

ДЕВЯТЬ ИЗ ДЕСЯТИ

Как мозг создаёт страхи,
которые не сбываются



ПЁТР СОЙФЕР

Петр Сойфер

Девять из десяти

<https://litres.ru/74564002>

SelfPub; 2026

Аннотация

Сообщение ушло в 18:12. Ответа нет. К 19:00 мозг уже прожил ссору, которой не было, и расставание, которого не будет. В 19:07 приходит ответ: «Прости, был за рулём».

В одном из исследований около девяти тревожных прогнозов из десяти так и не сбылись. Почему же мозг продолжает их строить, а тело встречает их как настоящую угрозу?

Психиатр и психотерапевт Пётр Сойфер показывает, как мозг, настроенный эволюцией на избыточную осторожность, превращает неизвестность в опасность, а память — в сценарии будущего. Авторская Матрица семи осей помогает найти адрес каждого страха: статус, нормы, угроза, привязанность, рутина, силы, окружение.

Нейробиология, клинические истории, культура, философия и практические протоколы, опирающиеся на доказательные исследования. Эта книга не призывает к бесстрашию. Она учит отличать сигнал от прогноза и возвращаться туда, где жизнь происходит на самом деле, — в настоящий момент.

Петр Сойфер

Девять из десяти

Доктор Пётр Сойфер
ДЕВЯТЬ ИЗ ДЕСЯТИ

Как мозг создаёт страхи, которые не сбываются

Введение. Парадокс древнего защитника

Сообщение ушло в 18:12. В 18:40 ответа нет. К 19:00 мозг уже успел многое: перечитал отправленный текст и нашёл в нём три неудачных слова, восстановил по памяти холодную интонацию вчерашнего разговора, прожил ссору, которой не было, и расставание, которого не будет. Тело честно отработало каждую сцену: сжало желудок, участило пульс, подняло плечи к ушам. Не хватало только одного — события. В 19:07 пришёл ответ: «Прости, был за рулём».

Сорок пять минут страдания. Ни одной реальной угрозы. И почти полная уверенность, что в следующий раз всё повторится.

Эта книга о тех сорока пяти минутах. О том, откуда они берутся, почему кажутся такими убедительными и что можно с ними сделать. И о цифре, к которой мы вернёмся чуть ниже: девять тревожных прогнозов из десяти не сбываются.

Самое безопасное время в истории — и самое тревожное

Начнём с парадокса, мимо которого трудно пройти. Человек XXI века живёт в условиях беспрецедентной физической защищённости. В 1900 году средняя ожидаемая продолжительность жизни на планете едва превышала тридцать лет, сегодня она перешагнула за семьдесят [1]. Большинство из нас никогда не видели хищника вне зоопарка, не голодали дольше суток и не хоронили детей, умерших от кори. Мы отапливаем жилища, моем руки и пристёгиваемся ремнями.

При этом тревожные расстройства остаются самой распространённой группой психических нарушений в мире. По оценке глобального исследования бремени болезней, в 2019 году ими страдали около 301 миллиона человек [2]. А ведь речь идёт только о тех, чьи страдания достигли клинического порога. Сколько людей каждый вечер прокручивают в голове завтрашнее совещание, анализы, которые ещё не готовы, или молчащий телефон, не подсчитает никто.

Организм, созданный эволюцией для спасения жизни, оказался главным поставщиком страдания именно тогда, когда жизни почти ничто не угрожает. Как такое возможно?

Фантомная конечность

В 1871 году американский невролог Сайлас Уэйр Митчелл описал загадочное явление у солдат, вернувшихся с Гражданской войны [3]. Люди, потерявшие руку или ногу, продолжали их чувствовать. Отсутствующие пальцы зуде-

ли, несуществующая стопа ныла от холода, ампутированная кисть сжималась в кулак так сильно, что ногти, по ощущениям, впивались в ладонь. Митчелл назвал это «фантомной конечностью».

Прошло больше века, прежде чем нейробиологи поняли суть происходящего. Боль в отсутствующей руке не выдумка и не притворство. Она реальна как переживание. Её создаёт мозг: карта руки в нём сохранилась, и он продолжает предсказывать по ней ощущения. Руки нет, а модель руки осталась.

Страх в современной жизни устроен очень похоже. Хищник давно исчез из нашего мира, а модель хищника в мозге продолжает работать. Она ищет его в тишине телефона, в интонации начальника, в строчке медицинского заключения, в новостной ленте. И находит — потому что так устроена. Отсюда слово, которое пройдёт через всю книгу: фантом. Большинство наших страхов — фантомы: переживания подлинные, но без реального объекта в настоящем моменте.

Две точки на оси времени

Чтобы говорить об этом точно, введём два обозначения, которые пройдут через всю книгу.

T_0 — настоящий момент. То, что происходит здесь и сейчас, в физическом мире: в этой комнате, в этом теле, в эту секунду. Если в T_0 на вас несётся автомобиль, страх уместен и полезен. Он сработает быстрее любой мысли и, возможно, спасёт вам жизнь.

T_{+1} — гипотетическое будущее. Пространство, которое мозг строит сам: завтрашний разговор, результаты обследования, реакция людей, состояние экономики через год. Здесь нет ни автомобиля, ни хищника. Есть только модель. Но тело реагирует на неё так, словно автомобиль уже в метре от вас.

К этим двум точкам добавится третья, **T_{-1}** — прошлое, откуда мозг черпает материал для своих построений. Старая обида, пережитый провал, детский испуг становятся кирпичами, из которых возводится тревожное будущее.

Почти весь страх, о котором пойдёт речь, живёт в T_{+1} . В этом его сила — будущее невозможно проверить заранее. И в этом его слабость — стоит вернуть внимание в T_0 , как фантом начинает терять плотность.

Девять из десяти

Утверждение, что большинство страхов нереальны, звучит как утешительная банальность. Проверить его, однако, можно.

В 2020 году психологи Лукас Лафреньер и Мишель Ньюман из Университета штата Пенсильвания провели простой и изящный эксперимент [4]. Двадцать девять человек с генерализованным тревожным расстройством в течение десяти дней записывали свои тревожные прогнозы. Через месяц исследователи просили участников отметить, какие из опасений сбылись. Среди всех записанных тревог не сбылись в среднем около 91%. Причём речь шла о людях, для которых тревога стала болезнью, то есть о самых опытных «прогно-

зистах катастроф».

Выборка небольшая, и одно исследование ничего не доказывает окончательно. Но результат хорошо согласуется с тем, что клиницисты наблюдают десятилетиями. Тревожный мозг — плохой синоптик. Он предсказывает бурю девять раз из десяти и почти всегда ошибается.

Цена фантома

Можно было бы махнуть рукой: пусть мозг ошибается, лишь бы не мешал жить. Беда в том, что он мешает.

Фантомный страх не остаётся в голове. Он перестраивает поведение. Человек не отправляет рукопись в издательство, потому что заранее прожил отказ. Не идёт к врачу, потому что боится услышать диагноз, и тем самым повышает реальный риск. Не уходит с работы, которая его разрушает, потому что мозг рисует нищету. Не признаётся в чувствах, не спорит, не пробует, не переезжает. Каждое такое «не» кажется разумной осторожностью. Вместе они складываются в жизнь, прожитую вполсилы.

Есть и цена телесная. Стрессовая система, запущенная один раз по реальному поводу, возвращается в покой за минуты. Стрессовая система, которую ежедневно запускают воображаемые сценарии, работает годами. Роберт Сапольски назвал это главным отличием человека от зебры: зебра бежит от льва три минуты, а потом снова спокойно щиплет траву, тогда как человек способен включить ту же реакцию одной мыслью — и не выключать её месяцами [5].

Один из десяти

Если девять тревожных прогнозов из десяти не сбываются, остаётся десятый. Поэтому, прежде чем двигаться дальше, необходимо сказать о том, чего эта книга не утверждает.

Она не утверждает, что всякий страх ложен. Страх в T_0 — один из самых ценных даров эволюции, и тот, кто его лишён, долго не проживёт. Если вы стоите на краю крыши, если рядом агрессивный человек, если в доме пахнет газом, страх надо слушаться, а не разоблачать.

Она не утверждает, что опасностей в будущем не бывает. Болезни, потери, кризисы существуют. Разумное планирование отличается от фантома тем, что заканчивается действием, а не бесконечным повторением одной и той же сцены.

И она не заменяет лечения. Паническое расстройство, тяжёлая депрессия с тревогой, посттравматическое стрессовое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство — болезни, которые нужно лечить у специалиста, иногда с помощью лекарств. Понимание механизмов помогает, но не отменяет помощи. Если страх лишает вас сна, работы и способности выходить из дома, эта книга может стать хорошим спутником терапии, но не её заменой.

Как устроена книга

В первой части мы спустимся в мастерскую, где изготавливаются фантомы. Разберём, как мозг строит модель мира и почему эволюция настроила его на ложную тревогу. Посмотрим, как мысль, тело и память сцепляются в устойчивую

конструкцию, которую трудно разорвать усилием воли.

Во второй части появится главный инструмент книги — Матрица семи осей. Она выросла из многолетней клинической работы и из метода терапии, основанной на анализе референтных групп, который мы разрабатывали вместе с доктором Игорем Салгаником [6]. Семь осей — Статус, Нормы, Угроза, Привязанность, Рутинa, Оценка энергии и Качество референтных групп — позволяют увидеть, из какого именно материала сделан ваш страх. У каждого фантома свой адрес, и найти его гораздо полезнее, чем бороться с тревогой вообще.

В третьей части мы выйдем из кабинета в историю. Посмотрим, как культуры и религии веками конструировали коллективные страхи и как философы — от стоиков до экзистенциалистов и буддийских мыслителей — учились их разбирать задолго до появления нейробиологии.

Четвёртая часть практическая. В ней собран протокол работы по всем семи осям и способы возвращения в T_0 — туда, где страх снова становится тем, чем был задуман: коротким сигналом, а не образом жизни.

В конце книги читатель найдёт краткий справочник «Кто есть кто» и нумерованный список источников. Цифры в квадратных скобках отсылают к нему.

А теперь вернёмся к телефону, который молчал сорок пять минут. Попробуем понять, кто всё это время в нём говорил.

Часть I. Природа фантома

Нейробиология и когнитивистика иллюзии

Прежде чем разоблачать фантом, надо увидеть, где и как его изготавливают. В этой части три главы. Первая расскажет, почему мозг не столько воспринимает мир, сколько угадывает его. Вторая объяснит, почему эволюция сделала этого угадывателя мнительным. Третья покажет, как мысль, тело и память собираются в конструкцию, способную годами держать человека в осаде без единого выстрела.

