

**На 10% більше щастя. Як я
приборкав голос у своїй
голові, послабив стрес, не
втративши хисту, і знайшов
дійсно дієвий спосіб
самодопомоги**

Про книгу

Відомий американський репортер і телеведучий розповідає в цій книжці про свій шлях до медитації. Разом з автором читачі мають змогу пережити злети і падіння журналістської кар'єри, дізнатися скандальні й не дуже подробиці з життя духовних лідерів, з'ясувати, що ж таке медитація, чи всім вона підходить і чи може зробити нас щасливішими. Книжка буде цікавою і корисною тим, хто прагне віднайти внутрішній спокій, не втративши тих переваг, які дає нам звичка бути завжди насторожі.

Ден Гарріс



БІЛЬШЕ

ЩАСТЯ

ЯК Я ПРИБОРКАВ ГОЛОС У СВОЇЙ ГОЛОВІ,
ПОСЛАБИВ СТРЕС, НЕ ВТРАТИВШИ ХИСТУ,
І ЗНАЙШОВ ДІЙСНО ДІЄВИЙ СПОСІБ
САМОДОПОМОГИ

Ден Гарріс

НА 10 % БІЛЬШЕ ЩАСТЯ



Видавничий дім «Фабула»
2021

Оригінальна назва твору: 10 % Happier

Це видання опубліковано за узгодженням з Dey Street Books,
підрозділом HarperCollins Publishers

Copyright © 2014 by Daniel Benjamin Harris

© О. Якименко, пер. з англ., 2021

© Видавничий дім «Фабула», макет, 2021

ISBN 978-617-522-010-8 (epub)

Усі права збережено. Жодна частина цієї книжки не може бути відтворена або передана в будь-якій формі або будь-якими засобами, електронними чи механічними, включно з фотокопією, записом чи будь-якою системою зберігання та пошуку інформації, без письмового дозволу власників авторських прав.

Електронна версія створена за виданням:

Гарріс Ден

Г20 На 10 % більше щастя / пер. з англ. О. Якименко. — Харків : ВД «Фабула», 2021. — 304 с.

ISBN 978-617-522-002-3

Відомий американський репортер і телеведучий розповідає в цій книжці про свій шлях до медитації. Разом з автором читачі мають змогу пережити злети і падіння журналістської кар'єри, дізнатися скандальні й не дуже подробиці з життя духовних лідерів, з'ясувати, що ж таке медитація, чи всім вона підходить і чи може зробити нас щасливішими.

Книжка буде цікавою і корисною тим, хто прагне віднайти внутрішній спокій, не втративши тих переваг, які дає нам звичка бути завжди насторожі.

УДК 159.9

Шановний читачу!

Спасибі, що придбали цю книгу.

Нагадуємо, що вона є об'єктом Закону України «Про авторське і суміжні право», порушення якого карається за статтею 176 Кримінального кодексу України «Порушення авторського права і суміжних прав» штрафом від ста до чотирьохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправними роботами на строк до двох років, з конфіскацією та знищенням всіх примірників творів, матеріальних носіїв комп'ютерних програм, баз даних, виконань, фонограм, програм мовлення та обладнання і матеріалів, призначених для їх виготовлення і відтворення. Повторне порушення карається штрафом від тисячі до двох тисяч неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправними роботами на строк до двох років, або позбавленням волі на той самий строк, з конфіскацією та знищенням всіх примірників, матеріальних носіїв комп'ютерних

програм, баз даних, виконань, фонограм, програм мовлення, аудіо- і відеокасет, дискет, інших носіїв інформації, обладнання та матеріалів, призначених для їх виготовлення і відтворення. Кримінальне переслідування також відбувається згідно з відповідними законами країн, де зафіксовано незаконне відтворення (поширення) творів.

Книга містить криптографічний захист, що дозволяє визначити, хто є джерелом незаконного розповсюдження (відтворення) творів.

Щиро сподіваємося, що Ви з повагою поставитеся до інтелектуальної праці інших і ще раз Вам вдячні!

Б'янці

Ми просто зараз переживаємо знакову подію в еволюції людської свідомості, але про це не говоритимуть у вечірніх новинах.

Екхарт Толле, гуру самопомоги

Відкрий свій розум, і туди посиплеться сміття.

Панк-гурт Meat Puppets

Заувага від автора

На моє щастя, більшість подій, викладених у цій книжці, було записано за допомогою або телевізійних камер, або застосунку *Voice Memos* на моєму айфоні. Коли я цитував незаписані розмови, то відтворював цитати з пам'яті та здебільшого перевіряв їх з учасниками. Подекуди я почистив діалоги (повидалявши гмикання, охкання тощо), аби зробити їх більш читабельними, чи то щоб самому здаватися розумнішим.

Передмова

Спершу я хотів назвати цю книжку «Голос у моїй голові — мудак». Проте така назва була визнана неприйнятною для людини, чия основна робота вимагає дотримуватися стандартів пристойності Федеральної комісії зі зв'язку.

Однак це правда. Голос у моїй голові може бути нестерпним занудою. Наважуся припустити, що й ваш таким буває. Більшість із нас настільки захоплені нескінченною розмовою із самим собою, що ми навіть не усвідомлюємо існування голосу в нашій голові. Я точно не усвідомлював, принаймні поки не вирушив у химерну маленьку одіссею, описану в цій книжці.

