

30 ЧЕСТНЫХ ЭССЕ О СТРАХЕ



СИНДРОМ САМОЗВАНЦА У БУДУЩЕГО ВРАЧА

РОМАН САВИЩЕВ

Роман Савищев

Синдром самозванца у будущего врача: 30 честных эссе о страхе

<https://litres.ru/74525614>

SelfPub; 2026

Аннотация

Я стоял у двери анатомички и не мог сделать шаг вперед. Я боялся не зала, а того, что все увидят: я здесь случайно.

Тридцать честных эссе студента-медика о страхе, который не кричит, а шепчет «ты ненастоящий». Первый анатомический зал, иглы, экзамен, где голова пустая, хотя учил. Похвала, от которой хочется спрятаться. Автор - не врач и не обещает, что страх уйдёт. Он показывает одно: тело говорит «замри» - и можно не согласиться.

Это не лекция и не «соберись». Это тёплый голос рядом: сядь, я этот шум знаю.

Если ты живёшь с ощущением, что тебя вот-вот разоблачат, — книга не про победу. Про то, как идти со страхом по соседнему тротуару и всё равно открывать дверь.

Содержание

Предисловие	4
Эссе 1. Первый трупный зал	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Роман Савищев

Синдром самозванца у будущего врача: 30 честных эссе о страхе

Предисловие

Роман Савищев

Дисклеймер (юридический и по безопасности)

Эта книга носит личный, информационно-просветительский и образовательный характер. Это тридцать эссе одного человека о страхе, учёбе и ощущении, что ты «не настоящий». Она не является: медицинской, психиатрической или психотерапевтической консультацией; постановкой диагноза, в том числе «синдрома самозванца»; руководством по лечению тревоги, паники, депрессии или любых других состояний; учебником, шпаргалкой и гарантией сдачи экзамена; универсальным советом «как надо жить».

Автор – студент медицинского вуза, а не врач. То, что написано о теле, сне, кортизоле и экзамене, – попытка разобраться в собственном опыте, а не клиническая рекомендация. Истории обезличены; совпадения с чужими жизнями,

если они возникнут, случайны.

Описанные приёмы – иллюстрации того, что помогало автору. Их нельзя переносить на себя без оглядки: у разных людей разная психика, разная нагрузка и разная нужда в помощи. Книга не обещает, что страх уйдёт, и не обещает, что вы «разберётесь с собой».

Автор и издательство не несут ответственности за решения, принятые на основе этого текста. Если вам тяжело, если страх мешает учиться, спать, есть или быть в безопасности, – это не повод оставаться наедине с эссе. Обратитесь к врачу, психологу или в службу помощи, которая есть в вашей стране. При острой нужде – к неотложной медицинской помощи.

Эссе 1. Первый трупный зал

Скажи честно: ты боишься?

Я говорю не про войну и не про болезнь, а про маленький страх. Стыдный – тот, с которого не с чего начать, потому что стыдно даже назвать его вслух. Страх, что тебя раскусят, что сейчас откроется дверь – и все увидят: ты тут случайно. У меня такой страх был перед первым трупным залом. Смешно, да? Мне тогда было не смешно. Про страх все знают одну формулу: «бей или беги» – так в школе учили, и это половина правды. Есть и третья реакция, называется «замри». В учебнике по физиологии ей отведён целый абзац, а в жизни она стала моей первой встречей с анатомичкой.

Почему анатомичка – рубеж? Потому что до неё медицина – это слова. Атласы, латынь, зубрёжка. А там, за дверью, слова заканчиваются, начинается то, о чём не пишут в конспектах. Поэтому дверь пугает сильнее, чем то, что за ней. За ней – просто факт, перед ней – вся твоя фантазия. Я пишу с пятого курса, *я студент, а не врач*. Это важно для всей книги, и для этого эссе тоже. Я не лечу, не советую, не ставлю диагнозов, всего-то рассказываю, как оно было и что я из этого понял.