Глава 1. Угадыватель в тёмной комнате

Узник черепной коробки

Представьте существо, запертое в комнате без окон. Там всегда темно и тихо. Существо никогда не видело света и не слышало звука. Всё, что к нему поступает, — это щелчки по нескольким миллионам проводов, уходящих куда-то наружу. Одни провода щёлкают чаще, другие реже, некоторые замолкают. По этим щелчкам существо должно понять, что происходит снаружи, и вовремя решить, бежать, есть, спать или нападать. Ошибка может стоить жизни.

Это существо — ваш мозг. Около полутора килограммов ткани, заключённых в костяную коробку, куда не проникает

ни луч, ни звуковая волна. Глаз передаёт в мозг не картинку, а электрические импульсы. Ухо передаёт не мелодию, а импульсы. Кожа, язык, нос, суставы, кишечник — все они говорят на одном языке нервных разрядов. Цвет, звук, запах, боль и страх рождаются уже внутри комнаты.

Возникает вопрос, над которым учёные бились полтора века. Как узник, не имеющий доступа к миру, строит его настолько убедительную копию, что мы никогда не сомневаемся в её подлинности?

Бессознательное умозаключение

Первым на этот вопрос ответил немецкий физиолог Герман фон Гельмгольц. В 1867 году в третьем томе «Руководства по физиологической оптике» он предположил, что восприятие — результат «бессознательного умозаключения» [7]. Мозг не просто регистрирует сигналы. Он их толкует, опираясь на прошлый опыт, и выбирает самое вероятное объяснение. Мы видим не то, что попадает на сетчатку, а то, что мозг считает причиной этого сигнала.

Идея Гельмгольца на столетие опередила свою эпоху. Большую часть XX века в физиологии господствовала другая картина: сигнал поднимается от органов чувств к коре, по пути обрабатывается, и на выходе получается образ. Восприятие двигалось «снизу вверх», от датчика к центру. Мозг в этой модели напоминал добросовестного приёмщика, который регистрирует всё, что приносят.

В начале нашего века картина перевернулась. Британский

нейробиолог Карл Фристон сформулировал принцип свободной энергии, а философ Энди Кларк и другие исследователи развили на его основе теорию прогностической обработки (predictive processing) [8; 9]. Если изложить её совсем коротко, мозг не ждёт сигналов. Он их предсказывает.

Мир как прогноз

В каждое мгновение мозг строит модель того, что должно происходить снаружи и внутри тела. Из этой модели он выводит прогноз: какие сигналы сейчас придут от глаз, ушей, мышц и внутренних органов. Прогноз спускается «сверху вниз», навстречу реальным сигналам. На встрече их сравнивают. Если прогноз совпал, мозгу почти нечего делать — мир идёт по плану. Если не совпал, возникает ошибка прогноза. Только она и поднимается вверх, только она и требует внимания.

Это похоже на опытного редактора, который читает рукопись знакомого автора. Он не вчитывается в каждое слово: ему заранее известно, как автор строит фразу, и спотыкается лишь там, где фраза свернула неожиданно. Такая система невероятно экономна. Вместо того чтобы обрабатывать весь поток данных, мозг обрабатывает только сюрпризы.

Лучше всего это понимаешь, когда прогноз ломается. Вспомните остановившийся эскалатор. Вы видите, что он стоит, вы прекрасно это знаете, и всё равно на первом шаге вас неловко качает, будто ступени вот-вот поедут. Британские исследователи Реймонд Рейнольдс и Адольфо Брон-

штейн воспроизвели этот эффект в лаборатории и назвали его «феноменом сломанного эскалатора» [10]. Тело выполнило движение по старому прогнозу, и знание о неподвижности ему не помешало. Прогноз оказался сильнее факта.

Другой пример известен каждому, кто видел обратную сторону карнавальной маски. Вогнутая маска, повёрнутая к зрителю внутренней поверхностью, всё равно кажется выпуклым лицом. Британский психолог Ричард Грегори посвятил этой иллюзии немало работ [11]. Мозг столько раз видел лица выпуклыми, что отказывается верить глазам. Он скорее перестроит освещение и тени в своей модели, чем допустит лицо «наизнанку».

Анил Сет, один из самых ярких популяризаторов этой теории, предложил формулу, которая звучит почти провокационно: восприятие — это «контролируемая галлюцинация» [12]. Мозг галлюцинирует мир непрерывно, а органы чувств лишь держат эту галлюцинацию в узде, поправляя её там, где она слишком расходится с сигналами. Когда контроль ослабевает, галлюцинация выходит на первый план.

Когда ожидание создаёт симптом

Если восприятие — это прогноз, поправляемый сигналами, то сильный прогноз способен порождать ощущения почти без участия сигналов. Медицина знает это явление давно и называет его по-латыни: плацебо, «понравлюсь», когда ожидание приносит облегчение, и ноцебо, «наврежу», когда ожидание приносит вред.

Одно из самых наглядных исследований ноцебо-эффекта провели в 2020 году британские кардиологи Фрэнсис Вуд, Джеймс Говард и Дарел Фрэнсис [13]. Их интересовали статины — препараты, снижающие холестерин. Многие пациенты отказываются от них, жалуясь на боли в мышцах, слабость и другие побочные эффекты. Исследователи предложили шестидесяти таким пациентам необычный эксперимент. Каждый получил двенадцать флаконов на двенадцать месяцев. В четырёх были таблетки статина, в четырёх — внешне неотличимые таблетки-пустышки, а четыре флакона были пустыми: в эти месяцы человек не принимал ничего. Ни пациенты, ни врачи не знали, какой флакон содержит что. Каждый день участники оценивали выраженность своих неприятных симптомов.

Когда данные раскрыли, результат оказался поразительным. В месяцы приёма пустышки участники испытывали почти столько же побочных эффектов, сколько в месяцы приёма настоящего статина: около 90% симптомов, приписываемых лекарству, появлялись и тогда, когда никакого лекарства не было. Зато в месяцы без таблеток симптомов было заметно меньше. Люди болели не от препарата, а от ожидания, что препарат вредит. Ожидание было реальным, и симптомы были реальными. Не было только причины, которую им приписывали.

Это исследование прямо касается нашей темы. Ноцебо-эффект — фантом в медицинском облачении. Мозг стро-

ит прогноз «мне будет плохо», и тело этот прогноз исполняет. Боль в мышцах у участников не была притворством: она ощущалась так же, как любая другая боль. Её просто создавала не таблетка, а модель, в которой таблетка считалась опасной. Когда после исследования участникам показали их собственные данные, около половины из них решили вернуться к приёму статинов.

Тело тоже угадывается

Самое важное для нашей темы происходит не с глазами и ушами. Мозг строит прогнозы не только о внешнем мире, но и о собственном теле. Частота сердцебиения, давление, уровень сахара в крови, напряжение мышц, состояние кишечника — всё это мозг заранее предсказывает и заранее регулирует. Такое восприятие внутренних сигналов называют interoception.

Лиза Фельдман Барретт, американский нейробиолог и психолог, описала эту работу через образ «бюджета тела» [14]. Мозг ведёт бухгалтерию: сколько энергии, воды, соли и кислорода понадобится в ближайшие минуты. Он не ждёт, пока вы побежите, чтобы участить сердцебиение. Он повышает его заранее, как только прогнозирует бег. Именно поэтому пульс учащается ещё до старта забега, а слюна выделяется при одном взгляде на меню.

Здесь и открывается дверь для фантома. Если мозг прогнозирует опасность, он готовит тело к опасности — и не важно, существует ли она. Сердце, лёгкие, мышцы и надпо-

чечники исполняют не реальность, а прогноз. Тело не умеет отличать завтрашнее совещание от хищника в кустах. Оно получает заявку на мобилизацию и выполняет её.

Часы, которые считают пульс

Марте двадцать девять лет. Она работает аудитором в Вене и год назад купила умные часы, чтобы следить за тренировками. Однажды вечером, сидя на диване с ноутбуком, она получила уведомление: «Высокий пульс в покое — 112 ударов в минуту». Марта не чувствовала ничего особенного. Но, прочитав сообщение, она прислушалась к себе — и почувствовала. Сердце действительно стучало. Кажется, неровно. Кажется, всё сильнее.

Через десять минут пульс, по данным часов, был уже 135. Марта позвонила в неотложную помощь. Врачи сняли электрокардиограмму, сделали анализы, наблюдали за ритмом. Всё было в норме: синусовая тахикардия, то есть просто учащённое, но правильное сердцебиение. «Вероятно, тревога», — сказал дежурный врач. Марта вернулась домой, чувствуя облегчение и неловкость.

За следующие полгода она ещё четыре раза обращалась в отделения неотложной помощи и дважды — к кардиологу. Каждый раз обследование ничего не находило. Часы она теперь проверяла по тридцать раз в день. Отказалась от кофе, от бега, от сауны. Однажды Марта заметила, что сердце начинает частить именно тогда, когда она смотрит на экран часов.

Это последнее наблюдение Марты — ключ ко всей её истории. Немецкие исследователи Анке Элерс, Юрген Марграф и их коллеги ещё в 1988 году провели эксперимент, который описывает механизм её страданий [15]. Людям с паническим расстройством и здоровым добровольцам давали слушать через наушники звук, который они принимали за собственное сердцебиение. На самом деле это была запись. В какой-то момент экспериментаторы незаметно ускоряли звук. Здоровые участники реагировали слабо. А у людей с паническим расстройством ложное известие о том, что сердце ускорилося, вызывало тревогу — и настоящее учащение пульса, и подъём артериального давления. Тело исполняло прогноз, построенный на фальшивом сигнале.

Смарт-часы Марты сыграли роль тех самых наушников. Они давали мозгу сигнал, который тот истолковывал как угрозу. Мозг готовил тело к опасности, пульс поднимался, часы фиксировали подъём, и это становилось новым доказательством. Кольцо, которое мы подробно разберём в третьей главе, замыкалось через устройство на запястье.

Американские психиатры Мартин Паулюс и Мюррей Стайн предложили объяснение, почему одни люди попадают в такое кольцо, а другие нет [16]. Ключевую роль они отводят островковой доле — области коры, которая собирает сигналы от внутренних органов и сопоставляет их с ожиданиями. По их гипотезе, у тревожных людей эта система генерирует слишком сильный прогноз неприятных телесных

изменений. Мозг заранее ждёт, что с телом что-то случится, и потому любое, даже нормальное колебание сердцебиения воспринимается как подтверждение. Тревожный мозг, таким образом, слышит тело не точнее. Он слышит его громче и толкует мрачнее.