Маю уточнити: я говорю не про те, щоб «чути голоси», а про внутрішнього наратора, найбільш особисту частину нашого життя. Цей голос починає своє бубоніння, щойно ми вранці розплющуємо очі, і весь день дошкуляє нам, горлаючи, наче з гучномовця. Це гарячковий потік спонукань, жадань і оцінок. Він зациклений на минулому і майбутньому на шкоду тому, що відбувається тут і зараз. Саме він змушує нас лізти в холодильник, коли ми не голодні, утрачати самовладання, коли знаємо, що насправді це не в наших інтересах, і чистити теку вхідних повідомлень, одночасно вдаючи зацікавленість розмовою з іншими людьми. Звичайно, наш внутрішній балакун не завжди такий уже й поганий. Часом він буває винахідливим, приязним або кумедним. Але якщо ми не будемо пильними — а дуже мало хто з нас цього навчений,— він може стати лихим ляльководом.

Якби ви мені сказали, коли я тільки-но приїхав до Нью-Йорка працювати в мережевих новинах, що я використовуватиму медитацію, аби стишити голос у моїй голові, або що колись напишу про це цілу

книжку, я б із вас насміявся. Донедавна я вважав медитацію винятковою цариною бородатих свамі, немитих гіпі й шанувальників християнської музики Джона Теша. Ба більше, оскільки в мене здатність до концентрації уваги ніби в шестимісячного лабратора, я уявляв медитацію як щось таке, чого все одно ніколи не зможу робити. Зважаючи на постійну плутанину, гул і шумовиння в моїх думках, я гадав, що «очистити свій розум» — для мене не варіант.

Але потім трапилася низка дивних і незапланованих подій, до яких мали стосунок воєнні зони, мегацеркви, гуру самодопомоги, Періс Гілтон, Далай-лама і десять днів тиші, що блискавично перетворилися з найбільш прикрого на найглибший досвід мого життя. Унаслідок цього всього я зрештою зрозумів, що мої упередження щодо медитації були насправді хибними.

Медитаційна практика потерпає від проблем із неправильною промоцією — здебільшого через те, що її найпомітніші поборники говорять ніби під нескінченний акомпанемент духовної музики. Однак якщо ви зможете оминати культурні стереотипи, то з'ясуєте, що медитація — це просто вправа для вашого мозку. Це перевірена техніка, щоб не дозволяти голосу у вашій голові крутити вами. Треба уточнити, що це не чудодійні ліки. Медитація не зробить вас вищими чи вродливішими, не вирішить ваших проблем наче за помахом чарівної палички. Вам не варто зважати на пафосні книжки чи знаменитих гуру, які обіцяють негайне просвітлення. За моїм досвідом, медитація робить вас на 10 % щасливішими. Звичайно, це геть не наукове твердження. А проте непоганий прибуток від інвестиції.

Коли ви здобудете навички медитації, ця практика допоможе звільнити саме стільки простору у вашій голові, щоб ви з меншою ймовірністю піддавалися гніву чи роздратуванню і діяли під їхнім впливом. На підтвердження цього існує ціла наука — хвиля нових досліджень, проілюстрованих кольоровими знімками МРТ, які демонструють, що медитація створює у вашому мозку нові нейронні зв'язки.

Ця наука ставить під сумнів усталену думку про те, що наш рівень щастя, витривалості та доброти закладений від народження. Багато хто помилково вважає, що ми приречені жити з усіма обтяжливими

складниками нашої особистості,— що ми «запальні», чи «сором'язливі», чи «сумні»,— і все це фіксовані, незмінні риси. Тепер ми знаємо, що багато якостей, які ми найбільше цінуємо,— це насправді навички, котрі можна тренувати так само, як ви розвиваєте своє тіло в спортзалі.

Це дозволяє сподіватися на кардинальні позитивні зміни. Насправді, як я дізнався, нова нейронаука сприяла розквіту елітної субкультури бізнес-керівників, спортсменів і морських піхотинців, які використовують медитацію, щоб покращити свою здатність до зосередження, обмежити залежність від технологій і не підкорятися сліпо власним емоціям. Медитацію навіть назвали «новим кофеїном». Підозрюю, що якби можна було звільнити цю практику від високодуховної полуди і слівець, наче щойно вийнятих із печива з передбаченнями («сакральні місця», «божественна матір», «стримуйте свої емоції з любов'ю та ніжністю»...), вона привабила б іще мільйони розумних, скептичних і амбіційних людей, які за інших обставин ніколи б до неї й не наблизились.

Від скептиків я найчастіше чув таке питання: якщо я приборкаю голос у своїй голові, чи не втрачу я свого хисту? Дехто вважає, що для креативності їм потрібна депресія, а для успіху — нав'язлива тривожність.

Останні чотири роки я проводив польові випробування медитації в суворих умовах одного з найбільш конкурентних середовищ, які тільки можна уявити,— у середовищі телевізійних новин. І маю вам сказати, що це цілком здійснено. Ба більше, це може дати вам справжню перевагу і навіть зробити вас приємнішими у спілкуванні. Так, дорогою я втрапив у кілька неприємних пасток — про це ви ще прочитаєте. Зате завдяки моєму досвіду ви зможете їх уникнути.

У цій книжці я намагаюся розвіяти міфи про медитацію й показати: коли вона спрацювала в моєму випадку, можливо, спрацює й у вашому. Найкращий спосіб проілюструвати це — дати вам, як ми говоримо в нашій галузі, «ексклюзивний доступ» до голосу в моїй голові. Усі ми силкуємося досягти рівноваги між картинкою, яку презентуємо світові, і реальністю нашого внутрішнього пейзажу. Це особливо складна

справа для ведучого теленовин, чия робота — випромінювати спокій, упевненість і (коли це доречно) добрий гумор. Переважно моя зовнішня презентація щира, загалом я щасливий чоловік, котрий чудово усвідомлює, як йому пощастило в житті. Але, звісно ж, бувають миті, коли моя внутрішня реальність дещо складніша. І для досягнення тієї мети, яку має ця книжка, я збираюся навести збільшувальне скло саме на ці непрості речі.