И сразу главное, чтобы потом не было обмана: **я не победил страх**. Не знаю, как его побеждают. Знаю только, что в тот день я сделал один маленький шаг, когда моё тело ока-

менело, – и этого шага хватило. Вот про шаг и про то, что вокруг него было, я и пишу.

История: каждого из моей группы она своя, но костяк один: дверь. За неделю до занятия старшекурсники сделали всё, чтобы мы накрутили себя, рассказывали про запах, про цвет. Половина всего была полна вранья, я потом это понял, но тогда я верил всему – каждому слову. Анатомичка – анатомический зал, куда первокурсников приводят в первый раз. До неё мы дошли коридором. В коридоре уже пахнет формалином – это вещество, которым консервируют препараты, и к его запаху невозможно подготовиться. Он бьёт в нос раньше, чем ты поймёшь, что это он. Лампы жужжат, и в этом жужжании есть что-то больничное, хотя настоящую больницу я тогда видел только в кино. Нас собрали у двери, преподаватель что-то говорил, но я не слышал ни слова, я смотрел на дверь. Обычная дверь, облупившаяся краска, табличка, и я не мог сделать шаг. Вот тут и начинается «замри» – не «испугался и убежал» – убежать было бы честнее и проще. Я просто стоял, ноги отказывали двигаться, я хотел поднять руку и сказать: «Мне плохо, можно выйти?» – рука не поднялась. Сердце колотилось, ладони мокрые, а тело каменное, и при этом я улыбался. Наверное, это была самая жуткая улыбка в моей жизни.

Самое смешное – я боялся не зала. Я боялся, что все увидят, что я боюсь зала. Труп, которого я ещё не видел, – абстракция, а вот разоблачение – конкретное. Я уже тогда, на

первом курсе, думал, как самозванец: я тут случайно, сейчас это станет видно всем. Дальше всё решилось без моего участия – однокурсник толкнул дверь и зашёл, не оборачиваясь. Дверь начала закрываться за ним – и я понял: остаться в коридоре одному будет хуже, чем то, что за дверью, я шагнул следом. За его спиной, ясно? Чтобы не одному, это не геройство – трезвый расчёт труса. До сих пор вспоминаю и улыбаюсь: каким рациональным решением был этот шаг. Внутри оказалось... посредственно. Запах сильнее, но нос сдаётся первым, и это, видимо, единственная его функция, которую он выполняет безупречно: столы, простыни, тишина. Голос преподавателя – голос человека, который говорит одно и то же тридцать лет подряд. Я стоял у стола и боялся, что сейчас меня вывернет, но, слава богу, не вывернуло. Через десять минут я заметил, что дышу ровно, просто ровно, без излишней смелости. Тело получило достаточно новых данных и решило: ну, живём. Никто не смотрит на меня так, как я нарисовал в голове, все заняты собой. Каждый в этой комнате воевал с собой, просто я тогда этого не знал. После занятия кто-то шутил в коридоре, кто-то молчал. Обо мне никто ничего не сказал, никто ничего не увидел. Все мои страхи про разоблачение жили только у меня в голове – это стоило запомнить. Я не стал героем в тот день, я вошёл почти последним, вцепившись в чужую спину. Но я вошёл, и это «но» я с тех пор разбираю на всех своих страхах.