Марте помогло не очередное обследование. Ей помогло решение, которое она приняла вместе с психотерапевтом: снять часы на месяц. В первую неделю тревога усилилась — теперь она не знала, какой у неё пульс. Ко второй неделе она заметила, что перестала о нём думать. К концу месяца она снова начала бегать. Часы она потом надела обратно, но отключила уведомления о пульсе.

Две скорости тревоги

Стрессовая реакция организма устроена в два эшелона, и это различие важно для всего дальнейшего разговора.

Первый эшелон — симпато-адреналовая система. Сигнал от мозга по симпатическим нервам мгновенно достигает мозгового слоя надпочечников, и в кровь выбрасываются адреналин и норадреналин. Счёт идёт на секунды. Сердце ускоряется, зрачки расширяются, кровь уходит от кожи и кишечника к мышцам, дыхание учащается. В 1915 году американский физиолог Уолтер Кэннон описал этот ответ и дал ему название, известное теперь каждому: «бей или беги» [17]. Это система T_0 . Она создана для того, чтобы выиграть несколько секунд у когтей и клыков.

Второй эшелон — гипоталамо-гипофизарно-надпочечни-

ковая ось. Гипоталамус посылает гормональный сигнал гипофизу, гипофиз — коре надпочечников, и та выделяет кортизол. Цепочка работает медленно. По данным обширного обзора, выполненного Салли Дикерсон и Маргарет Кемени, уровень кортизола достигает пика примерно через двадцать—сорок минут после начала стрессового воздействия [18]. Кортизол не спасает от хищника в момент броска. Он перестраивает обмен веществ на длительную осаду: мобилизует глюкозу, подавляет «несрочные» функции вроде пищеварения, роста и восстановления тканей.

После реальной угрозы обе системы довольно быстро возвращаются к покою. Опасность миновала, прогноз обновился, тревога угасла. Но что если угроза живёт в T_{+1} ? Будущее никогда не наступает целиком, его можно прокручивать бесконечно. Каждое прокручивание снова включает мобилизацию. Второй эшелон, созданный для редких затяжных кризисов, превращается в постоянный фоновый режим. Именно об этом говорит Роберт Сапольски, когда противопоставляет человека зебре [5].

Карта двух времён

Сведём сказанное в таблицу. К ней мы будем возвращаться постоянно.

T_0 — настоящее

T_{+1} — гипотетическое будущее

Где находится угроза

В физической среде или в теле прямо сейчас

В модели, построенной мозгом

Источник материала

Органы чувств

Память о прошлом (T_{-1}) и воображение

Ведущая стрессовая система

Симпато-адреналовая, счёт на секунды

Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая, счёт на минуты и часы

Длительность реакции

Ограничена самим событием

Ограничена только способностью прокручивать сценарий

Что помогает

Действие: бежать, отойти, защититься

Проверка прогноза и возврат в T_0

Чем заканчивается

Угроза исчезла или преодолена

Часто ничем: сценарий повторяется снова

Главная иллюзия прячется в правой колонке. Мозг строит

модель угрозы в T_{+1} , запускает на неё реальный гормональный ответ, а затем воспринимает этот ответ как доказательство реальности угрозы. Сердце колотится — значит, опасно. Круг замыкается, и разорвать его изнутри очень трудно, ведь все сигналы тела подтверждают прогноз.

Снова телефон

Вернёмся к сообщению, отправленному в 18:12. Теперь мы можем рассказать эту историю языком нейробиологии.

Мозг ждал ответа примерно через десять минут: таков был прогноз, основанный на прошлом опыте. Ответа не было. Возникла ошибка прогноза. Мозг должен был её объяснить, и он перебрал доступные модели. Самая безобидная — «человек занят» — не имела немедленного подтверждения. Модель «я сказал что-то не то» подкрепилась материалом из T_{-1} , вчерашней интонацией. Модель «отношения рушатся» оказалась самой значимой, ведь цена ошибки здесь велика. Мозг выбрал её не потому, что она вероятнее, а потому, что её опаснее пропустить. Тело получило заявку на мобилизацию. Пульс, желудок, плечи — первый эшелон. А за сорок пять минут успел подтянуться и второй.

Остаётся главный вопрос. Почему мозг из всех объяснений выбрал самое мрачное? Ответ лежит в сотнях тысяч лет эволюции, и о нём следующая глава.

Главное в этой главе

Мозг не имеет прямого доступа к миру. Он строит модель

реальности и постоянно предсказывает, какие сигналы придут от органов чувств и тела.

Внимание и переживание вызывает ошибка прогноза — расхождение между ожидаемым и полученным.

Прогнозы касаются и собственного тела: мозг заранее готовит сердце, дыхание и гормоны к тому, что, по его мнению, произойдёт.

Быстрая симпато-адреналовая система работает в T_0 и рассчитана на секунды. Медленная кортизоловая система легко захватывается сценариями T_{+1} и может работать месяцами.

Тело исполняет прогноз, а не реальность. Затем мозг принимает телесный ответ за доказательство угрозы, и круг замыкается.

Вопросы к себе

Когда я последний раз испытывал сильный страх, где находилась угроза — в комнате вокруг меня или в сценарии, который я проигрывал?

Какие телесные сигналы я привык считать доказательством того, что «всё плохо»?

Сколько моих вчерашних тревожных прогнозов сегодня сбылось?

Глава 2. Детектор дыма

Подгоревший тост

В любой квартире есть прибор, который ошибается чаще всех остальных, и никто не требует его починить. Это пожарный извещатель. Он взвизгивает от подгоревшего тоста, от пара из душевой, от свечи на праздничном торте. Хозяева морщатся, машут полотенцем под потолком и через минуту забывают о происшествии. Но попробуйте предложить им извещатель, который никогда не срабатывает зря, а взамен иногда пропускает настоящий пожар. Никто не согласится.

Этот простой выбор объясняет устройство человеческого страха лучше, чем многие учебники. Американский психиатр и один из основателей эволюционной медицины Рэндольф Несси назвал его «принципом детектора дыма» [19]. Если ложная тревога стоит дёшево, а пропущенная опасность смертельна, естественный отбор неизбежно настроит защитную систему на избыточную чувствительность. Большинство срабатываний окажутся ложными — и это нормальная работа, а не поломка.

Несси приводил примеры за пределами психологии. Рвота, кашель, лихорадка и жидкий стул запускаются гораздо чаще, чем реально нужно. Организм извергает съеденное при малейшем подозрении на токсин, потому что лишний раз опустошённый желудок обходится дешевле, чем отравление. Страх устроен по той же логике. Он создан для того,

чтобы ошибаться в безопасную сторону.

Две ошибки

Статистики различают два рода ошибок. Ошибка первого рода — ложная тревога: система сказала «опасно», а опасности не было. Ошибка второго рода — пропуск: система промолчала, а опасность была. Идеального детектора, не совершающего ни той ни другой, не существует. Любой порог срабатывания выбирает, какую ошибку делать чаще.

Представьте нашего далёкого предка на краю африканской саванны. Сумерки, высокая трава, и в ней что-то шевельнулось. Может быть, ветер. Может быть, леопард.

Выбор леопарда в этой сцене не случаен. В южноафриканской пещере Сварткранс палеонтолог Чарльз Кимберлин Брейн нашёл череп детёныша парантропа — одного из наших дальних родственников, жившего более миллиона лет назад [20]. В затылочной части черепа зияют два круглых отверстия. Расстояние между ними точно совпадает с расстоянием между нижними клыками леопарда. Книгу о своих находках Брейн назвал вопросом: «Охотники или добыча?» Для большей части нашей эволюционной истории ответ был неутешительным.

Вернёмся к шороху в траве. Если предок решит, что там леопард, а там ветер, он потратит немного сил на бегство и немного адреналина на испуг. Если решит, что там ветер, а там леопард, он умрёт и не оставит потомства. Цены двух ошибок несоизмеримы. Отбор тысячи поколений подряд от-

сеивал беспечных и сохранял мнительных. Мы — потомки тех, кто вздрагивал зря.

Цена бдительности

Принцип детектора дыма не означает, что ложные тревоги ничего не стоят. Они стоят дешевле пропуска, но их цена вовсе не нулевая. Это хорошо видно в дикой природе, где за каждый испуг приходится платить временем, пищей и потомством.

В 1995 году в Йеллоустонский национальный парк в США вернули волков, истреблённых там за семьдесят лет до этого. Экологи Джон Лаундре, Люсина Эрнандес и Келли Альтендорф наблюдали за поведением оленей-вапити до и после возвращения хищников [21]. Волков было немного, и большинство оленей никогда с ними не сталкивались. Но олени изменили поведение. Самки с оленятами стали тратить на осматривание окрестностей гораздо больше времени, чем раньше, а на еду — меньше. Они начали избегать открытых мест, где хорошо кормиться, но трудно заметить приближение хищника. Исследователи назвали это «ландшафтом страха»: карта местности в голове животного разделилась на безопасные и опасные зоны, и эта карта стала управлять его жизнью сильнее, чем сами волки.

Ещё нагляднее цену страха показал эксперимент канадского биолога Лианы Занетт и её коллег [22]. На нескольких небольших островах у побережья Британской Колумбии они окружили гнёзда певчих воробьёв сетками и электрически-

ми ограждениями, чтобы ни один хищник не мог до них добраться. Затем на части территорий в течение всего сезона размножения включали записи голосов хищников — енотов, ворон, ястребов, сов. На других территориях звучали голоса безобидных животных. Реальных хищников не было нигде. Птицы на «страшных» участках откладывали меньше яиц, реже высиживали их, реже кормили птенцов. В итоге за год они вырастили примерно на 40% меньше потомства. Ни одного воробья не съели. Их потомство сократил один только страх.

Это исследование можно считать моделью фантома в природе. Хищника нет, есть только звук. Но детектор дыма работает, мобилизация происходит, ресурсы уходят на бдительность вместо жизни. У птиц нет возможности проверить, реален ли хищник за записью. У людей такая возможность есть, и об этом вся эта книга.

Психологи Мартье Хасельтон и Дэвид Басс развили эту мысль в теорию управления ошибками [23]. По их расчётам, когда цены ошибок асимметричны, отбор создаёт систематические когнитивные искажения — и они оказываются не дефектами мышления, а его настройками. Позже Хасельтон и Дэниел Неттл назвали человека «параноидальным оптимистом» [24]. Мы склонны переоценивать опасности там, где пропуск дорог, и одновременно переоценивать свои шансы там, где попытка почти ничего не стоит.

Страхи, которые мы получаем в подарок

Если страх так важен для выживания, почему бы не встроить некоторые его формы заранее, не дожидаясь горького опыта? Эволюция так и поступила — хотя и тоньше, чем кажется.