Ця історія починається в період, коли я втратив контроль над голосом у своїй голові. Це було на початку моєї кар'єри; я був беручким, допитливим і амбіційним репортером-початківцем, якого підхопило й понесло,— і все це призвело до найпринизливішого випадку в моєму житті.

Розділ 1. Кисневий голод

За даними рейтингу Нільсена, що вимірює обсяг телевізійної аудиторії, 5,019 мільйона людей бачили, як я з'їхав з глузду.

Це сталося 7 червня 2004 року, в ефірі програми *Good Morning America*. На мені були улюблена нова краватка і товстий шар макіяжу. Зачіска була пишна й надто старанно укладена. Керівництво попросило мене замінити мою колегу Робін Робертс у ролі диктора новин. Робота здебільшого полягала в тому, щоб з'являтися щогодини й начитувати останні новини.

Я сидів на місці Робін, за додатковим дикторським столом на другому поверсі заклоїненої студії телерадіокомпанії ABC на Таймс-Сквер у Нью-Йорку. З другого боку кімнати стояв головний дикторський стіл, де розташувалися співведучі шоу — доброзичливий Чарлз Гібсон і елегантна Діана Соєр.

Чарлі передав мені слово:

— А тепер послухаємо Дена Гарріса з відділу новин. Дене?

На цьому етапі я мав зачитати серію із шести закадрових коментарів — коротких новинних повідомлень, близько двадцяти секунд кожне, котрі мали б звучати як супровід до відеокліпів, що їх запускали працівники контрольної кімнати.

Спочатку все було гаразд.

— Доброго ранку, Чарлі, Діано. Дякую,— промовив я своїм найкращим ранковим дикторським голосом — бадьорим, але солідним.

Але потім, просто посеред другого коментаря, мене накрило. Ні з того ні з сього я відчув, що мій мозок пронизує, як ніж, первісний тваринний жах. Паралізуюча хвиля паніки здійнялася по моїй спині, перехлюпнулася через маківку і стекла вниз по обличчю. Всесвіт падав

просто на мене. Моє серце почало калатати. У роті пересохло. Долоні сочилися потом.

Я знав, що мені треба прочитати ще три повідомлення,— ціла вічність без перерви й можливості сховатися, ніяких звукових вставок, синхронів чи кореспондентів, яким можна передати слово, а самому тим часом узяти себе в руки й заспокоїтися.

Коли я перейшов до третього коментаря, про ліки від підвищеного холестерину, мені почало відбирати мову, я важко дихав, долаючи нестерпний жах, і ще складніше було від усвідомлення, що ця катастрофа транслювалася наживо.

Ти на національному телебаченні.

Це відбувається зараз. Просто зараз.

Усі бачать це, хлопче.

Роби щось. РОБИ щось.

Я намагався це перебороти, з перемінними результатами. Офіційна стенограма передачі відображає моє сповзання в незв'язність:

«Дослідники повідомляють, що в людей, які приймали препарати для зниження рівня холестерину під назвою статини щонайменше протягом п'яти років, міг також знизитися ризик ракових захворювань, але ще зарано... зарано повільно призначати статини для продукування раку».

Саме невдовзі після того, як я з блідим і викривленим судомою обличчям говорив про «продукування раку», я зрозумів, що маю вчинити щось радикальне, аби вибратися з цієї халепи.

Мій зрив у прямому ефірі був безпосереднім наслідком тривалого періоду легковажності, коли я був зосереджений на кар'єрі та пригодах

на шкоду практично всьому іншому в моєму житті. Це почалося 13 березня 2000 року, мого першого дня на каналі *ABC News*.

Двадцятивосьмирічний, наляканий і вдягнений у недоречний двобортний костюм, я проминув коридор із високою стелею, прикрашений портретами світил, як-от Пітер Дженнінгс, Діана Соєр, Барбара Волтерс (тепер усі вони, вочевидь, були моїми колегами), а потім височенним, величним ескалатором піднявся до будівлі в мангеттенському Верхньому Вест-Сайді.

Того дня мене відправили на підвальний поверх, до якогось офісу служби безпеки, залитого штучним денним світлом, аби сфотографувати для нового посвідчення. На тому фото я був таким молодим на вигляд, що один колега пізніше пожартував: якби кадр був ширшим, на ньому було б видно, що в моїй руці повітряна кулька.

Те, що я потрапив на *ABC*, узагалі скидалося на велике непорозуміння або, можливо, злий жарт. Попередні сім років, поки я гарував у місцевих новинах, моєю мрією завжди було «дістатися до мережі» (так це називали в провінції), але я вважав, що це станеться не раніше, ніж мені буде, можливо, сорок і я матиму достатньо дорослий вигляд, щоб водити авто.

Я почав працювати в теленовинах одразу після навчання, з непевною метою збудувати кар'єру, не позбавлену блиску, але так, щоб це не вимагало від мене знання математики. Мої батьки були лікарями, але я не мав ані схильностей, ані потрібної здатності до зосередження, щоб вивчати медицину. Тож, хоч у моїх рідних спершу були певні побоювання, я влаштувався на роботу на каналі *NBC* в Бангорі, місті у штаті Мен (одному з найменших ринків телеохоплення в країні — 154-му з 210). Це була халтура на пів робочого дня, платили 5,50 доларів за годину, а робота полягала в тому, щоб писати тексти для дикторок, а потім керувати студійною камерою під час передачі під назвою «Наживо о 5.30». У мій перший день продюсер, який мав мене навчати, обернувся від своєї електричної друкарської машинки і без церемоній заявив: «Це не зіркова робота». Він мав рацію. Висвітлювати шинні пожежі та снігові бурі в аграрному Мені, а тим паче жити в крихітній квартирці на першому поверсі в будинку літньої

пані та майже щовечора їсти макарони із сиром — це було зовсім не сексі. А проте я одразу полюбив цю роботу.