Механизм этих действий: теперь про то, что там, у две-

ри, со мной происходило на уровне тела. Я это не выдумал – это мы проходили на кафедре физиологии, и когда до этого дошло, я чуть со стула не встал: а, так вот что было в том коридоре. Про «бей или беги» слышали все, вот только реакций не две, а три, и третья – «замри». У животных это маскировка: хищник видит движение, поэтому если замереть, может, и не заметит или мышь замирает перед кошкой. Сценарий отработан миллионами лет и вшит не в характер, а в подкорку. Решение принято до тебя – остаётся только исполнять. Моё личное правило в тот день звучало ровно так: веди себя как ниндзя. Стань невидимым – пусть все резко потеряют тебя из поля зрения. Тогда никто не увидит, что ты боишься, и не будет повода для унижения. **Запускает это амигдала** – миндалевидное тело, две маленькие структуры в глубине височных долей. Её работа – оценка угрозы, и главное, что про неё рассказывали: она работает быстрее, чем ты успеваешь подумать. Сигнал идёт двумя путям: короткий – сразу в амигдалу, без обработки, за доли секунды и длинный – через кору, где уже думается: стоп, а это вообще, что такое? Кора опаздывает, поэтому сначала дёргаешься, потом понимаешь, от чего. Тело опережает мысль, и это не дефект – это конструкция. *А теперь важное: амигдале всё равно, какая угроза – реальная или нарисованная.* Пружина одна – для неё толпа однокурсников, которые могут увидеть твой страх, – тот же хищник, что зверь в кустах. Разоблачение для неё *равносильно гибели*, поэтому человек, которому физически ни-

чего не грозит, стоит каменный перед обычной дверью. Тело ведёт себя так, будто за дверью лев. Потому что для эволюции «потерять лицо в стае» и правда когда-то решало вопрос жизни: стая могла отогнать, не прокормить, *оставить одного*. Мозг не отличает аудиторию от стаи, он не отличает дверь анатомички от кустов. Ему нечем отличать – он же не знает, что за дверью расписание, стулья и преподаватель. Он знает только то, что ему сказали: там что-то есть.

И самое любимое моё наблюдение. «Замри» – это ведь ещё и стратегия *социальной маскировки*. Если не двигаться, не выделяться, молчать, не поднимать руку, не задавать вопросов – никто не увидит, что ты боишься, тело предлагает спрятаться. И я принимал это предложение годами. На парах я не поднимал руку, даже когда знал ответ, потому что поднять руку значит стать видимым, а видимость – риск. За четыре с половиной года я не встретил ни одного человека, который хотя бы раз не притворялся, что понимает. Это как будто часть профессии: спросили – отвечай, не знаешь – не показывай. Преподаватель задаёт вопрос, в аудитории тишина, и каждый думает не «что ответить», а «лишь бы не меня». Ступор у двери – *тот же «лишь бы не меня», только на уровне тела – одна и та же штука*. Просто в коридоре её видно. Физиология у ступора своя и тоже красивая. Вегетативная нервная система – та, что работает без спроса, – состоит из двух веток. Симпатическая: адреналин, сердце ко-

лотится, ладони мокрые, это «бей или беги». Парасимпатическая: торможение, затаить дыхание, замереть. В учебнике они как качели: одна вверх – другая вниз. В жизни перед дверью они у меня включились обе сразу. Сердце колотится, а ноги не идут. *Ступор – это не слабость характера. Ступор – это отрепетированный сценарий, который включился без спроса, а выключателя у него снаружи нет.* Прямого доступа нет, но доступ есть, и он не там, где все ищут.

Почему тогда сработал один шаг? Я долго это разбирал, вот моя версия: версия студента, а не специалиста. *Страх перед дверью – это страх без данных:* в коридоре у меня не было ни одного факта о том, что за дверью. Были рассказы старшекурсников, половина – враньё, и собственная фантазия, которая работала на полную. Фантазия всегда про худший сценарий, это её режим по умолчанию. И её нечем опровергнуть: ни запаха, ни света, ни голоса, ни единой зацепки. Пустота, а пустота заполняется страхом по определению. Шаг – это первые данные, за дверью оказались: запах, сильный, но сдаётся; пол каменный, но стоять можно; голос преподавателя, скучный, тридцать лет повторяющий одно и то же; однокурсники, занятые собой, никто не смотрит в мою сторону. Каждый факт – опровержение конкретного прогноза. Боялся, что вывернет, – не вывернуло, боялся, что все увидят страх, – никто не видит, боялся, что не смогу дышать, – дышу. Угроза снижена до фоновой. Шаг работает не потому, что он смелый, он работает потому, что он

информативный. Страх без данных – это фантазия, но страх с данными – это уже оценка. Фантазию не переспоришь, а оценке можно возразить. Вся разница в том, поступили данные или не поступили.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.