В 1989 году психологи Майкл Кук и Сьюзен Минека провели эксперимент с макаками-резусами, выращенными в лаборатории [25]. Эти обезьяны никогда не видели змей и не боялись их. Им показывали видеозаписи, где другие макаки в ужасе отшатываются от предмета. С помощью монтажа исследователи подменяли предмет: в одних записях сородичи пугались игрушечной змеи, в других — букета цветов. Обезьяны, смотревшие «змеиные» записи, быстро начинали бояться змей. Обезьяны, смотревшие «цветочные», цветов бояться не начинали. Реакция сородичей была одинаковой. Разной была готовность мозга её усвоить.

Арне Эман и Сьюзен Минека обобщили эти и многие другие данные в концепцию «подготовленного научения» [26]. Мы рождаемся без страха перед змеями, пауками, высотой и тёмными замкнутыми пространствами. Но наш мозг заранее готов выучить эти страхи с первого раза и удерживать их очень прочно. Приматолог Линн Исбелл пошла дальше и предположила, что сама острота зрения приматов во многом сформировалась под давлением змей: тот, кто раньше замечал чешуйчатый узор в траве, чаще выживал [27].

Отсюда любопытная закономерность клинической практики. Самые распространённые фобии связаны со змеями,

высотой, водой, закрытыми пространствами. Автомобилей мы боимся гораздо реже, хотя они убивают несравнимо больше людей. Эволюция готовила нас к опасностям плейстоцена, и мозг до сих пор держит для них подготовленные гнёзда.

Один укус длиною в сорок лет

Джейн сорок пять лет. Она работает библиотекарем в Бристоле и никогда не ходит в парки. Когда подруги зовут её на прогулку вдоль реки, она придумывает отговорки. Когда на улице навстречу идёт человек с собакой, она переходит на другую сторону, даже если собака крошечная и на поводке. Когда в гостях появляется хозяйский пёс, она замирает, её лицо бледнеет, и через несколько минут она находит повод уйти.

В шесть лет Джейн укусила соседская овчарка. Укус был неглубоким, потребовалось два шва на предплечье. Шрам почти не виден. Но с того дня прошло почти сорок лет, и за это время Джейн ни разу не погладила собаку.

История Джейн хорошо иллюстрирует то, о чём говорилось выше. Страх перед крупными хищными зверями относится к «подготовленным»: мозг готов выучить его с первого раза и удерживать очень прочно. Одного эпизода в раннем детстве хватило, чтобы сформировать модель «собака — это опасность», которая пережила десятилетия.

Но почему модель не пересмотрелась? За сорок лет Джейн прошла мимо тысяч собак, и ни одна её не укусила. Казалось бы, мозг должен был собрать достаточно данных, что-

бы обновить прогноз. Однако Джейн каждый раз уходила от встречи, и мозг делал другой вывод: «Я не пострадала, потому что вовремя ушла». Избегание, о котором подробно пойдёт речь в следующей главе, не позволяло модели встретиться с опровержением.

В сорок пять лет Джейн решила пройти курс терапии. Работа шла медленно и постепенно, как описано в четырнадцатой главе: сначала фотографии собак, потом видеозаписи, потом наблюдение за спокойной собакой через окно, потом встреча со старым лабрадором терапевта в одной комнате. На восьмой встрече Джейн протянула руку и дотронулась до его головы. Лабрадор зевнул и положил морду ей на колени. Она заплакала — не от страха, а, как она сама сказала, от того, сколько лет потратила на то, чтобы бояться.

Два пути к миндалине

Как именно детектор дыма устроен в мозге? Классический ответ дал американский нейробиолог Джозеф Леду в книге «Эмоциональный мозг» [28]. Он описал два пути, по которым сигнал об опасности достигает миндалевидного тела — небольшой структуры в глубине височной доли.

Короткий путь идёт от таламуса прямо к миндалине, минуя кору. Он быстрый и грубый: извилистая палка в траве для него уже змея. Длинный путь проходит через зрительную кору, где образ рассматривается подробно. Он медленнее, зато точнее: через мгновение кора сообщает, что это всё-таки палка. К этому моменту сердце уже заколотилось, а те-

ло отпрянуло. Короткий путь выигрывает время ценой точности. Это и есть детектор дыма, воплощённый в проводке мозга.

В более поздних работах Леду внёс уточнение, крайне важное для нашей книги [29]. Миндалина, по его мнению, отвечает за обнаружение угрозы и запуск защитных реакций тела. Но само чувство страха — то, что мы переживаем и называем словом «страшно», — рождается позже и выше, в корковых системах, которые собирают воедино сигналы тела, память и толкование ситуации. Страх как переживание — уже конструкция. Миндалина подаёт сигнал тревоги, а историю об опасности пишет кора.

Плохое сильнее хорошего

Детектор дыма настроен не только на хищников. Он окрашивает всё наше восприятие. В 2001 году Рой Баумайстер с соавторами собрал данные сотен исследований и пришёл к выводу, который вынес в название статьи: «Плохое сильнее хорошего» [30].

Одно оскорбление запоминается дольше десяти комплиментов. Потеря ста евро огорчает сильнее, чем радует находка той же суммы. Негативная информация о человеке меняет наше мнение о нём быстрее и надёжнее позитивной. Одна плохая новость способна испортить день, в котором было пять хороших. Эта асимметрия видна в памяти, во внимании, в оценке людей и в принятии решений.

Для предка в саванне такая настройка была разумна. Про-

пущенное вкусное яблоко означало лишь чуть меньше еды сегодня. Пропущенная угроза означала конец всех будущих яблок. Но для современного человека, окружённого бесконечным потоком информации, негативный крен превращается в линзу, искажающую весь мир. Среди сотни событий дня мозг выбирает для пересказа самое тревожное.

Неизвестность как угроза

Есть ещё одно свойство детектора, которое делает его особенно склонным к фантомам. Он реагирует не только на опасность, но и на неясность.

В 2016 году группа исследователей из Университетского колледжа Лондона провела эксперимент, похожий на компьютерную игру [31]. Участники переворачивали виртуальные камни. Под некоторыми пряталась змея, и тогда испытуемый получал болезненный, хотя и безвредный, удар током. Вероятность змеи менялась по ходу игры. Учёные измеряли потоотделение, диаметр зрачков и субъективный стресс. Оказалось, что сильнее всего люди напрягались не тогда, когда удар был почти неизбежен, а тогда, когда исход был максимально неопределённым. Знать, что будет больно, легче, чем не знать.

Канадский психолог Николас Карлтон, изучив обширную литературу, предположил, что страх перед неизвестным может быть одним из фундаментальных страхов, на котором строятся многие другие [32]. Для прогностического мозга из первой главы это вполне логично. Неизвестность означает,

что модель не может сделать уверенный прогноз, а значит, не может подготовить тело. В такой ситуации детектор дыма выбирает худший вариант — просто на всякий случай.

Отсюда один из самых характерных механизмов фантома: мозг путает неизвестное с опасным. Ещё не пришедшие анализы, ещё не прочитанное письмо, ещё не состоявшийся разговор превращаются в угрозу не потому, что в них есть что-то плохое, а потому, что в них пока нет ничего определённого.

Прибор из другого мира

Теперь мы можем ответить на вопрос, заданный во введении. Почему защитная система, созданная эволюцией для спасения жизни, так часто превращается в источник страдания?

Потому что изменились цены ошибок, а настройка осталась прежней. В саванне ложная тревога стоила нескольких минут бега. Пропуск стоил жизни. Сегодня пропуски редко бывают смертельными: вокруг нас нет леопардов, а большинство реальных опасностей, от болезней до финансовых проблем, развивается достаточно медленно, чтобы их заметить без паники. Зато ложные тревоги подорожали. Каждая из них оплачивается кортизолом, бессонницей, упущенными возможностями и решениями, которые так и не были приняты. Биологи называют это эволюционным несоответствием: признак сложился в одной среде, а работает в другой.

Ночь на командном пункте

Есть история, которая хорошо показывает, как устроена работа с любым детектором дыма, будь то прибор или мозг.

В ночь на 26 сентября 1983 года подполковник Станислав Петров дежурил на командном пункте советской системы предупреждения о ракетном нападении под Москвой [33]. Это было время одного из самых острых периодов холодной войны. За три недели до того советский истребитель сбил южнокорейский пассажирский самолёт. Напряжение между сверхдержавами было огромным.

После полуночи система сообщила о запуске межконтинентальной баллистической ракеты с территории США. Затем ещё одной. Затем — о пяти ракетах. На экране горело слово «старт». Инструкция требовала немедленно доложить наверх, и такой доклад мог запустить цепочку решений об ответном ударе.

Петров доложил о ложном срабатывании. Позже он объяснял свои рассуждения. Если бы США действительно начали ядерную войну, они запустили бы сотни ракет, а не пять. Наземные радары не подтверждали запуск. Система была новой, и он не доверял ей полностью. Как потом выяснилось, спутники приняли за ракетные двигатели отблеск солнечного света на высоких облаках.

Эта история не о том, что тревогу нужно игнорировать. Детектор, который сообщил о ракетах, был необходим, и в другую ночь он мог сообщить правду. Она о том, что сигнал детектора — это начало проверки, а не её конец. Петров не

отключил систему и не отмахнулся от неё. Он сопоставил её сигнал с другими данными и с тем, что знал о мире. Именно этого навыка — проверять сигнал тревоги, а не исполнять его немедленно — и не хватает нашему внутреннему детектору. Его приходится добавлять сознательно.

Детектор дыма в нашей голове не сломан. Он безупречно выполняет задачу, поставленную ему в мире, которого больше нет. Именно поэтому бороться с ним бесполезно, а переубеждать его лозунгами вроде «не бойся» — наивно. С ним можно только научиться работать: отличать дым от пара из душа, прежде чем эвакуировать весь дом.

Но чтобы это стало возможным, нужно понять, как сигнал детектора превращается в устойчивую конструкцию, способную жить годами. Об этом следующая глава.

Главное в этой главе

Защитные системы организма подчиняются «принципу детектора дыма»: если ложная тревога дешёвая, а пропуск смертелен, отбор настраивает систему на избыточную чувствительность.

Мы — потомки тех, кто пугался зря. Склонность к ложной тревоге работает как эволюционная настройка, а не поломка.

Мозг заранее готов выучить древние страхи — змей, высоты, темноты, — но не новые, хотя новые опасности сегодня реальнее.

Миндалина подаёт сигнал угрозы, но переживание страха

собирается позже, в коре, из сигналов тела, памяти и толкования.

Неизвестность стрессировать сильнее, чем известная неприятность. Мозг путает неизвестное с опасным.

Цены ошибок изменились, а настройка осталась прежней. В этом эволюционном несоответствии и рождается большинство фантомов.