Після того як я кілька місяців надокучав своїм керівникам проханнями пустити мене в кадр, вони зглянулись, і я став репортером і ведучим, хоч і мав заледве двадцять два роки й один синій блейзер, який доношував після тата. Мені знадобилося небагато часу, аби зрозуміти, що це моя робота на все життя. Саме ремесло я вважав захопливим — особливо написання текстів, призначених для того, щоб промовляти їх уголос і поєднувати із зображеннями. Я радів, коли мене зацікавлювала невивчена, але важлива тема, і придумував способи розповісти глядачам щось корисне або таке, що може пролити світло на якісь явища. А найбільше мене тішив той факт, що нова посада давала мені право приходити до поважних людей і ставити зухвалі запитання.

Однак новини — це підступна штука. Окрім шляхетних міркувань про те, щоб вимагати звіту від впливових людей і використовувати силу інформаційного простору на добро, можливість запхнути свою пику на телебачення викликає якесь глибоке й ірраціональне відчуття самоствердження. Погляньте, як люди хвилюються, коли на бейсбольних іграх їхні обличчя з'являються на великому екрані. А тепер уявіть, як воно, коли цим ти заробляєш на життя.

Мій колега в Бангорі не помилявся стосовно того, що в повсякденній роботі телерепортера немає нічого зіркового (висиджування на нескінченних прес-конференціях, години у фургоні знімальної групи з дратівливим оператором, гонитва за копами, щоб записати синхрон), та коли я перебрався на більші ринки, спершу до Портленда, штат Мен, а потім до Бостона, платня стала кращою, сюжети — більш значущими, а відчуття глибинного трепету від того, що тебе впізнають у барах або в черзі до банківської каси, ніколи не приїдалося.

Пам'ятаю, моя мати, утілення мудрості, колись, у моїй юності, мимохідь сказала мені, що кожен, хто висуває свою кандидатуру в президенти, мусить мати всередині таку велику діру, що її неможливо заповнити. Коли я міркував про своє прагнення працювати на телебаченні, завжди згадував її зауваження.

За сім років після моєї першої роботи в Бангорі, коли вже працював на цілодобовому кабельному каналі новин у Бостоні, я отримав начебто нічим не зумовлений дзвінок, який давав зрозуміти, що я от-от спіймаю велику рибу. Мій агент сказав мені, що керівники ABC бачили мої записи і хочуть поговорити.

Мене взяли співведучим у нічну інформаційну програму непевної тематики на каналі ABC — *World News Now*, яка тривала від другої до четвертої ранку для аудиторії, що складалася переважно з тих, хто страждає від безсоння, матерів-годувальниць і студентів, які працюють ночами під дією стимулювальних препаратів. Щоправда, коли я вийшов на роботу в березні 2000-го, хлопець, якого я мав замінити, Андерсон Купер, вирішив, що він іще не хоче звільнитись. Не знаючи, що ще зі мною робити, керівництво дало мені змогу впорядкувати кілька сюжетів для випуску вечірніх новин, що виходив у вихідні,— *World News Tonight*. Як мені тоді здалося, це було найкрутіше, що будь-коли зі мною траплялося. Лише за кілька тижнів до того я інформував аудиторію з десятків тисяч мешканців Нової Англії, а тепер готував новини для мільйонів людей по всій країні. А потім стало ще краще: мене попросили підготувати мій перший сюжет для щоденної версії вечірніх новин, яку вів сам Пітер Дженнінгс.

Дженнінгс був моїм кумиром. Увесь мій стиль поведінки в ефірі був низькобюджетною копією його стилю. Я вивчав його витончений танець за дикторським столом — майстерне поєднання повільних нахилів, кивання головою і зведених брів. Я був у захваті від його вміння лишатися врівноваженим і водночас виявляти емоції без надмірної сентиментальності. Він був досконалим зразком телеведучого як голосу Божого, до того ж наділений таємничим шармом: зовнішність як у агента 007, чотири дружини, чутки про побачення зі знаменитостями.

Він був колосом, який осідлав *ABC News*. На каналі його передачу називали просто «Шоу», майже так, ніби в нас не було інших основних програм, як-от *20/20*, *GMA (Good Morning America)* і *Nightline*. Крім того, його страшенно боялися. Я ще з ним не зустрічався, але вже чув розповіді про його вибуховий характер. Оскільки він був відомий

своєю нещадністю до молодших колег, керівники навмисне запланували мою першу появу в його шоу на 4 липня, коли, як вони знали, він мав бути у відпустці.

Я підготував сюжет про представників повоєнного покоління, які повертаються до роботи рятувальників, тому що молоді люди йдуть працювати в інтернет-компанії. Коли сюжет вийшов в ефір, продюсери шоу, здавалося, були ним задоволені, але я так і не отримав відгуку від самого Дженнінгса. Я не знав, чи дивився він і чи знав узагалі, хто я.

Кілька тижнів по тому я був у своїй квартирі, котру ділив із молодшим братом Меттом, і працював на велотренажері, який ми поставили у вітальні, аж раптом мій міський телефон, мобільник і пейджер задзвонили один за одним. Я зліз із тренажера й подивився на пейджер. Він показував «4040». Це був номер «крайнього рубежу» *World News Tonight* — приміщення, де Пітер і його головні продюсери проводили день, готуючи шоу. Я зателефонував, і молодий асистент, який відповів на дзвінок, перевів мене в режим очікування. Потім якийсь чоловік узяв слухавку і сказав: «Гадаю, нам треба починати висвітлення роботи Ральфа Нейдера. Його кампанія набирає обертів. Можете це зробити?» Я подивився на Метта і промовив самими губами: «По-моєму, це Пітер Дженнінгс».

