые ему назначили еще в колледже. К моменту смерти Уоллес был членом общества анонимных алкоголиков и уже многие годы успешно обходился без выпивки и наркотиков. Несмотря на приступы гнева и склонность к отшельничеству, он боролся с приступами саморазрушения и искал общения — с товарищами по обществу анонимных алкоголиков, с преданными студентами и коллегами по литературному цеху.

Остается вопрос: почему тот, кто так долго сражался, и не просто за то, чтобы оставаться в живых, но за полноценную жизнь в обществе, закончил ее так жестоко? Почему тот, чей талант был признан, предпочел выйти из игры? Что вышло из-под власти его мощного интеллекта и огромной силы воли? Что было изначальной причиной депрессии, которая определяла глубокое несчастье Дэвида? «Депрессия» — это термин, который описывает группу симптомов. Это не причина.

С самого раннего возраста Уоллес стремился стать лучше всех — сначала лучшим студентом, потом знаменитым писателем. Он жаждал признания своего гения окружающими. Но как только на него сваливался успех — высокий балл в колледже или восторженный отзыв критиков, — он испытывал возрастающее неудовлетворение, а затем и отчаяние. Он хотел быть во всех отно-

шениях «положительным героем», но его мучили подозрения, положителен ли способ, которым он добился успеха, не скрывается ли нечто отрицательное в нем самом.

Близкие люди вспоминали, что внутренний конфликт проявился у Дэвида еще в мальчишеские годы. Противоречивые импульсы — жажда величия наравне с чувством собственной фальшивости, которое росло с каждым новым достижением, — толкали его в глубину самокопания. Уоллес писал об этом феномене в коротком рассказе «Старый добрый неон» (*Good Old Neon*). Главный герой, специалист по рекламе, посмертно описывает собственное самоубийство: «Чем больше времени и сил вы тратите на то, чтобы казаться важным или привлекательным окружающим, тем менее важным и привлекательным вы кажетесь самому себе — вы чувствуете себя подделкой, самозванцем. А чем глубже вы ощущаете себя подделкой, тем активнее пытаетесь создать о себе приятное впечатление, нарисовать свой симпатичный образ, чтобы другие люди не обнаружили, какой вы пустой и фальшивый человек на самом деле».

Временами Уоллес удваивал усилия, чтобы покорить реальность и победить свои страхи, используя в романах своего рода металогические воспоминания. «Уоллеса чаще всего критиковали не за то, что он выделялся своей глупостью из всего человечества. Нет, его критиковали за то, что он действительно умел представить себя *действительно* умным». Так романист Марк Костелло говорил мне о своем старом друге и соседе по комнате в общежитии. «Тот способ, которым Дэйв культивировал свой внутренний пессимизм, заключался в создании иной интерпретации: “Что ж, на самом деле я... что-то вроде подделки под умного”».

Уоллеса преследовал «парадокс обмана», как он называл это в рассказе «Старый добрый неон». Став взрослым, он всегда был начеку, исключительно чувствительный к признакам привлекательного мошенника, скрывающегося в каждом из нас. Он прекрасно знал об этом внутреннем мошеннике, но не мог допустить, чтобы такой мошенник жил в нем самом. Как-то он нацарапал на полях книги: «Величие, постоянная потребность быть и казаться суперзвездой». Каким-то образом это представление угнездились и превратилось в рефлексивную мысль — одну из тех, что заставляли его чувствовать себя очень плохо — когда он сталкивался с чем-то, угрожавшим его доверию к себе.

**Чем больше сил вы тратите на то, чтобы казаться привлекательным окружающим, тем менее привлекательным вы кажетесь самому себе.**

А его доверию к себе могло угрожать многое: фраза, брошенная критиком, академический успех, романтическое внимание, смех над его шуткой. Это были подводные мины, из-за которых Уоллес немедленно чувствовал раскол между человеком, которым он казался самому себе, и тем, кем он был на самом деле. В такие моменты его жизнь превращалась в театр одного актера, все остальное отступало на задний план. Это чувство возвращалось к нему каждый раз с большей силой, оставляя глубокий след в его разуме.

Для депрессии характерна постоянная сосредоточенность на негативных мыслях, переживаниях, воспоминаниях, а также чувство изоляции от остальных людей — своего рода инверсия обучения. Когда человек сосредото-

## Ужасный хозяин

тачивает свое внимание только на негативных сигналах извне, его разум постепенно пожирает сам себя. Именно это, похоже, произошло с Уоллесом. Невозможно узнать, как, каким образом неуверенность в себе настолько овладела им, что он стал пленником повторяющегося цикла саморазрушения. Он знал об этом, но чувствовал себя бессильным что-либо изменить. «Все, что происходит внутри, — писал Уоллес в рассказе “Старый добрый неон”, — слишком быстро, и огромно, и запутанно, чтобы слова могли хотя бы едва обрисовать очертания самой наименьшей частички любого данного мгновения».

В 2005 году в своей речи на вручении дипломов колледжа Кенъон Уоллес посоветовал выпускникам «сознательно и разумно выбирать, чему уделять внимание и какой смысл извлекать из своего опыта». «На самом деле, если вы не научитесь делать это сейчас, во взрослой жизни вы окажетесь целиком и полностью обмануты, — сказал он. — Вспомните старую поговорку о том, что разум превосходный слуга, но ужасный хозяин. Как и многие поговорки, эта кажется с первого взгляда банальной и неинтересной, но в ней скрывается великая и страшная правда. Не зря взрослые, которые убивают себя из огнестрельного оружия, почти всегда стреляют в голову. Они стреляют в ужасного хозяина».

## ЗАХВАТ

Что происходит, когда наш рациональный ум «чувствует», что на него совершает нападение нечто неподвластное ему? Я собираюсь приступить к разгадке тайны душевного страдания, понять, что лежит в основе тяжелых психических недугов — зависимости, депрессии, тревожности, мании, навязчивых состояний и неуправляемой ярости.

Более двадцати лет я занимаюсь изучением причин, почему некоторые субстанции — в частности, алкоголь и пища — так успешно влияют на нас и даже временами контролируют наши действия. Для меня самое удивительное заключается в том, как эти субстанции захватывают и мотивацию, и волю, направляя наши мысли, чувства, определяя поведение, причем без нашего на то согласия. Никто никогда сознательно не решает, что он выкурит 780 тысяч сигарет за свою жизнь, — люди думают, что попробуют закурить однажды или хотя бы пару раз, чтобы просто посмотреть, на что это похоже. Мы не хотим наесться до отвала, но многие из нас едят, пока не почувствуют себя плохо. Мне интересно, что еще может так контролировать наши мысли и действия? Возможно ли, чтобы тот же биологический механизм, который избирательно контролирует наше внимание и вынуждает нас курить или переедать — другими словами, вести себя так, чтобы разрушать собственное здоровье