Вопросы к себе

Какие мои страхи похожи на срабатывание пожарного извещателя от подгоревшего тоста?

Где в моей жизни я принимаю неизвестность за угрозу?

Что мне стоили за последний год мои ложные тревоги — во времени, в здоровье, в несделанном?

Глава 3. Анатомия конструкта

Утро перед презентацией

Даниэлю тридцать восемь. Он архитектор в небольшом бюро в Утрехте, и через два часа ему предстоит представить проект городскому совету. Проект хороший, он работал над ним полгода. Он выспался, позавтракал и выпил вторую чашку кофе. В поезде, где-то между станциями, сердце вдруг делает лишний удар и пускается вскачь.

Даниэль замечает это. Замечает и то, что ладони стали влажными. Мысль появляется сама: «Что-то не так». Сердце отвечает новым ускорением. Вторая мысль: «А если я прямо на заседании потеряю голос? Или сознание?» Он вспоминает, как на третьем курсе запнулся на защите курсового и услышал смешок из заднего ряда. Грудь сжимается. Дыхание становится коротким, и от этого начинает кружиться голова. Третья мысль приходит уже с оттенком ужаса: «С сердцем что-то серьёзное».

На следующей станции Даниэль выходит из поезда, садится на скамейку и звонит в бюро сказать, что заболел. Через сорок минут ему уже почти хорошо. К вечеру становится стыдно. А на следующее утро, в том же поезде, он уже прислушивается к сердцу с самой первой станции.

В этой истории нет ни одной реальной опасности. Сердце Даниэля здорово, голос в порядке, члены совета настроены доброжелательно. Но за сорок минут в вагоне был построен и испытан полноценный фантом. Разберём его на детали.

Три опоры

Любой устойчивый страх в T_{+1} держится на трёх опорах. Каждая из них по отдельности безобидна. Опасна их сцепка.

Первая опора — **мысль**. Словесная гипотеза об угрозе: «Я не справлюсь», «Все увидят», «С сердцем что-то не так». Такие мысли появляются мгновенно, без усилия и без ощущения, что их кто-то придумал. Американский психиатр Аарон Бек, основатель когнитивной терапии, назвал их ав-

томатическими [34]. Они не выглядят гипотезами. Они выглядят как констатация факта.

Вторая опора — **тело**. Учащённое сердцебиение, поверхностное дыхание, влажные ладони, напряжённые плечи, сжатие в груди, спазм в желудке. Как мы видели в первой главе, тело исполняет прогноз мозга. Стоит мысли об угрозе появиться, симпатическая нервная система уже готовит организм к отпору.

Третья опора — **биография**, то есть материал из T₋₁. Смешок на третьем курсе, отец, повышавший голос за ошибку в дневнике, давний обморок в жаркой очереди. Память поставляет доказательства: «Так уже было, значит, будет снова». Здесь есть тонкость. Воспоминание не хранится в мозге как видеозапись. Каждый раз оно собирается заново, и при этом его можно изменить. Исследования Карима Надера и его коллег показали, что даже закреплённые воспоминания о страхе при извлечении снова становятся податливыми, прежде чем сохраниться опять [35]. Прошрое, на которое опирается фантом, само отчасти реконструкция.

Память, которая сочиняет

Мысль о том, что воспоминание собирается заново при каждом обращении к нему, настолько важна для понимания фантома, что стоит задержаться на ней подробнее.

В 1974 году американские психологи Элизабет Лофтус и Джон Палмер показали студентам короткие видеозаписи дорожных аварий [36]. Затем участникам задавали вопрос о

скорости автомобилей. Всех спрашивали одно и то же, менялся лишь один глагол. Одних спрашивали, с какой скоростью ехали машины, когда они «соприкоснулись». Других — когда они «ударились». Третьих — когда они «врезались». Люди, услышавшие слово «врезались», оценивали скорость в среднем почти на девять миль в час выше, чем те, кто услышал «соприкоснулись».

Но самое интересное произошло через неделю. Участников снова пригласили и спросили, видели ли они на записи разбитое стекло. Никакого разбитого стекла на записи не было. Среди тех, кто неделей раньше услышал слово «врезались», утвердительно ответили примерно вдвое больше людей, чем среди остальных. Одно слово, произнесённое после события, изменило само воспоминание о событии.

Элизабет Лофтус посвятила следующие десятилетия изучению того, насколько податлива человеческая память. Её работы показали, что люди могут вполне искренне помнить детали, которых никогда не было, если эти детали были подсказаны позже. Память не архив, а мастерская. Каждый раз, извлекая воспоминание, мозг заново собирает его из фрагментов, и на эту сборку влияет всё: нынешнее настроение, чужие слова, прочитанные истории, собственные страхи.

Для фантома это имеет двойное значение. С одной стороны, материал T₋₁, на который опирается страх, менее надёжен, чем кажется. Даниэль помнил смешок из заднего ряда на защите курсового как громкий и презрительный. Возмож-

но, он был именно таким. А возможно, это был тихий кашель, который двадцать лет пересказа превратили в издёвку. Мы не можем это проверить, и в этом суть: воспоминание, на котором держится фантом, само может быть отчасти его продуктом.

С другой стороны, податливость памяти открывает возможность. Если воспоминание собирается заново каждый раз, его можно собрать иначе. Не выдумать заново, а пересмотреть с позиции взрослого человека, обладающего знаниями и опытом, которых не было у ребёнка или студента. Многие психотерапевтические методы работают именно так: они не стирают прошлое, а помогают человеку заново его прочесть.

Кольцо

По отдельности эти три опоры не страшны. Каждый человек время от времени думает «не справлюсь», чувствует лишний удар сердца и помнит свои неудачи. Фантом возникает, когда опоры сцепляются в кольцо и начинают подпитывать друг друга.

Британский психолог Дэвид Кларк в 1986 году описал это кольцо на примере панических атак, и его модель до сих пор остаётся одной из самых влиятельных в клинической психологии [37]. Всё начинается с безобидного телесного ощущения: лишний удар сердца после кофе, лёгкое головокружение после резкого подъёма. Мозг толкует это ощущение катастрофически: «Инфаркт», «Схожу с ума», «Сей-

час упаду». Катастрофическое толкование вызывает тревогу. Тревога усиливает телесные ощущения: сердце бьётся чаще, дыхание сбивается. Усилившиеся ощущения подтверждают толкование. Круг замыкается и раскручивается за минуты.

Именно это и произошло с Даниэлем в поезде. Лишний удар сердца — вероятно, кофеин плюс волнение перед выступлением — получил толкование «что-то не так». Толкование усилило ощущения. Память добавила доказательство. Учащённое дыхание вызвало головокружение, и оно стало новым аргументом. Ни на одном этапе не было опасности. На каждом этапе была убедительность.

«Если мне страшно, значит, опасно»

В кольце Кларка есть звено, которое заслуживает отдельного внимания. Оно кажется настолько естественным, что его обычно никто не замечает.

В 1995 году нидерландские исследователи Арнуд Арнц, Мэрик Раунер и Марсель ван ден Хаут провели остроумный эксперимент [38]. Людям с тревожными расстройствами и людям без них предлагали короткие описания ситуаций. В одних версиях объективная опасность была, в других её не было. Кроме того, в одних версиях герой испытывал тревогу, а в других был спокоен. Участников просили оценить, насколько ситуация опасна.

Люди без тревожных расстройств судили об опасности по фактам. Люди с тревожными расстройствами тоже учитывали факты, но делали и дополнительный вывод: если ге-

рой тревожится, значит, ситуация опасна. Даже когда объективной опасности в описании не было вовсе. Авторы назвали статью фразой, которая точно описывает этот механизм: «Если я тревожусь, значит, есть опасность».

Психотерапевты называют такую ошибку эмоциональным обоснованием. Чувство принимается за доказательство. Но в свете первой главы мы понимаем, почему это ошибка. Чувство страха говорит лишь о том, что мозг построил прогноз угрозы. О том, есть ли угроза на самом деле, оно ничего не сообщает. Сердцебиение Даниэля свидетельствовало о работе его мозга, а не о состоянии его сердца.

Строительные блоки

Автоматические мысли, питающие фантом, не случайны. Они строятся по устойчивым шаблонам, которые Аарон Бек и его последователи называли когнитивными искажениями [34]. Перечислим те, что чаще всего работают на страх.

Катастрофизация. Мозг мгновенно проходит путь от неопределённого сигнала до наихудшего исхода, пропуская все промежуточные варианты. Опоздавший ответ на письмо превращается в увольнение, увольнение — в нищету, нищета — в одинокую старость. На каждом шаге выбирается самое мрачное продолжение, а вероятности перемножить никто не догадывается.

Избирательное внимание. Из всех доступных сведений замечаются только те, что подтверждают угрозу. Девять доброжелательных лиц в зале не видны, зато одно скупающее

запоминается навсегда.

Чтение мыслей. Уверенность в том, что другие думают о нас плохо, без каких-либо доказательств. «Они наверняка заметили, как я покраснел, и решили, что я некомпетентен».

Предсказание будущего. Прогноз, выдаваемый за знание: «Всё равно ничего не получится», «Я точно провалюсь». Прогностический мозг из первой главы забывает, что строит гипотезу.

Эмоциональное обоснование. «Мне страшно, значит, опасно» — о нём мы уже говорили.

Все эти блоки роднит одно свойство. Они превращают гипотезу в факт. Слово «может быть» незаметно исчезает, и на его месте появляется «так и есть».

Почему фантом не умирает

Если тревожные прогнозы девять раз из десяти не сбываются, почему человек не учится на собственном опыте? Почему Даниэль, трижды убедившись, что сердце здорово, в четвёртый раз снова боится?

Частичный ответ дал американский психолог Томас Борковец, посвятивший изучению беспокойства несколько десятилетий [39]. Он обнаружил несколько парадоксальных свойств тревожного прокручивания.

Во-первых, беспокойство состоит преимущественно из слов, а не из образов. Человек проговаривает про себя угрозу, но почти не представляет её зримо. Словесное мышление слабее возбуждает тело, чем яркая картинка. Поэтому

беспокойство отчасти работает как анестезия: оно позволяет держаться рядом с темой, не проживая её по-настоящему. Эмоциональная переработка, способная ослабить страх, так и не происходит.

Во-вторых, и это главное, беспокойство подкрепляется самим фактом того, что беда не случается. Человек тревожится перед экзаменом, и экзамен проходит нормально. Мозг делает вывод: «Хорошо, что я волновался, это помогло». Тревожится о здоровье ребёнка, и ребёнок здоров. «Хорошо, что я был начеку». Катастрофа не наступает почти никогда — ведь её вероятность и была ничтожной. Но заслугу приписывают беспокойству. Так возникает своего рода суеверие: тревога превращается в ритуал, отводящий беду.