Наступного дня я летів до міста Медісон у Вісконсині, щоб узяти інтерв'ю в Нейдера, який був тоді кандидатом у президенти від партії зелених, і підготувати сюжет для програми того вечора. Це був гарячковий і марудний процес, обтяжений тим, що Пітер надто пізно зажадав внести низку змін у сценарій, який я написав. Ми спромоглися «зробити ефір», але добре намучилися. Коли я повернувся до готельного номера і зайшов в Інтернет, то побачив електронного листа від Пітера, де було лише два слова: «Зателефонуй мені». Так я і зробив. Негайно. Я чекав, що він надає мені чортів за написання не досить доброго сценарію, але насамперед він сказав: «Одягай світліші сорочки». Далі повідомив мені, що журнал *People* заніс його до переліку найкраще вбраних людей винятково завдяки тому одягу, який він замовляв із каталогів.

Це й довершило справу. Наступні п'ять років Пітер був моїм учителем, а іноді й мучителем. Робота ведучого нічної програми тепер була неактуальною. Неймовірно, але я став кореспондентом мережевих новин. Мені дали набір візитівок і мій найперший кабінет на четвертому поверсі будівлі, поряд із п'ятьма іншими кореспондентами, усі — чоловіки, старші за мене на кілька десятків років. Наші кабінети було розташовано вздовж переходу, з якого було видно знімальний майданчик, звідки Пітер вів своє шоу. Одного ранку, невдовзі після мого заселення до кабінету, я вийшов із ліфта, а інші репортери стояли разом і розмовляли. Жоден із них не заговорив до мене. Мені було ніяково і трохи боязко, але таку ціну я мав заплатити за те, що дістав цю роботу на ціле десятиліття раніше, ніж очікував, і воно цілком було того варте.

Працювати на Пітера було ніби засунути голову в лев'ячу пащу: захоплювало, але не зовсім безпечно. Я боявся його з багатьох причин: він був сантиметрів на тридцять вищий за мене, йому були властиві раптові й непередбачувані перепади настрою, і — хоча народився в Канаді — він був справжнісіньким американським ідолом, тож коли кричав на когось, це викликало дуже принизливе відчуття. Здавалося, він тішиться, змушуючи мене ніяковіти, бажано перед якомога більшою кількістю людей. Якимось його помічник покликав мене до «рубежу», сказавши, що Пітерові потрібно щось обговорити. Коли я прийшов, Пітер підняв погляд, здивовано примружився і, дивлячись на мою картату куртку, сказав: «Ти ж не збираєшся в цьому зніматись?» Усі знічено засміялися. Я залився рум'янцем кольору фуксії та пробурмотів щось про те, що, звісно, не збираюся. Після цього можна було її спалити.

Але справжньою точкою кипіння — як і в кожного кореспондента — був процес написання сценаріїв. Пітер був вимогливим і запальним редактором, до того ж він часто вносив зміни останньої миті, прирікаючи кореспондентів і продюсерів на шалений аврал за хвилини до

ефіру. Навіть коли він робив свої зауваження радше сумним, аніж сердитим тоном, у мене виникала велика підозра, що насправді він

отримує задоволення, демонструючи силу. У нього був набір напівраціональних правил письма, яким кожен кореспондент навчався коритися в період особливо нещадної «дідівщини»: не починати речення з «але», не казати «на зразок», коли можеш сказати «як-от», за жодних обставин не вживати слова «тимчасом».

Однак, безперечно, не всі Пітерові стандарти були свавільними. За якийсь час спостережень і взаємодії з ним я зрозумів, що він глибоко переймається своєю роботою. Він сприймав її як привілей, як священний обов'язок перед аудиторією й невід'ємну частину функціонування демократії. Він був природженим бунтівником, який чекав від своїх працівників безкомпромісних питань до влади (зокрема й до наших же босів — звичайно, крім нього самого). На початку моєї роботи я запропонував йому сюжет про ставлення до психічно хворих в'язнів у тюрмі, і Пітер особисто допоміг мені його реалізувати й відвів чільне місце у своїй програмі. Потім він задіяв мене в інших розслідуваннях, одне на тему згвалтувань у в'язницях, а друге — про те, як в американських університетських кампусах не дозволяють висловлювати консервативні погляди. Це було ідеальне журналістське наставництво.

Проте дуже часто Пітерова здатність надихати затьмарювалася його непередбачуваною поведінкою — і основним місцем для цього був «рубіж» у ті несамовиті години раннього вечора перед ефіром, коли репортери й продюсери відчайдушно змагалися між собою, щоб він затвердив їхні сценарії,— на чому Пітер наполягав. Одним із його фірмових вибриків було перетасувати всі думки в сюжеті без жодної видимої причини або поцупити найкращі уривки з наших творів і використати їх самому. Ми, кореспонденти (старші хлопці з мого коридору зрештою зласкавилися і почали зі мною спілкуватися), часто співчували один одному через те, що когось «пропітерили», доходячи незмінного висновку, що рівень спрямованої на нас критики безпосередньо залежав від Пітерового настрою та його ставлення до нас тієї миті. Усі ми погоджувалися, що він був людиною, якою керує вибухонебезпечне поєднання надзвичайного таланту і руйнівної непостійності. Перший — і єдиний — сценарій, який я отримав назад без жодної позначки, зробленої його червоною ручкою, я зберіг.