В-третьих, фантом поддерживается избеганием. Даниэль вышел из поезда и не пошёл на заседание. Облегчение наступило быстро — и оно закрепило урок: «Избегание спасает». При этом у мозга так и не появилась возможность проверить свой прогноз. Никто не узнал, что случилось бы, если бы Даниэль доехал, выступил и увидел, что голос его не подвёл. Неопровергнутая гипотеза продолжает жить.

Два капкана: белый медведь и беспокойство о беспокойстве

Когда человек замечает, что его мучают навязчивые тревожные мысли, первое, что он обычно пытается сделать, — не думать о них. Этот способ кажется очевидным. Но он не работает, и причину его неудачи хорошо показал американ-

ский психолог Дэниел Вегнер.

В 1987 году Вегнер и его коллеги провели эксперимент, название которого стало нарицательным [40]. Участников просили в течение пяти минут говорить вслух всё, что приходит им в голову, но при этом не думать о белом медведе. Каждый раз, когда мысль о медведе всё-таки появлялась, нужно было позвонить в звонок. Звонок раздавался снова и снова. Затем участникам разрешали думать о чём угодно, в том числе о медведе. И те, кто перед этим старался его не думать, вспоминали о нём заметно чаще, чем участники, которым с самого начала разрешили думать о медведе свободно. Подавленная мысль возвращалась с удвоенной силой. Вегнер назвал это эффектом отскока.

Механизм эффекта прост. Чтобы не думать о медведе, мозг должен постоянно проверять, не думает ли он о медведе. А для проверки нужно держать образ медведя наготове. Попытка подавить мысль превращается в её постоянное напоминание. Точно так же человек, который твердит себе «не думай о болезни», продолжает удерживать болезнь в центре внимания.

Второй капкан описал британский клинический психолог Адриан Уэллс [41]. Он заметил, что у людей с генерализованным тревожным расстройством беспокойство существует на двух уровнях. Первый уровень — обычное беспокойство о внешних событиях: о работе, здоровье, близких. Второй уровень — беспокойство о самом беспокойстве: «Если

я буду так много волноваться, я сойду с ума», «Мои тревоги могут навредить сердцу», «Я не могу остановиться, я теряю контроль». Уэллс назвал это метабеспокойством.

Парадокс в том, что человек одновременно верит в две противоречивые вещи. С одной стороны, он верит, что беспокойство полезно: «Если я буду волноваться, я буду готов», «Беспокойство показывает, что мне не всё равно». С другой — что беспокойство опасно и неуправляемо. Первое убеждение заставляет беспокоиться. Второе заставляет бояться собственного беспокойства. Фантом получает второй этаж: теперь пугает не только событие в T_{+1} , но и сам процесс его прокручивания.

Оба капкана объясняют, почему со страхом бесполезно бороться в лоб. Попытка его подавить усиливает его. Страх перед ним добавляет новый слой. Методы, о которых пойдёт речь в последней части книги, предлагают другой путь: не подавлять мысль и не бояться её, а изменить своё отношение к ней — заметить её, назвать, проверить и позволить ей пройти.

Беспокойство и руминация

Стоит различать два родственных процесса. Беспокойство обращено в будущее: «Что если завтра...». Руминация — непрекращающееся мысленное пережёвывание прошлого: «Почему я тогда так сказал? Что они обо мне подумали?» Американский психолог Сюзан Нолен-Хуксема показала, что руминация не только не помогает решать пробле-

мы, но и усиливает подавленность и тревогу, сужает мышление и отталкивает окружающих [42].

В языке нашей книги беспокойство живёт в T_{+1} , а руминация — в T_{-1} . Но работают они в паре. Руминация добывает из прошлого новые доказательства, беспокойство строит из них новые сценарии будущего. И то и другое уводит внимание из единственной точки, где ничего страшного не происходит, — из T_0 .

Сеть, которая не выключается

Где в мозге происходит всё это прокручивание? Ответ пришёл с неожиданной стороны.

В начале 2000-х годов американский нейробиолог Маркус Райкл и его коллеги обратили внимание на странную вещь [43]. Когда испытуемые в томографе отдыхали между заданиями, некоторые области мозга не затихали, а, наоборот, становились активнее. Эта совокупность областей получила название «сеть пассивного режима работы мозга», или дефолт-система (default mode network, DMN). Позже выяснилось, что она включается, когда мы думаем о себе, вспоминаем прошлое, представляем будущее и размышляем о чужих мыслях. Иначе говоря, дефолт-система — это мастерская, где мозг путешествует во времени.

Насколько часто мы там бываем? В 2010 году гарвардские психологи Мэттью Киллингсворт и Дэниел Гилберт разослали тысячам людей сигналы на смартфон в случайные моменты дня [44]. Каждый раз участников спрашивали, что они

делают, о чём думают и насколько счастливы. Оказалось, что почти в половине случаев — около 47% — мысли людей блуждали далеко от того, чем они были заняты. А моменты блуждания в среднем сопровождались худшим настроением, чем моменты сосредоточенности на деле. Статья вышла под названием «Блуждающий ум — несчастный ум».

Стэнфордский нейробиолог Винод Менон предложил рассматривать психические расстройства через взаимодействие трёх крупных сетей [45]. Кроме дефолт-системы, в эту модель входит сеть значимости (salience network), которая решает, на что обратить внимание, и включает переднюю островковую долю и переднюю поясную кору. Третья — центральная исполнительная сеть (central executive network) с опорой на дорсолатеральную префронтальную кору: она отвечает за планирование, рабочую память и целенаправленное решение задач. В норме сеть значимости переключает мозг между внутренним миром дефолт-системы и внешними задачами исполнительной сети. При тревоге это переключение, по-видимому, нарушается: сеть значимости слишком часто помечает внутренние сценарии как важные, и мозг застревает в дефолт-системе, в прокручивании T_{+1} и T_{-1} .

Здесь необходима оговорка. Сети мозга — модели, построенные на корреляциях данных томографии. Они очень полезны для понимания, но пока не позволяют «переключать» мозг по команде, как часто обещают популярные тренинги. Когда в последней части книги мы будем говорить о

возвращении в T_0 , речь пойдёт о практиках с доказанным эффектом, а не о переключателях в голове.

Формула фантома

Соберём всё, о чём говорилось в первой части, в одно описание.

Фантом — это прогноз угрозы в T_{+1} , построенный мозгом на материале T_{-1} , исполненный телом как реальная мобилизация, принятый сознанием за доказательство опасности и защищённый от проверки избеганием и ритуалом беспокойства.

В этой формуле каждое звено уязвимо. Прогноз можно проверить. Материал прошлого можно пересмотреть. Телесный ответ можно распознать как ответ, а не как улику. Избегание можно заменить экспериментом. Но работать со звеньями вообще, в отрыве от содержания страха, трудно. Страх Даниэля — не страх вообще. Это страх потерять лицо перед значимой группой, помноженный на страх за тело. У каждого фантома есть своё содержание и свой адрес.

Когда фантом держится долго, он редко остаётся на одном месте. Страх, начавшийся с одной заботы, постепенно захватывает соседние, и каждая новая область укрепляет остальные. В четырнадцатой главе, когда все семь осей будут уже знакомы читателю, мы увидим, как они сцепляются в типичный маршрут из семи стадий и почему работу с застарелым страхом лучше начинать не с его корня, а с конца этого маршрута.

Для поиска этого адреса и нужна Матрица семи осей, к которой мы переходим.

Главное в этой главе

Устойчивый страх держится на трёх опорах: автоматической мысли, телесном ответе и материале прошлого.

Опасна не каждая опора, а их сцепка в кольцо, где мысль усиливает тело, тело подтверждает мысль, а память постав-ляет доказательства.

Чувство страха говорит о прогнозе мозга, а не о реальной опасности. Принцип «если страшно, значит, опасно» — ошибка.

Когнитивные искажения превращают гипотезу в факт: «может быть» незаметно становится «так и есть».

Фантом живуч, потому что беспокойство ошибочно получает заслугу за то, что беда не случилась, а избегание не даёт проверить прогноз.

Прокручивание будущего и прошлого связано с де-фолт-системой мозга. Люди почти половину времени думают не о том, что делают, и это делает их менее счастливыми.

Вопросы к себе

Какое телесное ощущение чаще всего запускает мои тревожные сценарии?

Каким беспокойствам я втайне приписываю заслугу за то,

что беда обошла меня стороной?

Что я избегаю делать, так и не проверив, сбудется ли мой прогноз?

Часть II. Матрица семи осей

Диагностика и деконструкция фантома

В первой части мы выяснили, как фантом устроен. Но устройство у всех фантомов общее, а содержание разное. Одного человека годами мучает страх опозориться перед коллегами, другого — страх остаться одному, третьего — страх, что привычный порядок жизни рухнет. Механизм тот же, материал иной. И лечить страх вообще так же бессмысленно, как лечить боль вообще, не спросив, где болит.

Матрица семи осей выросла из клинической работы. Её основу составил метод терапии, основанной на анализе референтных групп, — мы разрабатывали его вместе с доктором Игорем Салгаником [6]. Постепенно стало ясно, что человеческие страхи, при всём их разнообразии, группируются вокруг небольшого числа древних забот. Каждая из них когда-то была вопросом выживания. Каждая сегодня способна производить фантомы.

Эти заботы и составляют семь осей:

Статус — моё место в иерархии и то, как меня оценивают.

Нормы — правила, по которым «должен» быть устроен

мир и я сам.

Угроза — опасность для тела, здоровья и жизни.

Привязанность — близкие люди и страх их потерять.

Рутинa — привычный порядок, который делает мир предсказуемым.

Оценка энергии — субъективное ощущение того, хватает ли у меня сил.

Качество референтных групп — люди, на которых я ориентируюсь, и то, какие страхи я у них перенимаю.

Оси не отделены друг от друга стенами. Обычно у фантома есть главная ось, где он зарождается, и несколько осей, где звучит его эхо. Страх Даниэля из третьей главы родился на оси Статуса, а эхо отозвалось на оси Угрозы, когда он принял волнение за болезнь сердца.

Каждая следующая глава посвящена одной оси и устроена одинаково. Сначала история человека: все персонажи собирательные, их имена и детали изменены. Затем эволюционные и нейробиологические корни оси. Затем механизм, которым мозг строит на этой оси фантом. Затем честная граница: где страх на этой оси реален и слушаться его необходимо. И наконец, способы разобрать фантом на части.

Глава 4. Ось 1: Статус — иллюзия иерархического краха

Письмо о реорганизации

Клэр сорок четыре года. Одиннадцать лет она руководила отделом маркетинга в брюссельском филиале крупной компании. В понедельник утром пришло письмо: компания объединяет европейские отделы, и теперь Клэр будет отвечать только за Бенилюкс, подчиняясь новому директору из Амстердама. Зарплату сохраняют. Кабинет тоже. Меняется строчка в подписи электронной почты.

Вечером Клэр не может есть. Ночью не может спать. Она представляет, как завтра войдёт в переговорную и все посмотрят на неё иначе. Как бывшая подчинённая, которой она когда-то отказала в повышении, будет улыбаться чуть дольше обычного. Как в субботу на ужине у друзей кто-то спросит: «Ну, как работа?» — и придётся либо врать, либо объяснять. В три часа ночи она уже сочиняет в голове сообщение для профессиональной сети о том, что «решила сосредоточиться на новых вызовах». К утру у Клэр болит голова, и ей кажется, что вся её жизнь дала трещину.

При этом ничего материального Клэр не потеряла. Её физическая безопасность не изменилась ни на йоту. Холодильник полон, квартира на месте, дети здоровы. Изменилось только положение на воображаемой лестнице — и организм отреагировал так, будто её выгнали из дома зимой.

Лестница, которая была вопросом жизни

Чтобы понять реакцию Клэр, нужно спуститься на несколько миллионов лет вниз по эволюционному дереву. У

всех социальных приматов место в иерархии определяет почти всё: кто первым ест, кто спит в безопасной середине группы, а кто на краю, где ночью приходят хищники, кто получает партнёра и защиту. Для приматов ранг никогда не был абстракцией. Он был доступом к ресурсам и шансом дожить до утра.

Роберт Сапольски много лет наблюдал за павианами в кенийском заповеднике и измерял у них уровень гормонов стресса. Обобщив свои и чужие данные, он показал, что положение в иерархии сильно влияет на здоровье, но по-разному в разных сообществах [46]. В стабильной иерархии больше всего страдают подчинённые особи: их постоянно гоняют, у них хуже доступ к пище и выше уровень глюкокортикоидов. Но когда иерархия расшатывается и за места начинается борьба, стресс перекладывается на верхние ступени. Больше всего напряжение испытывает тот, кому есть что терять.

Для людей потеря места в группе долгое время означала угрозу выживания. Изгнанный из племени охотник-собиратель оставался без защиты, без доли в добыче, без помощи в болезни. Неудивительно, что мозг научился относиться к социальному отвержению как к ранению.

В 2003 году Наоми Айзенбергер, Мэттью Либерман и Киплинг Уильямс провели исследование, ставшее классическим [47]. Испытуемые в томографе играли в простую компьютерную игру: перебрасывались виртуальным мячом

с двумя другими участниками. Через некоторое время эти участники — на самом деле компьютерная программа — переставали бросать мяч испытуемому и играли только друг с другом. Всего лишь мяч, всего лишь незнакомцы, всего лишь несколько минут. Но у исключённых активировалась передняя поясная кора, связанная с переживанием физической боли, и её активность соответствовала тому, насколько человек чувствовал себя отвергнутым. Позже трактовку этих данных уточняли и оспаривали, однако сам факт многократно подтвердился: быть отвергнутым больно, и эта боль не метафора.

Американский психолог Марк Лири предложил объяснение, почему самооценка так чувствительна к мнению окружающих [48]. По его «теории социометра», самооценка работает как внутренний прибор, измеряющий, насколько мы ценны для группы. Когда стрелка падает, мозг бьёт тревогу: риск исключения растёт. В этой модели самооценка — не столько отношение к себе, сколько датчик социальной угрозы.

Как строится фантом на оси Статуса

Из всех видов стресса, которые умеют вызывать учёные в лаборатории, самый надёжный связан именно с оценкой. Немецкие психобиологи Клеменс Киришбаум, Карл-Мартин Пирке и Дирк Хелльхаммер разработали процедуру, известную как Трирский социальный стресс-тест [49]. Человеку дают несколько минут на подготовку, а затем просят произне-

сти речь перед комиссией с непроницаемыми лицами, после чего вслух считать в уме, последовательно вычитая 13 из 1022. Никакой физической опасности. Никаких последствий для реальной жизни. Уровень кортизола при этом поднимается у большинства участников.

Анализ, выполненный Дикерсон и Кемени, объяснил, почему именно такая процедура столь эффективна [18]. Сильнее всего кортизол поднимали задания, в которых сочетались два условия: неподконтрольность ситуации и угроза социальной оценки. Когда на тебя смотрят и судят, а ты не можешь повлиять на исход, древняя система выживания включается на полную мощность.

Фантом на оси Статуса строится по знакомой схеме из первой части, но со своими особенностями.

Когнитивная сторона. Мозг приравнивает изменение социальной позиции к катастрофе в T_{+1} . «Все поймут, что я неудачница» — типичная автоматическая мысль, в которой собраны сразу три искажения: чтение мыслей, обобщение и катастрофизация.

Телесная сторона. Ощущение падения, ком в горле, жар в лице, тяжесть в груди. Это реакция, созданная для ситуации изгнания из группы, где на кону стояла жизнь.

Биографическая сторона. Материал из T_{-1} — случаи публичного унижения, насмешки одноклассников, сравнение с «более успешным» братом, родительская любовь, которую нужно было заслужить оценками.

Есть у фантома Статуса и собственные, очень характерные ошибки восприятия. Томас Гилович, Виктория Медвек и Кеннет Савицкий назвали одну из них «эффектом прожектора» [50]. В их эксперименте студентов просили надеть футболку с крупным портретом певца, которого эта аудитория считала безнадёжно немодным, и зайти в аудиторию, где уже сидели сверстники. Потом их спрашивали, сколько человек заметили футболку. Участники полагали, что примерно половина. На деле заметили около четверти. Мы живём с ощущением, что прожектор общественного внимания направлен прямо на нас, тогда как окружающие заняты в основном собственными прожекторами.

Те же авторы описали и «иллюзию прозрачности» [51]. Людям кажется, что их волнение, смущение или ложь хорошо видны окружающим. Выступающие уверены, что зал замечает дрожь в их голосе, а зал в большинстве случаев не замечает ничего. Клэр была уверена, что коллеги прочитают на её лице пережитое понижение. Скорее всего, большинство из них даже не открыли то письмо.

Самозванец в операционной

Хелене тридцать шесть лет. Она заканчивает ординатуру по кардиохирургии в одной из крупнейших клиник Копенгагена. Её уважают преподаватели, ей доверяют сложные этапы операций, в прошлом году её доклад отметили на европейском конгрессе. Со стороны её карьера выглядит безупречно.

Изнутри всё иначе. Каждое утро перед операцией Хелена чувствует, что сегодня её наконец разоблачат. Что профессор посмотрит на её руки и поймёт: она не умеет того, что должна уметь. Что все её успехи были случайностью, везением, результатом снисходительности старших. Похвалу она воспринимает как ошибку, которую скоро исправят. Каждую мелкую неудачу — как доказательство того, что всё остальное было обманом. По вечерам она перечитывает учебники, которые давно знает наизусть, потому что боится, что завтра спросят что-то, чего она не вспомнит.

В 1978 году американские психологи Полин Клэнс и Сюзанна Аймс описали это состояние у успешных женщин, с которыми работали в психотерапии, и назвали его феноменом самозванца [52]. Их пациентки — профессора, врачи, юристы с блестящими достижениями — были убеждены, что не заслуживают своего положения и что вот-вот обнаружится их некомпетентность. Позже выяснилось, что такое переживание встречается у людей обоего пола и в самых разных профессиях, особенно у тех, кто добился высокого положения быстро или оказался в среде, где чувствует себя чужим.

Феномен самозванца — один из самых наглядных примеров фантома на оси Статуса. Реальное положение человека высокое и прочное. Но мозг строит прогноз неминуемого падения и принимает каждое колебание за подтверждение. Здесь работают все механизмы, о которых говорилось выше. Эффект прожектора: Хелене кажется, что все следят за её ру-

ками. Иллюзия прозрачности: ей кажется, что её неуверенность видна всем. Избирательное внимание: одна неудачная фраза профессора весит больше десяти похвал.

И здесь работает механизм, описанный в третьей главе: беспокойство получает заслугу за то, что катастрофа не наступает. Хелена верит, что её не разоблачили только потому, что она каждую ночь перечитывает учебники. Её прогноз никогда не проверяется, потому что она никогда не позволяет себе прийти на операцию, не перечитав всё ещё раз.

Выход для Хелены начался с простого эксперимента, предложенного психотерапевтом: один раз прийти на плановую операцию, не перечитывая материал накануне. Она провела эту ночь почти без сна. Операция прошла как обычно. Профессор не заметил ничего. Второй эксперимент был труднее: рассказать коллеге-ординатору о своём страхе. Коллега рассмеялся и признался, что сам чувствует то же самое каждый день.

Лестница в кармане

У наших предков иерархия была ограничена размером группы. Человек сравнивал себя с несколькими десятками соплеменников, которых знал лично и видел в разных обстоятельствах — и в удаче, и в беде. Американский социальный психолог Леон Фестингер ещё в 1954 году описал, что сравнение с другими — одна из основных потребностей человека: мы оцениваем свои способности и мнения, сопоставляя их с окружающими [53].

Современный человек носит в кармане устройство, которое постоянно предлагает ему сравнение с сотнями и тысячами людей одновременно. Причём сравнение это заведомо нечестное. В ленте социальных сетей люди показывают отпуск, но не бессонные ночи; повышение, но не страх перед ним; красивый ужин, но не ссору за этим ужином. Мы сравниваем собственную жизнь, известную нам изнутри со всеми её сомнениями, с чужими витринами.

Эрин Фогель и её коллеги изучили, как это влияет на самооценку [54]. Они обнаружили, что люди, которые чаще пользуются социальными сетями, чаще сравнивают себя с теми, кто кажется им успешнее, и эти сравнения связаны с более низкой самооценкой. В одном из экспериментов участники, которые просматривали профиль человека с привлекательными фотографиями и активной социальной жизнью, после этого оценивали себя ниже, чем те, кто видел профиль более скромный.

Для оси Статуса это означает простую вещь. У предков социальный прибор сверял положение человека с небольшой знакомой группой. Теперь он постоянно получает данные о тысячах людей, и большинство из них показывают только лучшее. Датчик социометра, описанный Марком Лири, непрерывно фиксирует «падение» относительно воображаемой средней. А эта средняя на деле складывается из чужих лучших моментов. Фантом статусного краха получает неиссякаемое топливо.

Одно из простых средств здесь — осознанное изменение того, с кем мы сравниваем себя. Не со всеми, а с конкретными людьми, которых мы знаем близко. Не с витринами, а с жизнями целиком. И, возможно, не столько с другими, сколько с самим собой год назад.