Можливо, спершу я був ошелешений своїм раптовим підвищенням на *ABC News*, проте не мав наміру змарнувати цю нагоду. Я швидко пережив етап «не можу повірити, що мене пропускає охорона» і зосередився на тому, як поводитися в конкурентному середовищі, де різні програми, ведучі й керівники затято змагалися між собою й де надмірне зближення з будь-яким окремим угрупованням тягло за собою ризику.

Я успадкував свій стиль поведінки, свій *modus operandi* від батька, чиїм гаслом було «ціною певності є непевність». Доктор Джей Гарріс, наділений талантом потискати руки й усміхатися, використовував свою максимуму про певність і непевність для кар'єрного розвитку у світі безжальних зануд з академічної медицини. Моя мати, стримана янкі з Массачусетса, дещо розслаблено ставилася до своєї не менш виснажливої медичної кар'єри. Як жартували в нашій сім'ї, це через те, що тато єврей, а мати ні. Згідно з іншим нашим жартом, я успадкував усі татові гени тривожності, а моєму братові їх не дісталось. Як одного разу сказав про мене Метт: «Порівняно з Деном Вуді Аллен схожий на буддистського монаха».

Якщо ж відкинути жарти (та етнічні стереотипи), я сприйняв татову максимуму дуже близько до серця. Уже з дитинства я часто подумки щось перевіряв, досліджував свої відчуття, наприклад, тиснув на синець, щоб дізнатися, чи він досі болить. Рівновага між стресом і задоволеністю була, на мій погляд, найбільшою загадкою життя. З одного боку, я був цілковито переконаний, що збереження будь-якого успіху, що я досягнув, безпосередньо залежало від постійної невсипущої пильності. Я зробив висновок, що такий тип поведінки мусив би бути доцільним із погляду еволюції: печерні люди, що переймалися через можливі загрози, справжні чи уявні, напевно, жили довше. З іншого боку, я добре розумів, що таке відчуття непевності могло продовжити життя, але водночас зробити його менш приємним.

Однак коли я потрапив на *ABC*, усі мої спроби досягти рівноваги пішли прямісінько псу під хвіст. Я був молодий, і це було надто круто для мене; я мусив працювати за трьох, щоб утвердитися, долаючи

властивий нашій галузі скептицизм. (Одного вечора, коли я стояв перед камерою під час програми Пітера, чекаючи виходу в прямий ефір, виконавчий продюсер сказав мені в навушник: «У тебе такий вигляд, ніби ти готуєшся позувати для фото на бар-міцва».) Щоб компенсувати це, я постійно пропонував сюжети, був нещадно самокритичним, охоче працював ночами, ранками та вихідними, навіть якщо це означало пропускати важливі події (як-от весілля друзів і родинні зустрічі) заради того, щоб вийти в ефір.

Відділ новин був сприятливим середовищем для такого запалу. Власне, люди тут любили повторювати знамениту цитату з легендарної книжки про Білий дім журналістки Гелен Томас: «Ти хороший лише настільки, як твій останній сюжет». Дістати можливість вийти в ефір було непросто. Щовечора у *World News* виходило шість або сім записаних кореспондентських сюжетів, і більшість із цих слотів відходила тим, хто висвітлював спеціальні теми, наприклад події в Білому домі. Тим часом на каналі було близько п'ятдесяти інших кореспондентів, які змагалися за те, що лишалось. У мене в думках перемотувалася нескінченна плівка: *«Скільки сюжетів у мене було цього тижня? Які зараз у мене стосунки з Пітером? Що ще я збираюся робити найближчим часом?»*

Приблизно рік від початку цієї роботи моя стратегія полягала в тому, щоб зосередитися переважно на сюжетах, які ми називали «для широкого кола», тобто тих, що виходили після першої рекламної паузи. Вони варіювали від розслідувань до детальних історій і легковажних сенсацій. Я виявив, що в умовах суперництва за можливість висвітлювати головні, важливі новини це був розумний хід. Окрім згаданих вище розслідувань, я розповідав про піднесення й падіння інтернет-компаній, а також готував яскраві матеріали про битву між Бушем і Гором під час перерахунку голосів у Флориді.

Приблизно за рік після початку моєї роботи Пітер покликав мене до свого заставленого книжками кабінету, щоб обговорити нове завдання. Він сидів за масивним столом із темного дерева, а я загруз у його м'якій канапі, яку, безперечно, створила та сама особа, що винайшла середньовічні пристрої для тортур, як-от «залізна діва» і «груша

страждання». Він повідомив мені дещо несподіване й водночас нерадісне. Він хотів, щоб я взявся за висвітлення на ABC теми релігії. Для Пітера цей напрям був найвищим пріоритетом. Незадовго до того він випустив у прайм-тайм кілька спеціальних розвідок про життя Ісуса і святого Павла, що здобули високий рейтинг і позитивні відгуки. Крім того, під його особистим наглядом було найнято першого в історії мережових новин штатного релігійного кореспондента, Пеггі Вемаєр. Але Пеггі, мила, білява євангелістка з Техасу, тепер звільнялась, і Пітер вирішив, що я візьму на себе її обов'язки. Я спробував заперечити, посилаючись на те, що я переконаний атеїст (мені не стало духу сказати йому, що ця тема мені байдужісінька), але він жодних заперечень не прийняв. Це сталося. Кінець обговорення.

Кілька місяців по тому я сидів у летючій бляшанці на злітній смузі у Форт-Вейні, штат Індіана, щойно завершивши знімати сюжет про молодіжні церковні організації. Хлопець у передній частині пасажирського відділення відповів на дзвінок свого мобільного, обернувся і повідомив усім, що вежі-близнюки у вогні. Було 11 вересня 2001 року, і раптово увесь цивільний авіатранспорт у країні втратив можливість підніматися в повітря. У будь-якому разі я вже не повертався до Нью-Йорка. Мій мобільний теж задзвонив, і я отримав нові вказівки: дістатися Шанксвілла в Пенсильванії, де рейс 93 компанії *United Airlines* посадили пасажирів, що захопили кабінку пілотів.