Где страх на оси Статуса реален

Здесь необходима честность, потому что социальное положение действительно влияет на жизнь.

В 1967 году в Великобритании началось знаменитое Уайтхолльское исследование, в котором наблюдали за здоровьем тысяч государственных служащих. Все они имели работу, медицинскую страховку и крышу над головой. Различались они только разрядом в служебной иерархии. Когда Майкл Мармот и его коллеги проанализировали данные, выяснилось, что смертность от ишемической болезни сердца у служащих низших разрядов была в несколько раз выше, чем у высших [55]. Разница объяснялась не только курением, давлением или уровнем холестерина. Важную роль играли контроль над собственной работой и хронический стресс подчинённого положения.

Это важная граница. Хроническое бесправие, постоянное унижение на работе, травля, жизнь на нижней ступени без возможности что-то изменить — реальные угрозы здоровью. Здесь страх и напряжение сигнализируют о настоящей проблеме, и решать её нужно действием: менять условия, искать защиту, уходить.

Но заметьте разницу. Уайтхолльское исследование говорит о годах жизни в хроническом подчинении. Фантом Статуса почти всегда говорит о другом — о страхе перед воображаемым падением, о десятках взглядов, которых никто не бросит, о разговорах, которых никто не заведёт. Реальный вред наносит длительное положение. Фантом наносит вред, заставляя человека бесконечно проживать падение, которое ещё не случилось или никогда не случится. Клэр не оказалась в положении низшего служащего. Она оказалась в положении человека, который по ночам репетирует чужое презрение.

Деконструкция: отделить ценность от ранга

Работа с фантомом на оси Статуса начинается с нескольких простых вопросов. Простых — не значит лёгких.

Первый шаг: калибровка T_0 . Что изменилось в физической реальности прямо сейчас? Потеряна ли еда, крыша, безопасность тела? Если нет, то угроза, которую переживает организм, живёт в T_{+1} . Этот вопрос не отменяет страха, но сразу меняет его статус: из сигнала о бедствии он превращается в прогноз.

Второй шаг: проверка прожектора. Кто конкретно будет смотреть и судить? Здесь очень полезно выписать имена. Фантом всегда говорит обобщённо: «все», «люди», «коллеги». Когда «все» превращаются в список из шести реальных людей, оказывается, что двое из них вообще не узнают о случившемся, трое займутся своими делами, а один, возможно,

действительно позлорадствует. Один человек — не племя. Его презрение неприятно, но оно не изгоняет вас из мира.

Третий шаг: множество лестниц. Антрополог Джозеф Хенрик и психолог Франсиско Хиль-Уайт показали, что у людей, в отличие от других приматов, есть два разных пути к высокому положению [56]. Первый — доминирование, основанное на силе и страхе. Второй — престиж, основанный на знаниях, умениях и готовности ими делиться. Престиж люди присваивают другим добровольно, и в разных группах он распределяется по-разному. Человек, потерявший должность, не теряет престиж врача среди соседей, умелого рыбака среди друзей, надёжного товарища среди старых однокурсников.

В терминах терапии, основанной на анализе референтных групп, это означает простую вещь [6]. Каждый из нас живёт не в одной иерархии, а в нескольких группах одновременно. Фантом Статуса возникает, когда одна группа — чаще всего профессиональная — захватывает всё поле зрения и начинает казаться единственной. Задача деконструкции — вернуть в поле зрения остальные. Клэр понизили в корпоративной структуре. Но она по-прежнему мать, чьё мнение важно для двух подростков, подруга, которой звонят в трудную минуту, и специалист, чьё имя известно в отрасли.

Четвёртый шаг: разделение ценности и ранга. Самый трудный и самый важный. Ранг — это позиция в конкретной структуре, и он может меняться по причинам, от че-

ловека не зависящим: реорганизация, смена владельца, экономический кризис. Ценность человека — его способности, его отношения, его способ жить — от реорганизации не меняется. Фантом Статуса держится на слиянии этих двух понятий. Когда они разделены, изменение ранга предстаёт в истинном виде: как смена роли, а не приговор личности.

Упражнение «Кто на самом деле смотрит»

Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки.

В первой колонке запишите формулировку страха так, как её произносит внутренний голос: «Все решат, что я неудачник».

Во второй колонке замените слово «все» на имена. Конкретные люди, чьё мнение вы боитесь услышать. Не больше десяти.

В третьей колонке напротив каждого имени ответьте на три вопроса. Узнает ли этот человек о случившемся? Если узнает, как долго он будет об этом думать? Что реально изменится в моей жизни, если его мнение обо мне ухудшится?

В большинстве случаев третья колонка оказывается разочаровывающе скучной для фантома. Люди узнают не все. Думают недолго. Реальные последствия ограничиваются несколькими неловкими минутами. Именно эта скука и нужна. Фантом живёт на драме, а таблица лишает его драмы.

Отдельно стоит обратить внимание на тех, кто в списке окажется «вечными судьями» — людьми из прошлого, чьё мнение продолжает звучать в голове, хотя сами они давно

ушли из жизни человека. Строгий отец, насмешливый одноклассник, учительница, говорившая «из тебя ничего не выйдет». Эти фигуры особенно важны, и к ним мы ещё вернёмся в главе о референтных группах.

Главное в этой главе

Для приматов и древних людей место в иерархии было вопросом выживания, поэтому мозг реагирует на социальную оценку с силой, предназначенной для угрозы жизни.

Отвержение действительно больно: оно задействует системы, связанные с переживанием физической боли.

Сочетание оценки и неподконтрольности вызывает один из самых сильных гормональных ответов на стресс, даже без реальных последствий.

«Эффект прожектора» и «иллюзия прозрачности» заставляют нас переоценивать, насколько окружающие замечают наши промахи и волнение.

Хроническое подчинение и унижение реально вредят здоровью — здесь страх сигнализирует о настоящей проблеме. Фантом Статуса — это страх перед воображаемым падением.

Человек живёт во многих иерархиях сразу. Ранг в одной структуре не равен ценности личности.

Вопросы к себе

Кто входит в мой список «всех», чьего осуждения я боюсь, и сколько там на самом деле имён?

Какая из групп в моей жизни захватила всё поле зрения и кажется единственной?

Что во мне останется неизменным, если завтра я потеряю должность или положение?

Глава 5. Ось 2: Нормы — страх выйти за границы предсказанного

Дочь, которая бросила медицину

Томасу пятьдесят один. Он кардиолог в Гамбурге, как и его отец, как и его дед. Его дочь Лена училась на четвёртом курсе медицинского факультета. В воскресенье за обедом она сообщила, что уходит из университета и поступает в пекарскую школу. Сказала спокойно, почти весело. Она давно это обдумывала.

Томас не кричал. Он вообще редко повышает голос. Он молча доел суп, вышел в сад и простоял там сорок минут, глядя на забор. Потом у него началась бессонница. По ночам в голове крутились одни и те же фразы: «Так нельзя», «Это какая-то ошибка», «В нашей семье так не делают». Он представлял, как через десять лет дочь, усталая и разочарованная, стоит за прилавком в четыре утра. Представлял разговор с коллегами. Представлял лицо покойного отца.

Лена была счастлива. Её здоровью ничто не угрожало, деньгам тоже: профессия пекаря в Германии вполне востребована. Никто не пострадал. Но мир Томаса нарушил правило, которое казалось законом природы, — и мозг отреагировал на это как на катастрофу.

Животное, которое следует правилам

Люди — единственный вид, живущий по нормам в полном смысле слова. Шимпанзе умеют подражать и знают, кого бояться. Но они не возмущаются, когда кто-то нарушает правило, не касающееся их лично. Люди возмущаются, и начинают очень рано.

В 2008 году психологи Ханнес Ракоци, Феликс Варнекен и Майкл Томаселло из Института эволюционной антропологии Общества Макса Планка в Лейпциге провели эксперимент с трёхлетними детьми [57]. Взрослый показывал ребёнку новую игру с простым правилом, придуманным на ходу. Затем в игру вступала кукла и делала «неправильно». Дети протестовали: «Нет, так не играют!» Они не просто замечали отклонение, они требовали его исправить, хотя кукла никому не мешала. Правило, которое существовало всего несколько минут, уже воспринималось как обязательное.

Антропологи Максиан Чудек и Джозеф Хенрик объясняют эту особенность долгой совместной эволюцией генов и культуры [58]. Сотни тысяч лет люди жили в группах, где выживание зависело от соблюдения общих правил: как делить добычу, с кем можно вступать в брак, как вести себя

на охоте. Нарушителей наказывали — насмешкой, отказом в помощи, изгнанием. Те, кто быстро усваивал местные правила и чутко замечал отклонения, выживали чаще. Так у нашего вида сложилась особая психология норм: мы легко их перенимаем, внутренне их одобряем и тревожимся, когда они нарушаются.

Сила этой психологии хорошо видна в классическом эксперименте Соломона Аша [59]. Участника сажали в группу из нескольких человек и просили сравнить длину линий. Задание было очевидным. Но остальные члены группы, подговорённые экспериментатором, единодушно давали неверный ответ. Примерно в трети случаев испытуемые соглашались с явно ошибочным мнением большинства, а три четверти участников сделали это хотя бы однажды. Норма группы оказывалась сильнее собственных глаз.

Общества различаются тем, насколько жёстко они держатся за нормы. Мишель Гелфанд и её коллеги сравнили 33 страны и описали шкалу от «тугих» культур, где нормы строги и отклонения наказываются, до «свободных», где правил меньше и к отступлениям относятся терпимо [60]. Любопытно, что «тугими» чаще оказывались общества, пережившие в истории много угроз: войны, эпидемии, природные катастрофы, нехватку ресурсов. Строгие нормы помогали координироваться перед лицом опасности. Мы вернёмся к этому в третьей части книги.

Норма как прогноз

В языке первой главы норма — это особенно прочный прогноз. Мозг ожидает, что мир будет устроен определённым образом, и ожидает этого с высокой уверенностью. Дети идут по стопам родителей. Карьера движется вверх. Праздники проходят по заведённому порядку. Я сам всегда поступаю правильно.

Чем уверенней прогноз, тем громче ошибка, когда он не сбывается [8]. Небольшое отклонение от слабого ожидания почти не замечается. Небольшое отклонение от ожидания, возведённого в закон, воспринимается как сбой мироздания. Именно поэтому люди с жёсткими нормами так остро реагируют на мелочи: неровно повешенную картину, опоздание на пять минут, неправильно сложенное полотенце. Дело не в картине и не в полотенце. Дело в громкой ошибке прогноза.

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.