Зійшовши з літака, я винайняв авто і разом зі своїм продюсером вирушив у подорож на чотири сотні миль у східному напрямку. Я провів ті сім годин у машині, переживаючи новий і незрозумілий для мене різновид горя. Як усі американці, я був злий і наляканий. Але на все це накладалися корисливі міркування. Це був, мабуть, найвидатніший сюжет нашого часу, і от я вів «транспортний засіб середнього класу» просторами Огайо, безпомічно слухаючи про розвиток подій у радіоновинах. Я знав, що Пітер буде як риба у воді, він на повну увімкне свій пояснювальний і заспокійливий тон, і мені було фізично зле від того, що я не був частиною команди, яка повідомляє — і розтлумачує ці новини країні. Я вже знав, що сюжети «для широкого кола» більше мене не задовольнятимуть.

Того вечора я провів репортаж із Пенсильванії, а потім проїхав решту шляху до Нью-Йорка, де практично перебрався до готелю *Tribeca Grand*, лише за кілька кварталів від території Граунд-Зіро, де був розташований Всесвітній торговий центр. Поліція перекрыла більшу частину Нижнього Мангеттена, а оскільки я жив і працював на периферії, єдиним способом висвітлювати події було лишатися поблизу. Цей butik-готель із його крихітними кімнатами, відкритими залізними клітками ліфта і величезним фое (зазвичай воно було заповнене гульвісами, що попивали задорогі коктейлі, а тепер спорожніло), був невідповідно шикарним місцем для висвітлення найбільш смертоносної терористичної атаки на американській землі.

Я мав рацію щодо Пітера. Його цілодобове мовлення в ці жахливі дні звучало майже в усьому світі, і під його керівництвом я випускав сюжети про натовпи згорьованих людей на руїнах Граунд-Зіро, а також про тривожну кількість нападів на безневинних мусульман по всій країні.

Кілька тижнів по тому, коли коловерт висвітлення подій у Граунд-Зіро почала вщухати і я знову був у своєму кабінеті у Верхньому Мангеттені, одного дня по обіді мій телефон задзвонив. Додзвонювач був позначений як «відділ міжнародних новин». Голос на тому боці лінії промовив: «Нам треба, щоб ви поїхали до Пакистану». У мій мозок вихлюпнувся кухоль дофаміну. Завершивши розмову, я ходив кімнатою туди-сюди, стискаючи й розтискаючи кулаки.

Ось так, як і належить, я розпочав найбільш небезпечні й визначальні роки свого життя: з низки дурнувятих жестів. Я сторчголов кинувся в те, що мало згодом перетворитися на багаторічну пригоду, під час якої мені випало побачити місця й речі, яких я зроду б не наважився й уявити, коли був неотесаним двадцятидворічним репортером у Бангорі. Я линув на хвилі адреналіну, сп'янілий від можливості виступати в ефірі та сліпий до потенційних психологічних наслідків.

До цієї першої подорожі до Пакистану в жовтні 2001 року я ніколи не бував у країнах третього світу, якщо не враховувати поїздки до Тіхуани у 1980-х, коли я долучився до молодіжного туру. Тож коли наступного

дня після того дзвінка з відділу міжнародних новин я сідав на літак до Ісламабада, то зовсім не уявляв, чого очікувати. Я прибув у місце, про яке мої британські друзі сказали б, що воно схоже на сцену із «Зоряних воєн». У зоні отримання багажу юрмилися пасажири із заспанними очима, знуджені на вигляд копи і спритники-носії в засмальцьованих коричневих комбінезонах. Я був єдиним мешканцем Заходу в приміщенні. За митним постом мене зустрів місцевий водій, що тримав у руках табличку з моїм іменем. Ранкове повітря надворі було імлистим і теплим та трохи відгонило паленими шинами. Трасу заповнили величезні, яскраво прикрашені вантажівки, водії яких постійно сигналізували, від чого навкруги лунали металічні, мелодійні звуки. Пізніше я зрозумів, що люди в подібних місцях сигналять не стільки для того, аби інші водії звільнили їм шлях, а просто щоб попередити людей про свою присутність, це наче сигнал гідролокатора. Доти я ще не почувався настільки далеким від дому.

Але потім ми прибули до готелю. На мій подив, це був *Marriott*, і досить непоганий — значно більший та вишуканіший, ніж пересічний готель цієї мережі в Америці. Я залишив свій багаж й одразу попрямував до президентського номера, де працювала команда АВС. Багато кого з цих людей я того дня зустрів уперше. Вони були переважно з нашого лондонського відділу, відчайдухи, ветерани місць на кшталт Боснії та Руанди. Схоже було, що вони зовсім не переймаються через когнітивний дисонанс від перебування в небезпечній, злиденній країні, де працівники готелю в уніформі двічі на день приносять нам загорнуті в целофанову плівку тарелі з печивом і горішками. Мій колега, кореспондент Боб Вудрафф невимушено гуляв і спокійнісінько замовляв у номер яєчню.

Доволі швидко обставини змінились. Уже за кілька днів мені сказали, що ми отримали запрошення від талібів, які на той час іще керували Афганістаном, відвідати їхню базу в Кандагарі. Це було щось на зразок акредитації. На перший погляд здавалося, що це цілком безглузда ідея — вирушати на ворожу територію як гості супротивника, і серед наших працівників зчинилася запальна дискусія. Ми обговорили це на загальних зборах. Я вислухав думки обох сторін, але рішення було очевидним: я в жодному разі не міг цього пропустити.

Я намагався зателефонувати мамі й повідомити їй, куди я їду, перш ніж вона побачить це по телевізору, але не зміг зв'язатися з нею в лікарні, де вона працювала. Тож, усупереч здоровому глузду, я подзвонив татові, який із двох моїх батьків був емоційнішим. Почувши, що я збираюся робити, він розплакався. Коли на лінії запала тиша й було чути лише, як тато переводить подих, моє легковажне радісне збудження поступилося місцем докорам сумління. До цієї миті я думав лише про те, що ця поїздка означала для мене, і не брав до уваги того пекла, яке вона створить для моєї родини. Мій тато досить швидко оговтався і вдався до звичної для нього самоіронії: «Твоя мати єврейка, просто це якась інша мати».

Тієї ночі я почувався настільки винним — і, відверто кажучи, наляканим,— що не міг заснути. Наступного дня я був у складі невеликої групи репортерів, що сіли в автобус у невідомість. Після довгої хребтодробильної їзди неасфальтованою магістраллю, що розтинає навпіл Південний Афганістан, посеред ночі ми прибули до комплексу самовільно захоплених урядових будівель на околицях Кандагара. Унаслідок американської повітряної атаки електрика зникла, і в усьому місті було хоч в око стрель. Ми швидко піднялися на дах однієї з будівель, налаштували супутниковий зв'язок і записали репортаж, під час якого Пітер Дженнінгс із нью-йоркської новинної студії ставив мені запитання про цю поїздку. Поговоривши зі мною, Пітер, якому ще треба було підготуватися до випуску загальних новин, знайшов час, щоб зателефонувати моїм батькам і повідомити, що зі мною все гаразд.

Про наступні три дні в мене лишилися непевні спогади як про щось нереальне й шалене. Озброєні до зубів бородаті чоловіки возили нас містом. Переважно вони показували нам те, що ми мали побачити заради їхнього піару, зокрема зруйновані будівлі, де, за їхніми словами, безневинні цивільні мешканці загинули через бомбардування американськими військовими літаками. Але найсильніше враження на мене справила поведінка бійців Талібану поза кадром. Якщо не брати до уваги вищих командирів з їхніми пропагандистськими вихваляннями, рядові солдати насправді поводитися приязно й по-товариському. Вони були справжнісінькими дітьми. Навчили нас

місцевої лайки. (Схоже, «віслюк» мовою пушту — це серйозна образа.) Якось один із них прошепотів мені: «Забери мене до Америки».

Я додав багато таких яскравих деталей до своїх репортажів й отримував схвальні електронні листи з головного офісу, що були запаморочливо п'янкими для молодого честлюбного репортера. Пітер в ефірі називав мене «наша людина в Афганістані». Моя команда, у якій було кілька англійців, не одну годину дражнила мене, пророкуючи, що я стану «пихатим бовдуром», коли повернуся додому. Вони розігрували уявні сценки, як я в нью-йоркських барах із друзями перериваю кожну розмову словами: «Так-так-так, а я розповідав вам, як був в Афганістані?»

У цій поїздці я вперше скуштував те, що назвав би журналістським героїном: чистий, нездоровий кайф від того, що ти перебуваєш там, де бути не маєш, і це тобі не тільки сходить із рук, а тебе ще й показують по телевізору. Я опинився на голці.

Однак, коли я повернувся до Нью-Йорка, у мене було не надто багато часу, щоб ходити павичем. Мене зустріли публічним осудом у *New York Times*. Арт-критикиня Карін Джеймс порівняла моє висвітлення подій із роботою ВВС, назвавши мої репортажі «білими й пухнастими». Це був потужний удар по моїй психіці. Я категорично не погоджувався з авторкою, а от багато моїх колег мали іншу думку. Її стаття стала основою для стійкого переконання, що я ще зелений для такої роботи. У нашому офісі я негайно перетворився з героя на віслюка.

Кілька тижнів по тому відділ міжнародних новин вирішив дати мені другий шанс, цього разу відправивши до Тора-Бора, де переховувався в печерах Осама бен Ладен, зазнаючи нападів місцевих афганських військових правителів, котрі отримували плату від Америки. Коли я їхав у таксі до аеропорту, мені зателефонував Пітер. За його словами, усі вважали, що першого разу я все профукав, і тепер мені справді треба було довести, на що я здатен. Більшу частину польоту я почувався розбитим і пригніченим.

У Тора-Бора не було готелю *Marriott*. Після прибуття ми заплатили чоловікові, що вирощував опійний мак, аби він дозволив нам заночувати в його убогій землянці посеред закрижанілого макового поля. Просто за дверима був припнутий великий смердючий бик, і кожного дня, коли ми обідали вдома, подвір'ям бігало на одну курку менше.

На цьому завданні я спокутував свою провину. Частково на мою користь зіграла відзнята на відео сцена, де я записував свій «стенд-ап», частково — особливості новинного сюжету, де репортер говорить одразу в камеру. Я стовбичив на гірському схилі, і просто посеред моєї балаканини над головою пролунав свист. Ще ніколи я не чув звуків стрілянини так близько від себе, тож мені знадобилася мить, аби втямити, що відбувається, й кинутися на землю. У цьому не було нічого білого чи пухнастого. Мої боси зацінили.

Однак у цьому моменті дві речі викликали занепокоєння. По-перше, під час уважного вивчення відеозапису виявилось, що ніхто з афганців у кадрі позаду мене не кинувся на землю й навіть не мав надто стривоженого вигляду. По-друге, коли та куля пролітала наді мною, найпершою в моїй голові промайнула думка «сподіваюся, ми це знімаємо».

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